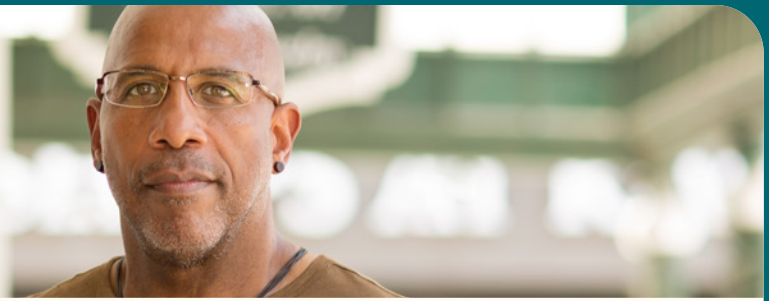




San Diego It's Up to Us برای ایجاد یک سالم و حمایت کننده

روشن کردن مشعل: سوگواری پس از دست دادن (ضایعه)

- | | |
|---|--|
| از دست دادن یکی از عزیزان ممکن است بسیار طاقت فرسا باشد، و در حالی که از دست دادن یک تجربه عادی انسانی است، همچنان می تواند شما را سردرگم و پریشان، عصبانی و غمگین کند. | همه ما غم و اندوه را متفاوت تجربه می کنیم. برخی از احساساتی که ممکن است داشته باشید عبارتند از: ¹ |
| • انکار یا نپذیرفتن | • خشم و غضب |
| • پریشانی | • ناامیدی |
| | • شوکه شدن |
| | • احساس گناه |
| | • غمگینی |

بهبودی پس از دست دادن (ضایعه)

سوگواری هرگز آسان نیست. به خودتان زمان بدهید تا از درد شفا پیدا کنید. در اینجا برخی از اقداماتی وجود دارد که ثابت شده است در طول زمان به شما کمک می کند:²

برای خودتان

صحبت

اگر صحبت کردن با همسالانتان سخت است، یک گروه حمایتی را در نظر بگیرید. بسیاری ها صحبت کردن با کسانی را که تجربه های مشابهی را تجربه کرده اند راحت تر می دانند.

مراقب صحت خود باشید

می توانید، پایبندی به برنامه خواب، توجه به مصرف الکل یا پیاده روی می تواند به ایجاد ثبات کمک کند.

روی زمان های مثبت تمرکز کنید

جمع آوری کمک های مالی برای حمایت از یک موسسه خیریه مورد علاقه متوفی، انتقال نام خانوادگی به یک نوزاد، یا سبز ساختن یک باغ به افتخار آنها می تواند به زنده نگه داشتن یاد و خاطره آنها کمک کند.

برای سایر موضوعات

در غم و اندوه آنها شریک شوید

آنها را تشویق کنید تا در مورد احساس از دست دادن یا ضایعه خویش صحبت کنند و خاطرات شیرین خود را به اشتراک بگذارند.

صبور باشید

به یاد داشته باشید که بهبودی از یک ضایعه بزرگ ممکن است زمان زیادی طول بکشد. خودتان را برای صحبت در دسترس قرار دهید.

پیشنهاد کمک عملی

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

بخوانید: کنار آمدن یا تعامل پس از فاجعه و مصیبت یا تراژدی

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

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

یک روتین (برنامه روزمره) بسازید

سعی کنید یک برنامه زمانبندی ساختاریافته جدید ارائه کنید که میتواند به بازگرداندن کنترل به زندگیتان کمک کند.

برای حمایت با دیگران در ارتباط باشید

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

وقفه بگیرید

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

با خودتان صبور باشید

به همان روشی که دیگران انجام می دهند، برای تجربه یا بهبودی از رویداد احساس فشار نکنید.

چیزهای دیگری که ممکن است کمک کند:

مصرف اخبار را محدود کنید.
از تماشای اسکرین فاصله بگیرید.

زمانی که مدیریت صحت روان تان به تنهایی دشوار و مشکل است، کمک بخواهید. برای حمایت که میتواند به شما کمک کند، به Up2SD.org مراجعه کنید.

با خودتان بررسی کنید

گناه بازمانده

- احساس گناه بازمانده یک علامت رایج استرس است که توسط فردی که از حادثه ای جان سالم به در برده است که در آن دیگران جان خود را از دست داده اند، تجربه می کند.⁶
- به یاد داشته باشید که تقصیر شما نیست. اگر این احساسات را دارید، در پی گرفتن حمایت باشید.

اختلال استرس پس از سانحه

- اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) یک پاسخ فیزیکی و احساسی شدید به چیزهایی است که فرد را به یاد رویدادهای منفی قبلی تغییر دهنده زندگی می اندازد.³
- اگرچه ممکن است معالجه زمان بر باشد، اما همه چیز بهتر می شود. اگر ماه ها پس از رویداد علائمی را تجربه کردید، با یک ارائه دهنده مراقبت های صحت صحبت کنید، یا برای حمایت با کلینیک صحت روانی محلی خود تماس بگیرید.

علائم ممکن است شامل اما محدود به موارد زیر نباشد:

افزایش هوشیار بودن یا حساسیت

کابوس ها

فلاش بک ها

آیا میدانستید؟

ناراحتی عاطفی می تواند قبل و بعد از یک فاجعه و مصیبت رخ دهد. راهبردهای کنار آمدن شامل آمادگی، خودمراقبتی و شناسایی سیستم های حمایتی است.

که چی زمانی حمایت دریافت کنید

اگر به نظر می رسد غم و اندوه شما بیش از حد قابل تحمل است یا قادر به انجام مسئولیت های روزانه نیستید، جستجوی کمک حرفه ای می تواند مفید باشد.

خط دسترسی و بحران: 888-724-7240

خط کمک آفت یا فاجعه، تماس

بگیرید یا پیام بدهید:

1-800-985-5990

به DisasterDistress.samhsa.gov

مراجعه کنید

- خط دسترسی و بحران کاونتی San Diego، حمایت 24 ساعته و 7 روز، رایگان، و محرمانه را برای افرادی که بحران صحت روانی و/یا مصرف مواد مخدر را تجربه می کنند، ارائه می کند.
- خط کمک آفت های طبیعی، مشاوره بحران 24 ساعته و 7 روز هفته را ارائه می کند و از افرادی که ناراحتی عاطفی مربوط به آفت طبیعی یا ناشی از انسان را تجربه می کنند، حمایت می کند.

منابع بیشتری را در Up2SD.org بیابید که می توانند برای شما مفید باشند.

منابع

1. صحت روانی آمریکا. (n.d.). سوگ و اندوه.

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

2. انجمن روانشناسی آمریکا. (2020، 1 جنوری). غم و اندوه: کنار آمدن یا مقابله با از دست دادن عزیزتان.

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

3. مراکز کنترل و پیشگیری از مرض. (n.d.). مقابله 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 مرض. (n.d.). مقابله با یک رویداد آسیب زا.

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

5. اداره خدمات صحت روانی و سوء مصرف مواد مخدر. (n.d.). نکات مفید مقابله با حوادث و آفت های آسیب زا.

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

6. Raypole, C. (2021، 12 مارچ) چگونه با احساس گناه بازمانده کنار بیایم، زیرا بقا یا زنده ماندن دلیلی برای احساس گناه نیست. خط صحت.

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

هر زمان برای کمک به 8-8-9 تماس بگیرید یا پیام دهید شما احساس میکنید که غرق شده اید یا در پریشانی هستید. برای دانستن بیشتر کد QR را اسکن کنید.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org
برای خواندن اسکن کنید
راهنما های بیشتر.

