

حکمت

خطبه ۹۰ نهج البلاغه
امام علی (ع)

خداوند، تو شایسته وصف زیبایی، و زینده شمارش نعمت‌های بی‌پایان، به‌ترینی برای آرزو شدن اگر آرزو شوی، و گرمی‌ترینی برای امید بستن اگر به تو امید بسته شود. خداوند، به آنچه به من لطف کردی نمی‌توانم جز تو را مدح کنم، و به آن نمی‌توانم جز تو را ثنا بگویم، من حمد و ثنایم را به معادن ناامیدی و مواضع تردید و تهمت (که حمد غیر توست) نمی‌برم.

سوگواران کرونا در چاردیواری خانه‌شان تنها هستند
چطور می‌توان با آنها همدلی کرد؟

بیا قسمت کنیم دردی که داری

در این روزها خانواده‌هایی که فردی را در اثر بیماری کرونا از دست داده‌اند با مشکلاتی مثل ترس از انتشار ویروس، محدودیت در فرآیند تدفین و خداحافظی با فرد از دست رفته روبه‌رو هستند. همین موضوع اثرات جبران ناپذیر روانی برای این خانواده‌ها در پی دارد. هیجانات منفی و دردناکی مثل مرگ عزیزان باید توسط روان انسان حل و فصل شود، اما در صورتی که شرایط سوگواری فراهم نباشد، زمینه برای بروز فرآیند سوگ حل نشده طولانی مدت، فراهم خواهد شد. در چنین شرایطی دوستان و نزدیکان می‌توانند کمک حال این خانواده باشند و با استفاده از توصیه‌های زیر، بار اندوه آنها را کمتر کنند.

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی



✳ با آنها همدردی کنید

بستگان افراد داغ‌دیده باید فرصتی (تلفنی یا تصویری) فراهم کنند که بازماندگان بتوانند بارها و بارها راجع به تجربه تلخشان با آنها صحبت کنند. گریه کردن، سیاه پوشیدن، یادآوری خاطرات و مرور عکس‌ها و فیلم‌های فرد از دست رفته نیز می‌تواند تا حد زیادی در بهبود حال بازماندگان مؤثر باشد. اگر از بستگان نزدیک هستید سعی کنید به طور مداوم با این خانواده در تماس باشید. با آنها مهربان باشید، دلگرمی بدهید و یادآوری کنید هنوز چیزهایی دارند که به آن دل ببندند. به عنوان یک اصل همدلانه در شرایط بحران هر فردی که بتواند ابراز احساسات خانواده متوفی را تسهیل کند کمک بزرگی کرده است.

✳ حس مقصر بودن را از افراد بگیرید

حضور مجازی اطرافیان با این خانواده‌ها باید همدلانه باشد و نباید تعاملی شکل گیرد که سرکوب‌کننده فقدان یا غم متوفی شود؛ چون یکی از علائمی که در واکنش سوگ بعد از کرونا ممکن است بیشتر نمایان شود، مقصر دانستن خود در مرگ متوفی به علت عدم انجام مراقبت‌های بهداشتی است. این گزاره ممکن است توسط خانواده داغ‌دیده بارها بازگو و تکرار شود. اطرافیان بعد از گوش دادن همدلانه می‌توانند به شرایط سخت مراقبتی در مقابله با کرونا (بدون فاجعه‌سازی) اشاره کنند و با حرف‌هایشان حس مقصر بودن را از افراد بگیرند. نزدیکان می‌توانند اعلام آمادگی کنند که در صورت ادامه بحران، کمک‌های لازم را به خانواده آنها خواهند کرد و بعد از تمام شدن کرونا، مراسم و ملاقات‌های حضوری به بهترین شکل برگزار خواهد شد. همچنین وابستگان افراد داغ‌دیده، شرایطی را فراهم کنند که بازماندگان بتوانند هیجانات منفی خودشان را در همان سوگواری اندک به اشتراک بگذارند. بهتر است شرایطی فراهم شود که افراد درجه یک فرد متوفی در مراسم حضور داشته باشند.

✳ از جملات درست استفاده کنید

نوع همدردی بستگان و دوستان می‌تواند در این جریان تعیین‌کننده باشد. سوگواران را به ابراز احساسات و تخلیه هیجانی تشویق کنید و جملاتی شبیه «خدا را شکر کن بقیه سالم هستن...»، «اگه زیاد گریه کنی

بدنت ضعیف میشه و خودت هم مریض میشی...» و «خیلی خودت را اذیت نکن، به فکر بقیه هم باش...» را نگویند. همچنین در صورتی که احساس کردید فرد یا افراد خانواده با فوت بستگان در دوران کرونا کنار نیامده‌اند و از نظر روانی وضعیت نگران‌کننده‌ای دارند حتماً با یک روان‌شناس (از طریق سامانه ۴۰۳ و ۱۳۷) مشورت کنید.

✳ با آنها همراهی کنید

اجازه دهید خانواده داغدار لوازم شخصی و یادگاری‌هایی از فرد از دست داده را نگه دارد و همراه خود داشته باشد. به این افراد اجازه دهید احساسات و عواطف خود را از هر طریقی که می‌توانند ابراز کنند. اگر دوست دارند بنویسند، نقاشی کنند، گریه کنند، دعا و قرآن بخوانند، عصبانی شوند، داد بزنند و به هر طریقی غم سنگین خود را بیرون بریزند. این افراد در این دوران غم، خشم و احساس گناه را تجربه می‌کنند. حتی ممکن است احساس کنند مقصر هستند یا پشیمان باشند بابت کارهایی که در گذشته با متوفی انجام داده‌اند. در همه این مراحل شنونده حرف‌هایشان باشید و احساسات‌شان را نادیده نگیرید.

✳ برای گرفتن بهترین تصمیم کمک‌شان کنید

به یاد داشته باشید بهبود اثرات عاطفی این حادثه، نیاز به زمان زیادی دارد. انتظار نداشته باشید که افراد سریعاً به وضعیت سابق بازگردند. زندگی این خانواده‌ها پس از این اتفاق تغییر خواهد کرد و ممکن است مجبور باشند دوباره از صفر شروع کنند یا کارهایی انجام دهند که تا به حال نکرده‌اند.

از نظر روحی آنها را برای این تغییر آماده کنید تا هر زمان دلتنگ و غمگین شدند به خود فرصت ابراز آن را بدهند. اثرات سوگ ابراز نشده تا مدت‌ها این خانواده‌ها را در وضعیت بحرانی نگه خواهد داشت. این بحران می‌تواند عوارضی را در زندگی این افراد ایجاد کند؛ مثل مشکلات مالی و خانوادگی و...؛ این مشکلات ممکن است گذرا باشد و با تدبیر درست حل شود، بنابراین به عنوان یک دوست به این افراد کمک کنید از گرفتن تصمیمات هیجانی برای آینده مانند رها کردن کار، انتخاب محل جدید زندگی و مهاجرت خودداری کنند.

سوگواری شامل چه مراحل است؟

از دست دادن عزیزان و سوگواری شامل مراحل انکار، اشتغال خاطر زیاد با متوفی، خشم نسبت به خود، پزشکان یا بستگان، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش مرگ همراه است. مدت زمان گذر از مراحل سوگ معمولاً تا رسیدن به مرحله پذیرش در افراد مختلف متفاوت است. در اکثر موارد بین شش هفته تا شش ماه زمان نیاز است تا فرد، نبودن متوفی و ادامه زندگی بدون او را قبول کند ولی در سوگ پیچیده یا ابراز نشده که طولانی‌تر و با علائم شدیدتری از سوگ معمولی همراه است، ماجرا فرق می‌کند. افرادی که دچار سوگ ابراز نشده هستند در معرض بیماری‌های جسمی یا روانی قرار دارند و خشم نسبت به متوفی یا سایر افراد، افسردگی طولانی مدت، اجتناب از یادآوری خاطرات متوفی یا بالعکس اشتغال ذهنی افراطی با فرد درگذشته، احساس گناه از سوگواری نبودن، عدم توانایی بازگشت به زندگی معمولی و نگهداری وضعیت سوگواری را تجربه می‌کنند. مراسم‌هایی که در فرهنگ ما برای تدفین و سوگواری انجام می‌شود نقش مهمی در تسهیل برون‌ریزی هیجانات منفی دارد که باعث می‌شود فرد، راحت‌تر به زندگی طبیعی برگردد.

