



It's Up to Us که یک San Diego سالم و حمایت کننده بسازیم

روشن کردن نور: سوگواری بعد از از دست دادن

همه ما غم و اندوه را به صورت متفاوتی تجربه می‌کنیم. برخی از احساساتی که ممکن است داشته باشید عبارتند از:¹

- انکار
- خشم
- شوک
- حس گناه
- سردرگمی
- ناامیدی
- غم

از دست دادن یکی از عزیزان ممکن است بسیار طاقت فرسا باشد، این در حالی است که از دست دادن یک تجربه عادی انسانی است، ولی همچنان می‌تواند شما را سردرگم، عصبانی و غمگین کند.

رشد پس از از دست دادن

سوگواری آسان نیست. به خودتان زمان بدهید تا از درد بهبود یابید. در اینجا اقداماتی وجود دارد که ثابت شده است در طول زمان به شما کمک می‌کند:²

برای خودتان

صحبت کردن



اگر صحبت کردن با همسالانتان سخت است، به یک گروه حمایتی فکر کنید. خیلی‌ها صحبت کردن با کسانی که تجربه‌های مشابهی را داشته‌اند، راحت‌تر می‌دانند.

مراقب سلامتی خود باشید



خوردن وعده‌های غذایی سالم و متعادل، ورزش در زمانی که می‌توانید، پایبندی به برنامه خواب، توجه به مصرف الکل یا پیاده‌روی می‌تواند به ایجاد ثبات کمک کند.

روی زمان‌های مثبت تمرکز کنید



جمع‌آوری کمک‌های مالی برای حمایت از یک مؤسسه خیریه مورد علاقه درگذشتگان، انتقال نام خانوادگی به نوزاد، یا کاشت درختان به افتخار آنها می‌تواند به زنده نگه داشتن یاد آنها کمک کند.

برای دیگران

در غمشان شریک شوید



آنها را تشویق کنید تا در مورد احساس فقدان خود صحبت کنند و خاطرات شیرین خود را به اشتراک بگذارند.

صبور باشید



به یاد داشته باشید که بهبودی از یک فقدان بزرگ ممکن است زمان زیادی طول بکشد. برای صحبت کردن در دسترس باشید.

پیشنهاد کمک عملی



مراقبت از کودک، آشپزی و دویدن می‌تواند استرس اضافی را کاهش دهد.

بخوانید: مقابله پس از فاجعه یا تراژدی

اگر تا به حال با یک بلای طبیعی یا فقدان شخصی یا تراژدی از هر نوع مواجه شدید، مهم است که یاد بگیرید چگونه با تأثیرات این رویدادها برای سلامت عاطفی خود کنار بیایید.

مراقبت از سلامت عاطفی خود در حین و بعد از یک فاجعه با نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند مسیر بهبودی را شروع کنید.³⁻⁵

یک روتین بسازید

سعی کنید یک برنامه ساختاریافته جدید ارائه دهید که می‌تواند به بازگرداندن کنترل به زندگی شما کمک کند.

برای پشتیبانی با دیگران در ارتباط باشید

به خانواده، دوستان، اعضای جامعه یا سازمان‌ها و گروه‌های حمایتی مبتنی بر ایمان مراجعه کنید.

به خودتان زنگ تفریح بدهید

چند لحظه نفس عمیق می‌تواند به شما کمک کند تا در مواقع غمگینی آرام شوید و استرس را از بین ببرید.

با خودتان صبوری کنید

به خودتان فشار نیاورید که به روشی که دیگران از واقعه بهبودی یافته‌اند، بهبود یابید یا تجربیات آنها را تجربه کنید.

موارد دیگری که می‌تواند کمک‌کننده باشد:

کمتر خود را در معرض اخبار قرار دهید.
بعد از کمی کار با موبایل و کامپیوتر به خودتان زنگ تفریح بدهید.

هنگامی که کنترل سلامت روان شما به تنهایی دشوار است، کمک بگیرید. برای دریافت پشتیبانی جهت کمک به خود از Up2SD.org دیدن کنید.

خودتان را مورد بررسی قرار دهید

حس گناه بازمانده

- احساس گناه بازمانده یکی از علائم رایج استرس است که توسط فردی که از حادثه‌ای جان سالم به در برده است تجربه می‌شود.⁶
- به یاد داشته باشید که این تقصیر شما نیست. اگر چنین احساساتی را دارید حتماً این را مدنظر قرار دهید که کمک بگیرید.

اختلال استرسی پس از ضایعه روانی

- اختلال استرس پس از ضایعه روانی (PTSD) یک واکنش شدید فیزیکی و عاطفی به چیزهایی است که فرد را به یاد رویدادهای منفی تغییر دهنده زندگی که قبلاً اتفاق افتاده است، می‌اندازد.³
- اگرچه ممکن است درمان زمان ببرد، اما همه چیز بهتر می‌شود. اگر ماه‌ها پس از رویداد، علائمی را تجربه کردید، با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی صحبت کنید، یا با کلینیک سلامت روان محلی خود برای دریافت حمایت تماس بگیرید.

علائم ممکن است شامل موارد زیر

باشند اما محدود به این موارد نیست:

افزایش هوشیاری یا حساسیت‌پذیری

کابوس‌ها

یادآوری گذشته

آیا می دانستید؟

اختلال عاطفی می تواند قبل و بعد از یک فاجعه رخ دهد. راهبردهای مقابله‌ای شامل آمادگی، خودمراقبتی و شناسایی سیستم‌های حمایتی است.

چه موقع کمک دریافت کنید

اگر به نظر می رسد غم و اندوه شما بیش از حد تحمل است یا قادر به انجام مسئولیت‌های روزانه نیستید، گرفتن کمک حرفه‌ای می‌تواند مفید باشد.

خط دسترسی و بحران: 888-724-7240

خط کمک بلایا، تماس یا پیامک:

1-800-985-5990

به DisasterDistress.samhsa.gov

مراجعه کنید

- خط دسترسی و بحران شهرستان San Diego، کمک رایگان 24/7 و حمایت محرمانه برای افرادی که در بحران سلامت روان و/یا مصرف مواد هستند، ارائه می‌دهد.

- خط کمک بلایای طبیعی 24/7 مشاوره بحران و حمایت را به افرادی که بحران عاطفی مربوط به بلایای طبیعی یا انسانی را تجربه می کنند، ارائه می‌دهد.

منابع بیشتری را در Up2SD.org می‌یابید که می توانند برای شما کارآمد باشند.

منابع

1. سلامت روان آمریکا (n.d.). سوگ و اندوه.

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

2. انجمن روانشناسی آمریکا. (2020، 1 ژانویه). غم: کنار آمدن با از دست دادن عزیزتان.

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

3. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری. (n.d.). کنار آمدن با یک رویداد آسیب زا.

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

4. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری. (n.d.). مقابله با یک فاجعه یا رویداد آسیب زا.

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

5. اداره خدمات بهداشت روان و سوء مصرف مواد. (n.d.). نکاتی برای مقابله با رویدادهای آسیب‌زا و بلایا.

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

6. Raypole, C. (2021, March 12)

چگونه با احساس گناه بازمانده کنار بیایم، زیرا بقا دلیلی برای این نیست که احساس گناه کنیم. خط سلامت.

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

هر زمان که احساس سردرگمی یا پریشانی کردید، برای کمک با شماره 8-8-9 تماس بگیرید یا پیامک ارسال کنید. برای دانستن بیشتر کد QR را اسکن کنید.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org

برای خواندن اسکن کنید
راهنما های بیشتر.

