



جمهوری ترکیه، وزارت خانواده و
خدمات اجتماعی، اداره کل
خانواده و خدمات اجتماعی

یونیسف
برای همه کودکان

روند فقدان و سوگواری در بزرگسالان



با همکاری وزارت خانواده و خدمات اجتماعی و یونیسف، (UNICEF) تهیه شده با بودجه اتحادیه اروپا.

در طول فرایند سوگ چه اتفاقی می افتد؟

در فرآیند سوگواری، افراد سعی می کنند با احساسات و افکار منفی کنار بیایند، مرگ و فقدان را بپذیرند و دوباره با زندگی سازگار شوند. سختی کشیدن در درک مرگ و عدم واکنش، شوکه شدن و انکار مرگ در مراحل اولیه ممکن است در مراحل بعدی به خشم و عصبانیت تبدیل شود.



در دوره بعد، ممکن است افکاری مانند «اگر این کار را انجام می دادم، شاید او زنده می بود» ایجاد شود. در نهایت گرچه اندوه و حسرت پس از شخص فوت شده ادامه دارد، اما با پذیرش تدریجی مرگ، بازگشت به زندگی عادی آغاز می شود.

شدت واکنش ها به مرور زمان کاهش می یابد، برای آینده برنامه ریزی می شود و از نظر عاطفی احساس بهتری دارند. زندگی با وجود فقدان و سوگواری را یاد گرفتن به معنای فراموش کردن شخص متوفی یا عادت کردن به نبود او نیست.



واکنش های زیر واکنش های معمول به مرگ ناگهانی و غیرمنتظره یکی از عزیزان می باشد .

رایج ترین واکنش ها به از دست دادن عزیزان :

پواکنشهای جسمی :

- ✓ درد در ناحیه سر ، معده و کمر ، خستگی ،
- ✓ تغییر در الگوهای خواب (ناتوانی در خوابیدن ، زیاد خوابیدن ، ناتوانی در به خواب رفتن ، خواب تکه تکه) ،
- ✓ افزایش یا کاهش اشتها ،
- ✓ تنش ، بی قراری ، نا آرامی ،
- ✓ تنگی نفس ، درد قفسه سینه ، تپش قلب ، تنش / انقباض عضلانی و غیره .

واکنش های عاطفی :

- ✓ شوکه شدن ، باور نکردن به مرگ شخص ، ناتوانی در درک احساسات ،
- ✓ بروز احساساتی مانند غم ، خشم ، ترس به طور شدید ، احساس تنهایی ، بدبینی ، یأس ، بی میلی و ناامیدی نسبت به زندگی
- ✓ احساس گناه به دلیل عدم توانایی در جلوگیری از مرگ عزیز یا زنده ماندن خود ،
- ✓ احساس پشیمانی از نکرده ها و یا کرده های قبلی برای شخص فوت شده
- ✓ آرزو به بودن دوباره در کنار شخص فوت شده ، داشتن حس مورد ناحقی قرار گرفتن و غیره .



واکنش های ذهنی:

- ✓ اندیشه زیاد درباره وداع نکردن،
- ✓ زیاد فکر کردن درباره رویدادهای اخیر، پشیمانی و حسرت
- ✓ مشکلات حافظه و تمرکز،

واکنش های رفتاری:

- ✓ ناتوانی در گریه کردن یا گریه مداوم
- ✓ سریع عصبانی شدن، رفتار پرخاشگرانه،
- انجام رفتارهای خود آزار گرانه
- ✓ کاهش مهارت های حل مسائل،
- بدتر شدن روابط بین فردی،

✓ به تعویق انداختن، تأخیر یا ناتوانی در انجام وظایف خانه، کار و مدرسه،

✓ دوری کردن از مکان‌ها، افراد، مکالمات یا فعالیت‌هایی که شخص را به یاد فرد متوفی می‌اندازد یا صحبت بیش از حد در مورد متوفی، ترک نکردن مکان‌هایی که شخص را به یاد او می‌اندازد،

✓ مصرف مواد اعتیاد آور یا افزایش مصرف مواد در مقایسه با قبل،

پیشنهاداتی برای آسان‌تر کردن زندگی با شرایط فقدان

● بلافاصله پس از حادثه از دست دادن عزیزی ممکن است احساس کنید که دنیای شما وارونه شده است. در چنین مواقعی باید سعی کنید به تدریج به زندگی روزمره خود بازگردید. به مرور سعی کنید به کار یا امورخانه خود رسیدگی کنید، مرتب غذا بخورید و بخوابید. به سلامتی و مراقبت از خود اهمیت دهید.

● در مورد این رویداد با افرادی که به آنها اعتماد دارید، نزدیکان یا کسانی که فقدانهای مشابهی را متحمل شده‌اند صحبت کنید و درد خود را در میان بگذارید. در شرایط دشوار صحبت کردن با خانواده یا دوستان، درک و حمایت شدن از طرف آنها کمک بزرگی به شما خواهد کرد.



زمانی که احساس آمادگی کردید، سعی کنید به تدریج شاید در طی هفته ها با رویدادها، مکان ها، عکس ها و اشیایی که فرد متوفی را یادآوری می کند مواجه شوید. هر زمان که بخواهید می توانید عکس ها از جلوی چشم بردارید و یا زمانی که برای یادآوری خاطرات خود آماده هستید می توانید به آنها نگاه کنید.



- وقتی احساس آمادگی کردید؛ می توانید لباس ها و وسایل شخصی را که از دست داده اید، بدهید یا نگه دارید.
- می توانید تا حد امکان در تشییع جنازه و مراسم سوگواری شرکت کنید، بر اساس اعتقادات دینی خود، فرد فوت شده را دعا کنید و به واجبات دینی خود عمل کنید.
- در ابتدا توجه و تمرکز بر اتفاقات گذشته (کرده هایتان، نکرده هایتان، کارهایی که برای شما انجام شده) طبیعی می باشد. به مرور زمان، می توانید تمرکز خود را بر آنچه که باید در زمان حال و آینده انجام دهید، هدایت کنید
- سعی کنید برای خودتان و نزدیکانتان صبور باشید.
- هر کسی می تواند غم و اندوه را به گونه ای متفاوت تجربه کند. در حالی که برخی گوشه گیر می شوند یا بسیار گریه می کنند، برخی دیگر خود را وقف کارشان کرده و اصلاً گریه نمی کنند. اجازه دهید که دیگران به شیوه خودشان سوگواری کنند. سعی کنید با ایجاد محیط هایی برای گفتگو با یکدیگر، این روند را با احترام و عشق به یکدیگر سپری کنید.





- به این فکر کنید که چگونه بر مشکلاتی که تاکنون با آن روبرو بوده اید غلبه کرده اید. به یاد داشته باشید که در گذشته چگونه با مشکلات و دردها کنار آمده اید.
- حتی اگر فقدانی که تجربه کرده اید فراتر از هر چیز دیگری باشد به خود یادآوری کنید که چگونه از پس چالش های دیگر برآمده و سرپا مانده اید،
- قدرت خود را دست کم نگیرید.
- به یاد داشته باشید که شما نمی توانید هر اتفاقی را کنترل کنید و مرگ اجتناب ناپذیر است.

وقتی احساس درماندگی می کنید و نمی توانید از عهده مشکلات برآیید از کمک گرفتن از یک متخصص سلامت روان امتناع نکنید.



پیشنهاداتی برای کمک به یکی از بستگان داغدار:

این کارها را انجام ندهید!



- تصورات و احساسات افراد در مورد فقدانها، نحوه سوگواری آنها ممکن است متفاوت باشد. بنابراین، نحوه سوگواری فرد را با دیگران مقایسه نکنید. فقدان ها و دردها را با هم مقایسه نکنید.
- برای کمک کردن به آنها، مرگ را نادیده نگیرید و غم و اندوه آنها را دست کم نگیرید.
- از به کار بردن جملاتی مانند «زمان همه زخم ها را التیام می بخشد»، «به زودی می گذرد»، «دیگر گریه نکن»، «همه چیز درست می شود» که فقدان را کم ارزش جلوه می دهد استفاده نکنید.
- به عزاداران توصیه و نصیحت نکنید. از عباراتی مثل «به خودت بیا، باید قوی باشی، خدا بدتر از اینو سرمون نیاره، نباید اینقدر ضعیف باشی، حالا دیگه تو رییس این خونه هستی، اون حالا تو رو اینجوری می بینه غمگین می شه» استفاده نکنید.
- پس از یک فاجعه یا شرایط اضطراری، ممکن است خانه، اتومبیل، محل کار، وسایل خانگی، باغ/باغچه افراد آسیب دیده باشد. در مورد خسارات مالی از عباراتی مانند «خسارت مالی بهتر از خسارت جانیه، کار می کنید دوباره میخرید» استفاده نکنید.



اگر شما باید خبر فوت را بدهید به موارد زیر دقت کنید :

- اطمینان حاصل کنید که خبر فوت بدون پنهان کاری و تأخیر داده می شود.
- قبل از دادن خبر، سعی کنید محیط امنی را فراهم کنید که شخص بتواند بشیند، با آرامش و به طور راحت واکنش نشان دهد.
- اگر شخص دارای بیماری مزمن است، داروهایی را که به طور مرتب استفاده می کند و چیزهایی مانند آب و دستمال کاغذی که ممکن است به آن نیاز داشته باشید در دسترس نگه دارید.



- اگر شخص بیماری مزمن دارد یا مسن هست، در صورت امکان، سعی کنید یک کادر درمانی را همراه خود داشته باشید.
- اطمینان حاصل کنید که سایر اعضای خانواده یا بستگانی که مورد اعتماد شخص هستند و میتوانند به او کمک کنند در کنار فرد باشند.
- می توانید با جملاتی مانند «اکنون من یک خبر ناراحت کننده دارم. متأسفانه...» صحبت خود را شروع کنید.
- اطلاعات دقیق، کوتاه و واضح در مورد فوت ارائه دهید. در مواردی که مرگ با صحنه های دلخراش همراه بوده مراقب باشید که رویداد را با جزئیات توصیف نکنید.
- سعی کنید به سوالات تکراری با حوصله پاسخ دهید.
- در کنار او باشید، در غم و اندوهش شریک شوید.



پیشنهادهایی برای کمک به بستگان داغدار:

می توانید این کارها را انجام دهید



- به حرفهایشان گوش کنید و در کنار آنها باشید. به او اجازه دهید صحبت کند، گریه کند، عصبانی شود و یا به هر نحو دیگری که میخواهد سوگواری کند.
- سعی کنید در صحبت های مربوط به فرد متوفی از زمان گذشته استفاده کنید زیرا به فرد کمک می کند تا با مرگ کنار بیاید.
- در ایام سوگواری، فرد می خواهد بارها و بارها وقایع مربوط به فرد متوفی یا ضایعه مادی و معنوی را بازگو کند.
- با صحبت کردن و با گذشت زمان کمتر بازگو خواهد کرد. با صبر و حوصله به او گوش دهید و بگذارید احساس کند که در کنارش هستید.
- به جای جمع کردن فوری وسایل مربوط به متوفی، به شخص برای رودررو شدن با آنها زمان بدهید.
- از فرزندان شخص عزادار یا افرادی تحت سرپرستی او هستند مراقبت کنید، و با آنها همبستگی داشته باشید. از شخص عزادار و افراد تحت سرپرستی او در مسائل مربوط به تغذیه، امور منزل، و نیازهای مادی و معنوی حمایت کنید.
- ممکن است افراد عزادار در دوره سوگواری تمایل به تصمیم گیری های آنی و بزرگ مانند داشتن فرزند دیگر، ازدواج مجدد، نقل مکان یا شروع یک کسب و کار داشته باشند. به آنها کمک کنید تا در صورت امکان در گرفتن تصمیمات بزرگ در این دوره مدتی صبر کنند.
- ممکن است فرد برای تسکین درد فقدان به مواد اعتیادآور روی آورد. با او در مورد پیامدهای منفی این وضعیت در آینده صحبت کنید.
- می توانید فرد را تشویق کنید که اگر قبلاً کار می کرده به زندگی کاری خود بازگردد، اگر دانش آموز است به تحصیل ادامه دهد یا اگر کار نمی کند یا بازنشسته شده است، به سرگرمی متناسب با علایقش بپردازد.

چه زمانی باید با یک کارشناس سلامت روان مشورت کرد؟

- اگر با گذشت زمان از شدت واکنش های سوگ روز به روز کاسته نشود .
- اگر احساساتی مانند بی ارزشی، مقصر بودن، ناامیدی و ترس را به شدت و در سطحی که بر زندگی روزمره تأثیر می گذارد، تجربه کنند .
- اگر بی خوابی، کاهش یا افزایش بیش از حد وزن ادامه یابد،
- اگر حواس پرتی و فراموشی به اشتباهات مهمی منجر شود،
- اگر فرد نتواند نیازهای اولیه خود مانند خوردن، آشامیدن، حمام کردن را انجام دهد و نتواند عادات مربوط به حفظ سلامتی خود را ادامه دهد.
- اگر در فکر آسیب رساندن به خود و یا دیگران باشد،

باید فوراً از یک کارشناس سلامت روان کمک گرفت .





فراموش نکنید!

در مواقع بلایا و شرایط اضطراری از طریق اداره خانواده و خدمات اجتماعی استانی، می توانید از پرسنل حمایت روانی-اجتماعی ما که در مناطق مربوطه کار می کنند کمک بگیرید.



جمهوری ترکیه، وزارت خانواده و
خدمات اجتماعی، اداره کل
خانواده و خدمات اجتماعی

در صورت نیاز برای درخواست و ارجاع برای
حمایت روانی اجتماعی :
..... ریاست خانواده و خدمات
اجتماعی استان

..... نشانی :
.....

.....

.....

..... تلفن :
.....