گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۵۰۲
پنج شنبه ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۰ ۱۱:۲۴

یادداشتی از آمنه برقندان

سوگواری کردن در دوران کرونا

غم واندوه پاسخ منفی عاطفی ما به از دست دادن است. بسیاری از احساسات از جمله عصبانیت، گناه، غم، افسردگی، تنهایی، نا امیدی و بی حسی ممکن است پس از مرگ یکی از عزیزان وجود داشته باشد. افراد در زمان مواجهه با سوگ واز 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 فرهنگ های مختلف معمولا امری اجتماعی ودسته جمعی است اما بازماندگان تا مدت ها به صورت انفرادی، سوگوار از دست دادن فرد در گذشته می مانند. در دوران شیوع بیماری کووید -۱۹ قرنطیه و رعایت اصول ناشی از آن، محدودیت های فاصله گذاری 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 می دهند. بستگان نمی توانند در لحظات آخر در بیمارستان در کنار عزیزان خود باشند، در مراسم خاکسپاری افراد شرکت کننده با فاصله بیش از یک متر ونیم از یکدیگر می ایستند وکسی نمی تواند 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 خانواده های سوگ دیده است. اندوه و غم واکنش طبیعی به سوگ، فقدان و از دست دادن نزدیکان است سپری کردن دوران سوگواری برای بازگشت به زندگی و رسیدن به آرامش برای بازماندگان بسیار مهم است. عاطفه مخاطب در سوگواری احساس تهی بودن وفقدان است. شدت ملال ناشی از سوگ با گذشت روزها وهفته ها به تدریج رو به کاهش می گذارد و به صورت موجی بروز می کند به همین جهت به نام موج غم های انی سوگ معروف است. این موج ها معمولا در رابطه با فکر وخاطرات فرد فوت شده بروز می کند. گاهی ناراحتی موجود در سوگ با هیجانات مثبت و شوخ طبعی همراه است. محتوای افکاری که در سوگ دیده می شود اغلب حول و حوش افکار و خاطرات فرد فوت شده سیر می کند. در سوگ عزت نفس عموما حفظ می شود اگر افکار خودسرزنشی 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 ومیر به ذهن فرد عزادار خطور کند معمولا درباره شخص فوت شده و یا پیوستن با اوست. پیوستن حداکثر نباید از شش ماه بیشتر شود.

مراحل سوگواری:

*انکار ودوری گزینی
فرد در ابتدا ممکن است وقوع چنین فاجعه ای را انکار کند این مرحله ممکن است بسیار کوتاه یا طولانی باشد در این مرحله فرد اغلب گوشه گیر گشته وخود را از روابط اجتماعی کنار می کشد.
*خشم
در این مرحله فرد مصیبت دیده نسبت به خود فرد از دست رفته یا همه ی جهان احساس خشم و عصبانیت میکند.
*چانه زنی
از دیدگاه جان بالبی این مرحله با اشتغال ذهنی درباره فرد از دست رفته وجستجو و یادآوری خاطرات وی همراه است.
*افسردگی وغم
دراین مرحله اندوه مصیبت ممکن است به صورت احساس افسردگی، بی تفاوتی وبی حسی (کرختی) در فرد ظاهر شود.
*پذیرش وقبول کردن
زمانی است که از ماتم، خشم واندوه فرد به تدریج کاسته میشود وشروع به پذیرش واقعیت موجود میکند.

تجربه هریک از مراحل ذکر شده و مدت زمان آنها در افراد مختلف متفاوت است وحتی ممکن است فردی مراحل ذکر شده را تجربه نکرده وآنها را سرکوب کند که در ادامه زندگی هریک 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 اکثرا افراد مجبور هستند به تنهایی سوگواری کنند واز اجتماع و در آغوش گرفتن همدیگر پرهیز کنند که این شرایط موجب دشوارهایی در طی ۵ مرحله ذکر شده وپذیرش 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 یاد آوری خاطرات عزیزخود، 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 اورید.

-تغییرات خلق وخو
از دست دادن فردی که دوستش داریم میتواند منجر به تغییرات سریع وناراحت کننده خلق شود.اگر دچار تغییرات خلق هستید تنفس عمیق را تمرین کنید ودرصورت امکان خود را از محیطی (مجازی یاجسمی)که درآن 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 خودرا کنترل کنید.

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

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

-تغذیه
سعی کنید غذاهای سالم وغنی از مواد مغذی بخورید ومقدار زیادی اب 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 وداغ دیدگان
الف) به فرد داغ دیده مخصوصا در مراحل نخست، نصحیت 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 نگوییم، 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 مانیز بسیارمتاثر 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 اجرای متعدد از قبیل کارهای پزشک 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 بزنیم، یا آنها را به منزل دعوت کنیم همچنین با صحبت های شناختی، فلسفی یا توصیه دینی و نصحیت های -را که در بند الف اورده 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 واین مشکلی برای همه است نه مختص شما.
-روال طبیعی مراسمات تدفین وسوگواری برای فرد از دست رفته برای حفظ سلامت بازماندگان از بیماری که دچار تغییر شده است.
-ماهیت غم واندوه را درک کنید، غم و اندوه یک واکنش طبیعی نسبت به فردا از دست رفته است، غم واندوه را تجربه کنید وسعی نکنید آن را سرکوب کنید.
-به خود اجازه دهید که غصه بخوردید وناراحت باشید.
-تجربه احساساتی مانند غم، غصه، خشم، اضطراب، تنهایی، افسردگی وحسرت 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 وفضای مجازی برگزار کنید.
-در مراسم خود متوفی برای حفظ سلامت بازماندگان تحت هر شرایطی فاصله یک متری را رعایت کرده وپروتکل 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.
-ازتماس نزدیک با افراد ودر آغوش گرفتن افراد پرهیز کنید.
-مواد ضد عفونی کننده با خود همراه داشته ومرتبا دستان خودرا ضد عفونی کنید.
-شرایط پیش آمده را بپذیرید ویا تماس چشمی وبه صورت کلامی وبا حفظ فاصله تسلیت خود را ابراز نمایید.

منبع:انجمن مطالعات روان درمانی ایران _ آذربایجان شرقی