

یادداشتی از آمنه برقندان

## سوگواری کردن در دوران کرونا

غم و اندوه پاسخ منفی عاطفی ما به از دست دادن است. بسیاری از احساسات از جمله عصبانیت، گناه، غم، افسردگی، تنهایی، ناامیدی و بی‌حسی ممکن است پس از مرگ یکی از عزیزان وجود داشته باشد. افراد در زمان مواجهه با سوگ و از دست دادن نزدیکان نیاز به انجام عزاداری به روش خود دارند.

به گزارش خبر، آمنه برقندان در یادداشت ارسالی به پایگاه خبری گزارش خبر آورده است؛

عزاداری در فرهنگ‌های مختلف معمولاً امری اجتماعی و دسته‌جمعی است اما بازماندگان تا مدت‌ها به صورت انفرادی، سوگوار از دست دادن فرد در گذشته می‌مانند. در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ قرنطینه و رعایت اصول ناشی از آن، محدودیت‌های فاصله‌گذاری اجتماعی برای خاکسپاری، ترس آشنایان از ابتلا به ویروس، شکل و نوع مراسم عزاداری و تشییع جنازه را تغییر داده است. افراد فرصت عزاداری و در بسیاری موارد حتی خاکسپاری عزیزان خود را از دست می‌دهند. بستگان نمی‌توانند در لحظات آخر در بیمارستان در کنار عزیزان خود باشند. مراسم خاکسپاری افراد شرکت‌کننده با فاصله بیش از یک متر و نیم از یکدیگر می‌ایستند و کسی نمی‌تواند دیگری را در آغوش بگیرد و یا از نزدیک با او ابزار همدردی کند. سوگواری انفرادی یکی از نتایج تلخ و بسیار سخت شیوع کرونا برای خانواده‌های سوگ‌دیده است. اندوه و غم واکنش طبیعی به سوگ، فقدان و از دست دادن نزدیکان است. سوگواری کردن دوران سوگواری برای بازگشت به زندگی و رسیدن به آرامش برای بازماندگان بسیار مهم است. عاطفه مخاطب در سوگواری احساس تهی بودن و فقدان است. شدت ملال ناشی از سوگ با گذشت روزها و هفته‌ها به تدریج رو به کاهش می‌گذارد و به صورت موجی بروز می‌کند به همین جهت به نام موج غم‌های انی سوگ معروف است. این موج‌ها معمولاً در رابطه با فکر و خاطرات فرد فوت شده بروز می‌کند. گاهی ناراحتی موجود در سوگ با هیجانات مثبت و شوخ‌طبعی همراه است. محتوای افکاری که در سوگ دیده می‌شود اغلب حول و حوش افکار و خاطرات فرد فوت شده سیر می‌کند. در سوگ عزت نفس عموماً حفظ می‌شود اگر افکار خودسرزنی در سوگ دیده می‌شود به طور معمول مربوط به احساس عدم رسیدگی کافی به فرد فوت شده (قبل از مرگ) است (مانند عدم ملاقات وی به حد کافی، عدم ابراز علاقه به وی). اگر افکاری مربوط به مرگ و میر به ذهن فرد عزادار خطور کند معمولاً درباره شخص فوت شده و یا پیوستن با اوست. پیوستن حداکثر نباید از شش ماه بیشتر شود.

مراحل سوگواری:

\*انکار و دوری‌گزینی

فرد در ابتدا ممکن است وقوع چنین فاجعه‌ای را انکار کند این مرحله ممکن است بسیار کوتاه یا طولانی باشد در این مرحله فرد اغلب گوشه‌گیر گشته و خود را از روابط اجتماعی کنار می‌کشد.

\*خشم

در این مرحله فرد مصیبت دیده نسبت به خود فرد از دست رفته یا همه‌ی جهان احساس خشم و عصبانیت میکند.

\*چانه زنی

از دیدگاه جان بالبی این مرحله با اشتغال ذهنی درباره فرد از دست رفته و جستجو و یادآوری خاطرات وی همراه است.

\*افسردگی و غم

در این مرحله اندوه مصیبت ممکن است به صورت احساس افسردگی، بی‌تفاوتی و بی‌حسی (کرختی) در فرد ظاهر شود.

\*پذیرش و قبول کردن

زمانی است که از ماتم، خشم و اندوه فرد به تدریج کاسته می‌شود و شروع به پذیرش واقعیت موجود میکند.

تجربه هر یک از مراحل ذکر شده و مدت زمان آنها در افراد مختلف متفاوت است و حتی ممکن است فردی مراحل ذکر شده را تجربه نکرده و آنها را سرکوب کند که در ادامه زندگی هر یک از مراحل تجربه نشده ممکن است موجب آسیب به سلامت روان فرد شود. در شرایط کنونی شیوه عزاداری و سوگواری برای بازماندگان تغییر یافته است و اکثراً افراد مجبور هستند به تنهایی سوگواری کنند و از اجتماع و در آغوش گرفتن همدیگر پرهیز کنند که این شرایط موجب دشواری‌هایی در طی ۵ مرحله ذکر شده و پذیرش فقدان شده است.

مراقبت از خود در روزهای اولیه سوگواری

-به دنبال پشتیبانی باشید.

خواه از طریق تماس تلفنی با یک دوست متعهد یا از طریق ملاقات تلفنی با یک مشاور، یا از طریق مکالمه تصویری با یکی از اعضای خانواده برای یادآوری خاطرات عزیز خود، مهم است که از حمایت مورد نیاز خود بر خوردار شوید.

-رسانه های خبری  
با خانواده یا با خودتان پیمان ببندید که به جای تماشای اطلاعات مکرر واسترس زا درتمام روز، اخبار مربوط به مسائل خاص روز به دست آورید.

-تغییرات خلق و خو  
از دست دادن فردی که دوستش دارید میتواند منجر به تغییرات سریع و ناراحت کننده خلق شود. اگر دچار تغییرات خلق هستید نفس عمیق را تمرین کنید و در صورت امکان خود را از محیطی (مجازی یا جسمی) که در آن تجربه میکنید دور کنید.

-زندگی روزمره  
به ویژه در این اوقات پرتنش، ایجاد حفظ یک روال می تواند به شما کمک کند تا زندگی روزمره خود را کنترل کنید.

-خواب  
حفظ الگوی خواب پایدار بلافاصله پس از دست دادن آسیب همیشه امکان پذیر نیست اما باید سعی کنید به ذهن و بدن خود استراحت دهید حتی اگر دچار اختلالات خواب هستید.

-ایمنی  
برای کاهش سرعت انتشار ویروس کرونا و به حداقل رساندن احتمال ابتلا به ویروس کرونا توصیه های متخصصان عمل کنید.

-تغذیه  
سعی کنید غذاهای سالم و غنی از مواد مغذی بخورید و مقدار زیادی آب بنوشید.

-ورزش  
انجام حرکات بدنی، حتی یک پیاده روی کوتاه که از مقررات فاصله اجتماعی پیروی میکند میتواند برای سلامتی شما مفید باشد.

نحوه تسلی دادن به بازماندگان و داغ دیدگان  
الف) به فرد داغ دیده مخصوصا در مراحل نخست، نصیحت نکنیم مثلا اینکه این شتری هست که در خانه همه میخوابد یا اینکه تو باید صبور باشی، تو باید تکیه گاه باشی، همچنین به او نگوئیم، تو غمگین نباش او الان در بهشت جایش خوب است.  
ب) بیشترین کمک ها به داغ دیدگان ابراز همدردی با جملاتی مانند فوت عزیزتان برای ما نیز بسیار متاثر کننده بود یا واقعا داغ بزرگی برای شما بوده یا الان لحظات سختی برای شما باشد.  
ج) شاید بتوان گفت سکوت و در آغوش گرفتن داغ دیده، کمک بسیار موثری به او در طی کردن مراحل پنجگانه پذیرش مرگ است.  
د) کمک به داغ دیده در جهت کارهای اجرایی متعدد از قبیل کارهای پزشکی قانونی، هماهنگی جهت صدور مجوز کفن و دفن، هماهنگی مراسمات و... بسیار در تسکین داغ دیده موثر است.  
ه) در مرحله چهارم یعنی غم که معمولا مراسمات تمام شده و شرکت کننده گان نیز دور فرد را خلوت کرده اند و بیشتر بعد از هفتم یا چهلم نمود پیدا میکند، بهتر است که به این افراد سر بزنییم، یا آنها را به منزل دعوت کنیم همچنین با صحبت های شناختی، فلسفی یا توصیه دینی و نصیحت های -را که در بند الف آورده شده میتوانیم مرحله خروج از غم و پذیرش را عمل کنیم به شرطی که بستر مناسبی از نظر محیطی فراهم کرده باشیم.

راهکارهای برای غلبه بر مشکلات در دوران کرونا  
-بپذیرید که شرایط متفاوت است و این مشکلی برای همه است نه مختص شما.  
-روال طبیعی مراسمات تدفین و سوگواری برای فرد از دست رفته برای حفظ سلامت بازماندگان از بیماری که دچار تغییر شده است.  
-ماهیت غم و اندوه را درک کنید، غم و اندوه یک واکنش طبیعی نسبت به فردا از دست رفته است، غم و اندوه را تجربه کنید و سعی نکنید آن را سرکوب کنید.

-به خود اجازه دهید که غصه بخورید و ناراحت باشید.  
-تجربه احساساتی مانند غم، غصه، خشم، اضطراب، تنهایی، افسردگی و حسرت طبیعی است.  
-خاطرات فرد متوفی را مرور کنید و مانع گریه خود نشوید.  
-برای پرهیز از اجتماع در مراسمات فقط اعضای نزدیک خانواده حضور یابند و برای دیگران میتوانید مراسم را با ارتباط از راه دور و فضای مجازی برگزار کنید.

-در مراسم خود متوفی برای حفظ سلامت بازماندگان تحت هر شرایطی فاصله یک متری را رعایت کرده و پروتکل های بهداشتی را حفظ کنید.  
-زمان در نظر گرفته شده برای مراسم کوتاه باشد.  
-تعداد افراد حاضر در مراسم از قبل به صورت محدود مشخص کنید.  
-از تماس نزدیک با افراد و در آغوش گرفتن افراد پرهیز کنید.  
-مواد ضد عفونی کننده با خود همراه داشته و مرتباً دستان خود را ضد عفونی کنید.  
-شرایط پیش آمده را بپذیرید و با تماس چشمی و به صورت کلامی و با حفظ فاصله تسلیت خود را ابراز نمایید.

منبع: انجمن مطالعات روان درمانی ایران - آذربایجان شرقی