



It's Up To Us لخلق سان دييغو صحية وداعمة

تسليط الضوء على: الحزن بعد فقدان

كلنا نتعرض للحزن بشكل مختلف. تتضمن بعض المشاعر التي قد تراودك ما يلي:١

- الرفض
- الغضب
- الصدمة
- الذنب
- الارتباك
- اليأس
- الحزن

يمكن أن يؤدي فقدان أحد أفراد أسرته إلى الشعور بالإرهاق، وعلى الرغم من أن فقدان تجربة إنسانية طبيعية، إلا أنها قد تجعلك تشعر بالارتباك والغضب والحزن.

التعافي بعد فقدان

لم يكن الحزن أمرًا سهلاً أبدًا. أمهل نفسك الوقت للشفاء من الألم. فيما يلي بعض الإجراءات التي ثبت أنها تساعد بمرور الوقت:٢

لنفسك

تحدث



إذا كان من الصعب عليك التحدث إلى زملائك، ففكر في الانضمام إلى مجموعة دعم. حيث يجد الكثيرون أنه من الأسهل التحدث مع أولئك الذين مروا بتجارب مماثلة.

اهتم بصحتك



يمكن أن يساعد تناول وجبات صحية متوازنة، وممارسة الرياضة متى أمكن، والالتزام بجدول مواعيد للنوم، ومراعاة استهلاك الكحول، أو الذهاب في نزهة سيرًا على الأقدام في خلق الاستقرار.

ركز على الأوقات الإيجابية



يمكن أن يساعد جمع التبرعات لدعم مؤسسة خيرية مفضلة للمفقود، أو إطلاق اسم العائلة على طفل رضيع، أو زرع حديقة على شرفه في الحفاظ على ذكراه حية.

للآخرين

شاركهم كربهم



شجعهم على التحدث عن شعورهم بالفقدان وتبادل الذكريات الجميلة.

تحلى بالصبر



تذكر أن الأمر قد يستغرق وقتًا طويلاً للتعافي من خسارة كبيرة. اجعل نفسك متاحًا للتحدث.

اعرض تقديم مساعدة عملية



مجالسة الأطفال والطهي والقيام بالمهام المنزلية يمكن أن يخفف من الضغط الإضافي.

اقرأ بتمعن: التعايش بعد مواجهة كارثة أو مأساة

إذا تعرضت لكارثة طبيعية أو خسارة شخصية أو مأساة من أي نوع، فمن المهم أن تتعلم كيفية التعايش مع آثار هذه الأحداث من أجل صحتك النفسية.

يمكن أن يساعدك الاهتمام بصحتك النفسية أثناء وقوع المأساة وبعدها باتباع النصائح التالية على البدء في طريق التعافي.^{٥-٣}

إنشاء روتين

حاول وضع جدول زمني منظم جديد يمكنه أن يساعد في إعادة امتلاكك بعض السيطرة إلى حياتك.

تواصل مع الآخرين للحصول على الدعم

الرجاء إلى العائلة والأصدقاء وأفراد المجتمع أو المنظمات، ومجموعات الدعم الدينية.

خذ قسطاً من الراحة

يمكن أن يساعدك أخذ بعض الأنفاس العميقة على الاسترخاء والتخلص من التوتر في أوقات الحزن.

كن صبوراً مع نفسك

لا تشعر بالضغط لتجربة التعرض للحدث أو التعافي منه بنفس الطريقة التي يشعر بها الآخرون.

أشياء أخرى يمكنها المساعدة:

الحد من الاطلاع على الأخبار.
أخذ استراحة من الشاشات.

اطلب المساعدة عندما يكون من الصعب إدارة صحتك النفسية بنفسك. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني Up2SD.org للحصول على الدعم الذي يمكنه مساعدتك.

تحقق مع نفسك

الشعور بالذنب لدى الناجين

- إن الشعور بالذنب لدى الناجين هو عرض شائع للتوتر يعاني منه شخص نجا من حادثة توفي فيها آخرون.
- تذكر أن الأمر ليس خطأ منك. إذا كانت تراودك هذه المشاعر، ففكر في التواصل للحصول على الدعم.

اضطراب ما بعد الصدمة

- إن اضطراب ما بعد الصدمة (DSTP) هو استجابة جسدية ونفسية شديدة للأشياء التي تذكر شخصاً بأحداث سابقة غيرت حياته.
- وعلى الرغم من أن العلاج قد يستغرق وقتاً، إلا أن الأمور تتحسن. إذا عانيت من أعراض بعد أشهر من الحدث، فتحدث مع مقدم خدمات الرعاية الصحية أو اتصل بعيادة الصحة النفسية المحلية للحصول على الدعم.

قد تشمل الأعراض على سبيل المثال لا الحصر ما يلي:

زيادة اليقظة أو الحساسية

كوابيس

ذكريات من الماضي

يمكن أن يحدث الضيق العاطفي قبل وبعد وقوع الكارثة. تشمل استراتيجيات التعايش الإعداد والرعاية الذاتية وتحديد أنظمة الدعم.

هل تعلم؟

متى ينبغي الحصول على الدعم

إذا كان حزنك يبدو صعب التحمل أو أنك غير قادر على تحمل الوفاء بمسؤولياتك اليومية، فقد يكون من المفيد طلب المساعدة المتخصصة.

خط الوصول والأزمات: ٨٨٨-٤٢٧-٤٢٧

خط المساعدة الخاص بالاضطرابات الناتجة
عن الكوارث، اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى:
٠٩٩٥-٥٨٩-٠٠٨-١
قم بزيارة الموقع الإلكتروني
DisasterDistress.samhsa.gov

- يوفر خط الوصول والأزمات الهاتفي بمقاطعة سان دييغو دعمًا مجانيًا وسريًا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للأشخاص الذين يعانون من أزمة تتعلق بالصحة النفسية و/أو تعاطي المخدرات.
- يقدم خط المساعدة الخاص بالاضطرابات الناتجة عن الكوارث استشارات الأزمات والدعم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية مرتبطة بالكوارث الطبيعية أو التي يسببها الإنسان.

ابحث عن المزيد من الموارد التي يمكن أن تناسبك على الموقع الإلكتروني Up2SD.org.

مصادر

1. ن. زحلاو دلدحلا. (خبرات دجوي لا) Mental Health America تمسؤم.

<https://mhanational.org/resources/bereavement-and-grief>

2. جمعية علم النفس الأمريكية. (1 يناير 2020). الحزن: التعايش مع فقدان أحد أحبائك.

<https://www.apa.org/topics/families/grief>

3. مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. (لا يوجد تاريخ). التعامل مع حدث صادم.

<https://www.cdc.gov/natural-disasters/communication-resources/coping-with-a-disaster-or-traumatic-event-factsheet.html>

4. مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. (لا يوجد تاريخ). التعايش مع كارثة أو حدث صادم.

<https://www.cdc.gov/emergency/index.html>

5. إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة النفسية. (لا يوجد تاريخ). نصائح للتأقلم مع الأحداث الصادمة والكوارث.

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>

6. سي رايبول (Raypole, C.) (21 مارس 2020). كيفية التعايش مع الشعور بالذنب لدى الناجين، لأن النجاة ليست سببًا للشعور بالذنب. Healthline.

<https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt>

اتصل بالرقم 8-9 أو أرسل رسالة نصية إليه في أي وقت لطلب المساعدة، عندما تشعر بالإرهاق الشديد أو الضيق.

امسح رمز QR ضوئيًا لمعرفة المزيد.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org

امسح ضوئيًا لقراءة المزيد
من الأدلة.

