

# نفهم حزنك

## بعض الإقتراحات التي يمكن أن تساعدك

الحزن أمر شخصي وفردى. لا أحد يستطيع أن يخبرك كيف تحزن. أنها رحلة تبدأها ولا يحزن شخصان بنفس الطريقة. إنه من المهم أن تعطي نفسك وأسرتك وأصدقائك الوقت الكافي لكي تحزنوا.

لا يوجد مدة طبيعية أو طريقة صحيحة للحزن. لا يزول الشعور بالفقد ولكنه يضعف. إنه من المهم أن تطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء. تأكد من أنك تعتني بغذائك وأن تحصل على قسط كاف من الراحة والخروج من المنزل.

سيعتمد كيف تشعر عندما تفقد عزيزاً على العلاقة التي كانت تربطك بالشخص الذي توفي وكيف شعرت بالنسبة له. وقد تجد أيضاً ان هذه الوفاة قد أيقظت مشاعر في داخلك حول نكبات أخرى في حياتك.

قد تؤثر الظروف التي مات فيها الشخص على شعورك. إذا حصلت الوفاة بعد فترة مرض طويل فقد تشعر بالإرتياح لأن معاناته قد إنتهت.

مع أن عملية الحزن الطبيعية تستغرق وقتاً فقد يساعد أن تعرف بأن المشاعر القوية أمر طبيعي وأنه من الممكن أن يساعدك أن تبكي و / أو تتحدث مع الآخرين عن شعورك.

### من الصعب التنبؤ بمسار حزنك.

يتعامل مختلف الناس مع الأمور بأساليب مختلفة.

قد يشعر بعض الناس حولك بعدم الإرتياح. حتى الأشخاص الذين تعرفهم جيداً قد لا يعرفون ما يقولونه بحضورك أو يقولون أشياء تفاجئك أو تدفعك إلى الجنون. إنهم غالباً ما يشعرون بأن عليهم أن يبهجوك أو يقولوا كلمات حكيمة.

سيكون هناك "لماذا" و "ماذا لو" - تقبل بأن بعض هذه الكلمات ستكون بلا معنى لك حتى لو حصلت على الأجوبة فإنها لن تجعل الأمور صحيحة أو عادلة.

لا يأتي الحزن بمراحل منتظمة؛ لا يوجد في الواقع حزن متوقع على الإطلاق. يمكن أن يأتي كموجات تجعلك تشعر أحياناً وكأنك تغرق في مشاعرك. يشعر كثير من الأشخاص كأنه جن جنونهم - ستخف هذه المشاعر القوية مع الوقت وأنه غالباً ما يكون من المفيد التحدث مع صديق تثق به.

في بعض الحالات يمكن أن يساعد التحدث إلى مقدم نصح مختص بالفقد.

”هناك قدسية في الدموع. إنها ليست من علامات الضعف بل من علامات القوة. أنها تتحدث ببلاغة أفضل من عشرة آلاف لسان . إنها رسل الحزن الطاغي و الندم العميق والحب الذي لا يوصف“  
واشنطن إرفينغ



# بعض الإقتراحات التي وجدها مفجوعون آخرون مفيدة

”لم يخبرني أحد بأن الحزن يجعلك تشعر بما يشبه الخوف“ C. S. LEWIS

- إسمح لنفسك بالبكاء - غالباً ما يشعر الأصدقاء بالإحراج ويشجعونك على أن تكون قوياً ولكن البكاء مقبول وعدم البكاء مقبول أيضاً
- خذ قسطاً من الراحة إذا كان تناول الطعام صعباً في الأيام الأولى؛ كل وجبات صغيرة وسهلة الهضم
- الحد من إستعمال الكحول والمهدئات و أدوية تغيير المزاج
- تمرين صغير رقيق كل يوم يساعد
- تبادل القصص والأفكار والمشاعر حول فقيديك مع العائلة والأصدقاء
- تخلص من ممتلكات الشخص المتوفي عندما تكون مستعداً لذلك واطلب من العائلة والأصدقاء إذا كان هناك من شيء يريدون الإحتفاظ به كتذكارات
- إستعمل الطقوس والعادات التي تحمل معنى لك مثل الإستمرار في الإحتفال بأعياد الميلاد ومناسبات الذكرى السنوية إذا رغبت في ذلك
- إستعن بالمعتقدات الروحية والدينية إذا كان ذلك مفيداً لك
- خذ وقتاً خارج المنزل للقيام بأعمال تستمتع بها عادة وأشياء تجلب لك الأرتياح والهدوء
- قد يكون من المفيد "أن تاخذ كل يوم بيومه" كليشيه قديمة ولكنها يمكن أن تساعدك على الإستمرار عندما تصبح الظروف الصعبة طاغية
- حاول إن أمكن أن تؤجل إتخاذ قرارات هامة مثل الإنتقال من البيت أو بناء علاقة جديدة خلال الأشهر الإثني عشرة الأولى بعد الفقد
- ليس من المستغرب أن تعاني من الإكتئاب والقلق ولكن مع الإدارة الواعية والبصيرة الشخصية وتفهم ودعم الآخرين فيمكن لأكثر مشاعر الإكتئاب أن تمر الوقت لا يشفي - إنه يمر وأنه من الأسهل غالباً إذا تمكنت من السير معه
- حتى لو كان الموت متوقفاً يمكن أن يظهر وكأنه مفاجئ مع أنه يمكن أن تشعر بأنك مهيناً وقلت وداعاً؛ لا شيء يجعلك مهيناً لتلك اللحظة

## الموارد المحلية / معلومات الإتصال

## موارد مفيدة

هاتف تقديم النصح 24 ساعة

Lifeline (خط الحياة): 131114

Mensline (خط الرجال): 1300789978

Kids Helpline (خط المساعدة للأطفال): 1800551800

Websites

Web Healing (موقع الشفاء الإلكتروني)

www.webhealing.com - لهؤلاء الذين يطلبون الدعم من خلال الإنترنت

Compassionate Friends NSW الأصدقاء الرحماء

www.thecompassionatefriends.org.au

Solace (العزاء)

www.solace.org.au - للأرامل من الرجال والنساء

Australian Centre for Grief and Bereavement

www.grief.org.au - (المركز الأسترالي للحزن والبلاء) يقدم خدمات الدعم حول

الحزن وفقد الأعزة

Department of Human Services دائرة الخدمات الإنسانية

http://www.humanservices.gov.au/customer/subjects/what-to-do-

following-a-death

