



الجمهورية التركية - وزارة الأسرة
والخدمات الاجتماعية
الإدارة العامة لخدمات الأسرة والمجتمع

يونسف
لكل طفل

الفقدان عند البالغين وفترة الحداد



أعد هذا الكتيب بالتعاون بين وزارة الأسرة والخدمات الاجتماعية واليونسف بتمويل من الاتحاد الأوروبي.

ماذا يحدث أثناء فترة الحداد؟

أثناء فترة الحداد، يحاول الشخص التعامل مع المشاعر والأفكار السلبية وقبول الموت والتكيف مع الحياة مرة أخرى. وتظهر في المراحل المبكرة أعراض مثل صعوبة استيعاب الموت وعدم القدرة على الاستجابة أو الارتباك أو حتى إنكار الموت، وفي وقت لاحق قد تتحول تلك المشاعر إلى الغضب والتهيج.



في المرحلة التالية قد تأتي أفكار مثل "لو أني فعلت كذا، ربما... بقي حياً". وأخيراً، رغم استمرار الحزن والشوق الذي حدث بعد الوفاة، تبدأ الحياة في العودة إلى طبيعتها مع القبول التدريجي للموت.

تنخفض شدة ردود الفعل بمرور الوقت، ويبدأ الشخص بوضع خطط للمستقبل والشعور بتحسن عاطفي. تعلم العيش مع الفقد والحداد لا يعني النسيان أو التعود على غياب المتوفى.



ردود الفعل التالية هي ردود الفعل المعتادة على الموت المفاجئ وغير المتوقع لأحد الأحباء.

ردود الفعل الأكثر شيوعا عند فقدان أحدهم

ردود الفعل الجسدية

- ✓ الصداع، آلام المعدة أو الظهر، التعب؛
- ✓ التغييرات في نمط النوم (عدم القدرة على النوم، الإفراط في النوم، عدم القدرة على الشروع النوم، النوم المتقطع)؛
- ✓ فقدان الشهية أو زيادتها؛
- ✓ التوتر، القلق، الأرق؛
- ✓ ضيق في التنفس، ألم في الصدر، تسارع ضربات القلب، إجهاد العضلات / تشنجات وما إلى ذلك.

ردود الفعل العاطفية

- ✓ الارتباك، عدم قبول الموت، عدم الشعور بأي شيء؛
- ✓ المعاناة من عواطف مثل الحزن والغضب والخوف بشكل مفرط؛ الشعور بالوحدة، التشاؤم، انعدام الحيلة، انعدام الإحساس بالرغبة والشعور باليأس؛
- ✓ الشعور بالذنب لعدم القدرة على منع وفاة الشخص المحبوب أو بسبب بقائك على قيد الحياة؛
- ✓ الشعور بالندم على الأشياء التي فعلتها للمتوفي أو لم تفعلها؛
- ✓ الرغبة في العيش مع المتوفي، والشعور بأن ما حدث ليس من العدل وما إلى ذلك.



دود الفعل العقلية

- ✓ التعمق في التفكير نتيجة عدم القدرة على التوديع؛
- ✓ التعمق في التفكير في الأحداث الأخيرة والندم والشوق؛
- ✓ صعوبة في التذكر والتركيز.

ردود الفعل السلوكية



- ✓ عدم القدرة على البكاء أو البقاء في حالة من البكاء المستمر؛
- ✓ الغضب بسرعة، التصرف بعدائية؛ التصرف بطرق من شأنها أن تؤذي النفس، انخفاض في مهارة حل المشكلات، تدهور في العلاقات الشخصية؛
- ✓ تأجيل أو تأخير أو عدم إكمال مسؤوليات العمل والمنزل والمدرسة؛
- تجنب الأماكن أو الأشخاص أو المحادثات أو الأنشطة التي تذكّر بالتوفى أو عكس ذلك، أي التحدث كثيراً عن المتوفى، وعدم القدرة على مغادرة الأماكن التي تذكّر بالتوفى؛
- ✓ استخدام المواد المسببة للإدمان أو زيادة في استخدام المواد المسببة للإدمان مقارنة بفترة ما قبل الحادث.

نصائح لمساعدتك على التعايش مع فقدان

- قد تشعر أن عالمك انقلب رأساً على عقب مباشرة بعد فقدان الذي مررت به. يجب أن تسعى جاهدا للعودة تدريجياً إلى روتينك اليومي في مثل هذه الحالات. يجب أن تبدأ ببطء في محاولة الاهتمام بمهامك المتعلقة بالعمل أو الأعمال المنزلية وتناول الطعام بانتظام والنوم. انتبه لصحتك ورعايتك الذاتية.
- تحدث إلى الأشخاص الذين تشق بهم أو الأقارب أو أولئك الذين يعانون من فقدان مماثل حول الحادث وشارك أملك. إن التحدث إلى عائلتك أو أصدقائك والتفهم والدعم في الأوقات الصعبة سيكون مفيداً جداً لك.



- بمجرد أن تشعر بالاستعداد، حاول مواجهة الأحداث والأماكن والصور والأشياء التي تذكرك بالمتوفى، ربما على مدى أسابيع بدلاً من مواجهتها كلها دفعة واحدة. يمكنك إزالة الصور وقتما تشاء أو النظر إليها عندما تكون مستعداً لتذكر ذكرياتك.



- يمكنك التخلي عن أو إخفاء ملابس وممتلكات الشخص الذي فقدته عندما تصبح مستعداً.
- يمكنك حضور الجنازة والتعبير عن التعازي قدر الإمكان، والصلاة على المتوفى وفقاً لمعتقداتك الدينية، وأداء واجباتك الدينية.
- من الطبيعي أن ينحذب انتباهك وأفكارك نحو ما حدث في الماضي في البداية (ما فعلته، وما لم تستطع فعله، وما حدث لك). ولكن مع مرور الوقت ستبدأ في الميل نحو الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها اليوم وفي المستقبل.
- حاول التحلي بالصبر مع نفسك والمقربين منك.

- يعيش كل فرد حداده بشكل مختلف. هناك من يصبح انطوائياً جداً أو يبكي، وآخرون يدفنون أنفسهم في العمل ولا يكون أبداً. كن متفهماً للآخرين وطرقهم الخاصة في الحداد. ابذل جهداً لقضاء هذه العملية باحترام وحب من أجل تكوين وسط يمكننا التحدث فيه بحب واحترام.





- فكر في كيفية تغلبك على الصعوبات حتى الآن . تذكر كيف تعاملت مع المشاكل والآلام من قبل .
- حتى لو كان الفقدان الذي تعاني منه فوق أي شيء آخر عانيته من قبل ، ذكر نفسك كيف نجوت من صعوبات أخرى وتمكنت من الوقوف شامخا .
- لا تتجاهل قوتك .
- تذكر أنه لا يمكنك السيطرة على كل حادث وأن الموت أمر لا مفر منه .

لا تتردد في طلب المساعدة من مختص نفسي إذا
كنت تشعر باليأس ولديك مشاكل في التأقلم .



نصائح لمساعدة المقربين منكم والذين هم في فترة حداد:

لا تفعل التالي!



- لدى الأشخاص المختلفين تصورات ومشاعر مختلفة حول خسارتهم وطرق مختلفة للحزن. لذلك لا تقارن حزن الشخص مع الآخرين. لا تقارن الحسائر والألم.
- لا تتجاهل الموت أو تقلل من شأن الحزن لمجرد المساعدة.
- حاول ألا تستخدم تعبيرات قد تضعف معنى الفقدان مثل: "الوقت يشفي كل الجروح"، "هذا أيضا سيمر"، "لا تبك بعد الآن"، "كل شيء سيكون على ما يرام".
- لا تعطي توصيات أو نصائح لمن هم في حداد. لا تستخدم تعبيرات مثل "هيا تماسك"، عليك أن تكون قويا، حماك الله مما هو أسوأ، يجب ألا تكون ضعيفا هكذا، من الآن فصاعدا أنت رب هذا المنزل، إنه يراقبك الآن ويرثي لحالك".
- قد يفقد الناس منازلهم وسياراتهم وأماكن عملهم وأثاثهم وحدائقهم بعد وقوع كارثة أو حالة طوارئ. حاول ألا تستخدم تعبيرات مثل "فقدان الأموال أهون من فقدان الأرواح"، ستعمل وستكسبها مرة أخرى" عند الحديث عن الحسائر المالية.



إذا كنت أنت من سينقل خبر الوفاة فتأكد من التالي :

- احرص على نقل خبر الوفاة دون تستر أو تأخير .
- احرص على العثور على مكان آمن يمكن للشخص أن يجلس فيه ويعطي رداً بأريحية قبل إيصال خبر الوفاة .
- إذا كان الشخص يعاني من مرض مزمن ، فقم بإعداد الأشياء التي قد تحتاجها مثل الأدوية والماء والمناديل وما إلى ذلك .



- إذا كان الشخص يعاني من مرض مزمن وكان مسنناً، فإن أمكن، حاول التحدث معه بحضور موظف في الصحة .
- تأكد من وجود أفراد الأسرة الآخرين أو المقربين الذين يمكن للشخص الوثوق بهم ويشعر بدعمهم .
- يمكنك بدء المحادثة بجمل مثل ”لدي الآن خبر محزن لأقوله . مع الأسف...“ .
- أعط معلومات دقيقة وموجزة وواضحة عن الخسارة . احرص على عدم إعطاء معلومات مفصلة في الحالات التي فيها صور مقلقة .
- حاول الإجابة على الأسئلة المتكررة بصبر .
- ابق معهم، وشاركهم حزنهم وغمهم .



نصائح لمساعدة المقربين منكم والذين هم في فترة حداد :



افعل التالي :

- استمع إليهم وكن قريباً منهم . اسمح لهم بالتحدث والبكاء والغضب والتفاعل بطرق تساعدهم .
- عش حزنهم .
- حاول استخدام الفعل الماضي عند الحديث عن المتوفى نظراً لأنه سيساعد الشخص على قبول الموت .
- خلال فترة الحداد ، سيرغب الفاقد سرد ذكريات قريبه المتوفى أو خسارته المالية والعاطفية مرارا وتكرارا .
- سوف يقل تحدثهم عن ذلك مع مرور الوقت . استمع إليهم بصبر واجعلهم يشعرون أنك معهم .
- امنحهم الوقت لمواجهة متعلقات المتوفى بمرور الوقت بدلا من جعلهم يزيلون متعلقات المتوفى على الفور .
- اعتن بأطفالهم أو أولئك الذين يقدمون الرعاية لهم ، وتضامن معهم . ادعمهم في القضايا المتعلقة بالتغذية والروتين في المنزل والاحتياجات المادية والروحية الخاصة بهم ولأولئك الذين يقدمون الرعاية لهم .
- قد يكون الأشخاص الذين فقدوا شخصا ما ويمرون بفترة من الحزن عرضة لاتخاذ قرارات مفاجئة ومهمة مثل إنجاب طفل آخر والزواج مرة أخرى والانتقال وبدء عمل تجاري . شجعهم على الانتظار لفترة من الوقت لاتخاذ قرارات مهمة إن أمكن .
- قد يلجأ الشخص إلى المواد المسببة للإدمان لتخفيف آلام الخسارة . يمكنك التحدث معهم حول العواقب السلبية التي قد تترتب على هذا الموقف في المستقبل .
- يمكنك تشجيعهم على العودة إلى الحياة العملية إذا كانوا أفراداً عاملين ، أو الذهاب إلى المدرسة إذا كانوا طلاباً ، أو العمل بهواية تتماشى مع اهتماماتهم إن كانوا لا يعملون أو متقاعدين .

متى يجب عليه أن يستشير مختصاً نفسياً؟

- إذا لم تتضاءل شدة ردود فعل الحداد مع مرور الأيام؛
- إذا عانى من مشاعر شديدة مثل انعدام القيمة والشعور بالذنب واليأس والخوف التي تؤثر على حياته اليومية؛
- إذا استمر الأرق أو فقدان الوزن المفرط أو اكتسابه؛
- إذا أدى الإلهاء والنسيان إلى أخطاء جسيمة؛
- إذا لم يتمكن من تلبية احتياجاته الأساسية مثل الأكل والشرب والاستحمام؛ أي لا يتمكن من القيام بإجراءات روتينية للحفاظ على صحته؛
- إذا كانت لديه أفكار عن إيذاء النفس أو إيذاء الآخرين؛

فيجب أن يتلقى دعماً من مختص نفسي على الفور.





تذكر!

يمكنك طلب المساعدة من موظفي الدعم النفسي والاجتماعي الذين تنشرهم المديرية الإقليمية للأسرة والخدمات الاجتماعية في أوقات الكوارث والطوارئ



الجمهورية التركية - وزارة الأسرة
والخدمات الاجتماعية
الإدارة العامة لخدمات الأسرة والمجتمع

في حالة الحاجة، فيمكنكم تلقي الدعم
النفسي والاجتماعي والإحالة من:

..... المديرية الإقليمية للأسرة
والخدمات الاجتماعية

العنوان:

.....

الهاتف: