



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی
مرکز مشاوره و کمک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
وزارت بهداشت، سلامت و کمک زندگی

چگونه با غم از دست دادن کنار بیاییم؟



غم و اندوه را باید یک واکنش و پاسخ طبیعی به هر فقدان مهمی مانند: مرگ عزیزان، پایان یک رابطه، از دست دادن شغل، معلولیت، مهاجرت و مشکلات مالی بدانیم. واکنش عاطفی که فرد در از دست دادن تجربه می‌کند را می‌توان «سوگ» نام گذاری کرد. در آن معمولاً افراد هیجانات و احساساتی شامل عصبانیت، تحریک پذیری، بی‌حسی، گریه‌های طولانی، خشم، احساس گناه، از دست دادن تمرکز، مشکلات جسمی و خواب را تجربه می‌کنند که ممکن است این احساسات را در مدت زمان نامشخص و به روش‌های مختلفی تجربه کنند.

در دوره سوگ (تقریباً بین ۶ ماه الی یکسال) باید به تدریج این احساسات و علائم، کاهش یافته و فرد بتواند از دست دادن را پذیرفته و کم‌کم به روال سابق زندگی خود بازگردد، اما برای برخی افراد، احساس از دست دادن، ناتوان کننده است و حتی پس از گذشت زمان طولانی نیز بهبود نمی‌یابد.



مراحل سوگ عبارتند از:

مرحله اول: انکار یا شوکه شدن

احساس ناباوری و بهت در روزهای اولیه پس از دست دادن شایع است. در این مرحله فرد به طور کامل واقعیت فقدان را نمی پذیرد و ممکن است به بهانه های مختلف از آن فرار کند. **انکار یک مکانیسم طبیعی ذهن می باشد که به فرد کمک می کند تا با شوک و غم ناگهانی کنار بیاید.** با این حال اگر انکار، طولانی مدت شود می تواند مانع از سوگواری سالم و پردازش احساسات مربوط به فقدان شود. در این مرحله ممکن است فرد منزوی یا از یادآوری واقعیت اجتناب نماید.

برخی از افراد سعی می کنند به روال عادی زندگی ادامه دهند و طوری وانمود کنند انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. باورش سخت است، کسی که برای ما مهم است دیگر برنگردد، حتی اگر می دانیم که او دیگر زنده نمی باشد. همچنین در مراحل اول سوگ بسیار شایع است که حضور فردی که از دنیا رفته را احساس کنید، صدای او را بشنوید یا حتی او را ببینید.



احساس ناباوری و بهت در روزهای اولیه پس از دست دادن شایع است.

علائم انکار در طول فرآیند سوگواری ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ✦ باور بر اینکه اشتباهی رخ داده است و او از دنیا نرفته است
- ✦ امتناع از پذیرفتن اتفاق، انگار همه چیز درست است و تغییری نکرده است
- ✦ برای دور ماندن از افکار و احساسات مربوط به فقدان، خود را به فعالیت های افراطی مشغول کردن
- ✦ وانمود به اینکه فرد فوت شده، به تعطیلات رفته یا به زودی باز می گردد
- ✦ تمایلی به صحبت در مورد فقدان ندارد
- ✦ اجتناب از مکان ها و افرادی که خاطرات فرد فوت شده را زنده می کند

«در بعضی مواقع انکار و بی‌حالی، فرد سوگوار را از فشار روانی مرگ عزیزان دور نگه می‌دارد تا از غرق شدن در احساسات ناخوشایند و ناراحت کننده محافظت نماید.»

! نکته قابل توجه این می باشد که همه افراد تمامی این علائم را تجربه نمی‌کنند و شدت علائم نیز در افراد مختلف متفاوت است. انکار ممکن است به طور موقت و یا در برخی مواقع بلند مدت باشد.

مرحله دوم: خشم و عصبانیت

خشم احساسی طبیعی است که پس از مرگ نزدیکان تجربه می شود. فرد وقتی عزیزی را از دست می دهد، از نظر او دنیا و مرگ می تواند ظالمانه و ناعادلانه باشد.



زمانی که دیگر نمی توان در انکار زندگی کرد، فرد ناامید و عصبانی می شود که امری عادی است. گاهی ممکن است احساس کنیم که اتفاقی بسیار ناعادلانه برای ما افتاده و متعجب باشیم که چه کرده ایم که سزاوار آن هستیم و در این از دست دادن از خودمان نیز عصبانی باشیم.

در این مرحله ممکن است از ارتباط با دیگران و دریافت همدلی اجتناب کنیم یا احساس خشم خود را بدون ترس از قضاوت یا طرد شدن دیگران ابراز کنیم.

مرحله سوم: چانه زنی

وقتی درد داریم، گاهی سخت است که بپذیریم هیچ کاری نمی توانیم انجام دهیم تا اوضاع را تغییر دهیم. چانه زنی زمانی است که ما شروع به معامله با خود می کنیم ممکن است اتفاقات گذشته خود را بارها و بارها

مرور کنیم و از خود سؤالات «چه می‌شد اگر» «شاید اگر اینکارو میکردم» بپرسیم، آرزو می‌کنیم که می‌توانستیم به عقب برگردیم و اوضاع را تغییر دهیم، «اگر به دکتر دیگری مراجعه می‌کردیم، شاید او می‌توانست به موقع درمان شود»، «اگر به تعطیلات نمی‌رفتیم، او به این بیماری مبتلا نمی‌شد» و ...

چانه زنی همچنان می‌تواند مانند نشخوار کردن درباره جزئیات اتفاق، آرزوی بازگشت به گذشته و تغییر گذشته به امید پیشگیری از حادثه باشد. در این مرحله ممکن است به نوعی به دنبال تغییر شرایط، یا موقعیتی باشیم که باعث غم و اندوه ما شده است.



مرحله چهارم: افسردگی

دوره ای از انزوا و تنهایی هست که در طی آن فرد از دست دادن را پردازش کرده و به آن فکر می‌کند و سنگینی اندوه خود را در از دست دادن احساس می‌کند. طبیعی است که وقتی کسی که دوستش داریم از دست می‌دهیم غمگین شویم. علائم مرحله افسردگی ناشی از سوگ می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- ✦ از دست دادن امید به آینده
- ✦ سردرگمی و فقدان انگیزه در زندگی روزمره
- ✦ احساس غم و اندوه مداوم و عمیق

- ✦ از دست دادن علاقه و لذت تقریباً در تمامی فعالیت ها
- ✦ تغییرات قابل توجه در اشتها (کاهش یا افزایش وزن)
- ✦ اختلال خواب (بی خوابی یا خواب زیاد)
- ✦ مشکل در تمرکز، تفکر و تصمیم گیری

«با این حال، غم و اندوه می تواند به افسرده خویی یا افسردگی اساسی تبدیل شود، بنابراین بسیار مهم است بتوانیم غم ناشی از سوگ را مدیریت کنیم.»

مرحله پنجم: پذیرش و امید

در اوایل سوگ فرد احساس می کند که دیگر هیچ چیز درست نخواهد شد اما در نهایت، فرد سوگوار ممکن است با از دست دادن کنار بیاید و درد به تدریج کاهش یابد و آنچه که اتفاق افتاده از سوی فرد پذیرفته شود. پذیرش فقدان لزوماً به این معنا نیست که فرد دیگر غمگین نیست. در واقع غم و اندوه می تواند برای یک عمر پس از فقدان ادامه یابد و کنار آمدن با از دست دادن، با گذشت زمان قابل تحمل تر می شود. ممکن است هرگز به اندوه پس از مرگ یکی از نزدیکان خود نتوانیم «غلبه نکنیم»، اما باید یاد بگیریم که دوباره زندگی کنیم، این در حالی است که خاطرات کسانی را که از دست داده ایم، همیشه نزد خود نگه داریم.



HOPE

پذیرش در سوگ بسیار تدریجی و روش جدید زندگی برای آینده است. هیچ دونفری غم سوگ را مانند هم تجربه نمی کنند. در این مرحله، مراحل غم و اندوه مانند عصبانیت و درد از بین رفته اند و شما در حالت آرام و آسوده تری قرار می گیرید. می توانید شروع کنید به جمع کردن قطعات زندگی خود و حرکت به جلو را آغاز کنید.

سخن آخر

اندوه سوگ یک فرآیند شخصی، ظریف و پیچیده است. کسانی که سوگوار هستند ممکن است احساسات مشابهی را در طول مسیر تجربه کنند. اگر نتوانیم مسیر سوگ را به درستی طی کنیم و به پذیرش برسیم می توانیم از یک مشاور یا روانشناس در این زمینه کمک بگیریم.

**اگر احساس می کنید
در رنج هستید،
با کسی صحبت کنید.**

تهیه و تنظیم:
مریم فخاریان

کارشناس مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تهران

