

نگاه



مرزیه سلیمانی

کارشناس ارشد مشاوره

در سوگواری، خودتان را فراموش نکنید

در این روزها که همه به نوعی در حال دست و پنجه نرم کردن با بحران کرونا هستند، بسیاری از خانواده‌ها و افراد داغدار شدند و یکی از مشکلات موجود که تفاوت زیادی با مرگ عزیزان در زمان‌های دیگر دارد، نبود عزاداری در این ایام است که می‌تواند باعث آسیب‌های روانی زیادی شود. اگر بخواهیم به طور خلاصه بگوییم، فرد سوگوار حالت‌هایی را به لحاظ روانشناختی تجربه می‌کند که به آن مراحل سوگ گفته می‌شود؛ مراحل سوگ که می‌تواند برای همه یکسان نباشد. اگر از مراحل سوگواری که بگذریم باید بدانیم بهترین روش سوگواری چگونه است. این رفتار می‌تواند به فرد کمک کند تا راحت‌تر و بهتر از این مرحله عبور کند. نخستین نکته (و البته مهم‌ترین آن) این است که به هیچ عنوان نخواهید که از احساسات دردناک خود فرار کنید. هر گونه نادیده گرفتن احساسات منجر به قوی شدن و ماندن آن احساس می‌شود. قبول کنید که شما حق دارید که حال‌تان بد باشد. قبول کنید که نمی‌توانید چند روزی مانند قبل کار کنید یا به بچه‌ها و اطرافیان‌تان برسید. وقتی خودتان را قضاوت می‌کنید و به خاطر دیگران و ملاحظات دیگر، احساسات خودتان را انکار می‌کنید، حال شما نه تنها بهتر نخواهد شد بلکه روز به روز بدتر نیز می‌شود. به همین دلیل باید اجازه دهید احساسات بیابند، باشند و به مرور کاهش پیدا کنند. نکته مهم دیگر این است که از تخلیه هیجانی نپرهیزید. اگر لازم است سر مزار عزیزتان بروید، با او حرف بزنید و با صدای بلند گریه کنید. به هیچ وجه جلوی گریه کردن‌تان را نگیرید. هر قدر که آرمان‌تان می‌کند، گریه کنید. بهتر است درباره فردی که فوت کرده با دیگران صحبت کنید. یعنی فکر نکنید که حرف زدن درباره او به شما کمک می‌کند تا حال بهتری داشته باشید. خاطرات و مرور عکس‌ها می‌تواند در این مورد کمک‌کننده باشد. مهربانی با خودتان را فراموش نکنید. یادتان باشد شما هم در این اتفاق آسیب زیادی دیده‌اید؛ پس باید با خودتان مهربان باشید و دست‌نوازش بر سر خودتان بکشید. از کارهای آسیب‌زا بپرهیزید. اینکه غذا نخورید و نخوابید و مانند گذشته به سلامتی خود توجه نکنید هیچ کمکی به شما نمی‌کند. در این صورت فقط ضعیف‌تر می‌شوید و حالتان خراب‌تر می‌شود. اما نقش دیگران هم در سوگواری بسیار مهم است. با اینکه در این ایام رفت‌وآمد فامیل بسیار کمتر از قبل شده اما توجه و همدلی از طریق تلفن و حتی یک پیام کوتاه نیز دلنشین است. گاهی یک احوال‌پرسی ساده، یک پیام از سر مهربانی بهترین کمک به یک فرد سوگوار و نهضت است.



اکرم احمدی

روزنامه‌نگار

یکی دیگر از عوارض بحران سوگ، انزوا، خشم و دوری از دیگران و استرس زیاد است



مینا دلوار

روزنامه‌نگار

سوگواری معمولاً برای بیشتر افراد رخ می‌دهد، اما به این معنا نیست که همه مراحل را به یک شکل انجام می‌دهند

بسیاری از کسانی که دچار بحران سوگواری می‌شوند نمی‌توانند مرگ عزیزشان را باور کنند. یکی از دلایل اصلی این موضوع این است که مرگ در زمان بسیار کوتاه اتفاق می‌افتد. به همین دلیل باورپذیری آن بسیار سخت است. متأسفانه بعضی از بیماران کرونایی در عرض یک هفته تا ۱۰ روز فوت می‌کنند. معصومه صاحب‌دوفرزند است. او مادرش را سه ماه قبل و به دلیل کرونا از دست داده، اما هنوز نمی‌تواند باور کند که مادرش دیگر نیست. چون او با پای خودش به بیمارستان رفته و به گفته معصومه فقط کمی تنگی نفس داشته است. معصومه می‌گوید: «چطور باور کنم که مادرم مرده. خودش گفت فقط نفسم مشکل دارد. بعد از یک ساعت در بخش آی‌سی‌یو بستری شد. یک روز بعد هم زنگ زدند و گفتند ایست قلبی کرده و تمام... مادرم طی دو روز

جان‌اش را از دست داد.» معصومه هنوز مرگ مادرش را باور نمی‌کند. همسرش می‌گوید: «به دلیل محدودیت‌هایی که در مراسم دفن وجود داشت، همسر نتوانست مادرش را برای آخرین بار ببیند، همین موضوع باعث شد مرگ مادرش را کتمان کند. او هر روز برای مادرش سوپ می‌پزد و از ما می‌خواهد به بیمارستان ببریم تا مادرش سوپ خانگی بخورد. او هنوز هم برای مادرش دعا می‌کند و هر روز به بیمارستان زنگ می‌زند تا حالش را بپرسد.» به گفت همسر معصومه، او شب‌ها خوب نمی‌خوابد و اگر با قرص خواب چند ساعتی بتواند چشم بر هم بگذارد، مدام کابوس می‌بیند و در خواب فریاد می‌زند. او ادامه می‌دهد: «روانشناس می‌گوید همسر من هنوز نتوانسته باور کند که مادرش مرده. همین موضوع باعث شده این واکنش‌ها را نشان دهد.»

بدرترین خبر برای هر کس می‌گردد که از دست دادن یکی از عزیزان است؛ اما بدتر از آن اتفاق این است که این فقدان در تنهایی و به دور از همدلی اطرافیان و

حضور گرم آنها پشت سر گذاشته شود. متأسفانه این روزها و با شیوع ویروس کرونا و مرگ‌های ناشی از این بیماری بسیاری از خانواده‌های عزادار نمی‌توانند مانند گذشته مراسم عزاداری

برپا و سوگواری کنند. تنهایی و عدم پذیرش مرگ عزیزان و ترس برای از دست دادن دیگران به دلیل این بیماری باعث شده روش‌های سوگواری به درستی انجام نشود

سوگواری که انجام نمی‌شود

سپیده همان روزهای نخست همه‌گیری کرونا (یعنی اواخر اسفندماه) پدرش را از دست داده است. به گفته مادر سپیده، او روزهای اول فوت پدرش خیلی آرام بود و فقط چند قطره اشک زمان خاکسپاری ریخت و تمام؛ اما داستان از جایی شروع شد که سپیده از پدرش می‌گوید و اینکه با او در ارتباط است. مادر سپیده می‌گوید: «دخترم روزهای اول خیلی آرام بود. فکر می‌کردم رفتاری عادی دارد و مرگ پدرش را پذیرفته، اما بعد از چند روز دخترم حرف‌های عجیبی زد. سرمیز برای پدرش بشقاب

غذا می‌گذاشت. ناگهان به یک جاخیره می‌شد و با پدرش حرف می‌زد. حتی به او زنگ می‌زد و به ما می‌گفت پدرم در راه است و گفته چای رادم کنید تا من برسم.» مادر سپیده می‌گوید: روزهای اول فکر می‌کردیم رفتارهای دخترم طبیعی است؛ اما وقتی کارهای عجیب‌اش بیشتر شد به روانشناس مراجعه کردیم. روانشناس به ما گفت دخترتان فرایند سوگ پدرش را به طور طبیعی طی نکرده و به همین دلیل دچار بحران سوگ شده است؛ برای همین ذهن او این مدل سوگواری را انتخاب کرده است.

کنج عزلتی که انتخاب می‌شود

یکی دیگر از عوارض بحران سوگ، انزوا، خشم و دوری از دیگران و استرس زیاد است. محمود ۵۰ ساله همسر ۴۰ ساله‌اش را به دلیل کرونا از دست داده است. او دیگر مانند قبل نمی‌تواند سر کار برود و مدام مرخصی می‌گیرد. او حتی به باز خرید کردن خود و بازنشستگی پیش از موعد فکر می‌کند. خواهر محمود می‌گوید: «همسر برادرم دیابت داشت. متأسفانه بعد از اینکه به این ویروس مبتلا شد، خیلی زود جان‌اش را از دست داد. برادرم بعد از مرگ همسرش یک آدم دیگر شده. دیگر آن آدم خوشحال و مسئول همیشه نیست. او یک مهندس باسواد و خوشنام بود اما حالا اصلاً دل‌اش نمی‌خواهد از خانه بیرون بیاید. با کسی حرف نمی‌زند. مدام استرس دارد که پسرش را هم از دست بدهد و...»

خوهر محمود می‌گوید: «چند بار از محل کارش تماس گرفته‌اند و گفته‌اند دیگر بیشتر از این نمی‌توانند به او مرخصی بدهند اما او می‌گوید اگر به سر کار بروم کرونا می‌گیرم و پسر من مبتلا می‌شود. استرس و اضطراب دست از سرش بر نمی‌دارد. به گفته روانشناسان، محمود دچار استرس حاد شده است. خواهرش می‌گوید: «روانشناس گفت برادر‌تان دچار حمله‌های پنیک (عصبی) شده است. فعلاً او را به روانپزشک معرفی کرده تا برایش دارو تجویز کند تا کمی آرام شود.» با اینکه آمار دقیقی از میزان ناراحتی‌های روانی خانواده قربانیان کرونا منتشر نشده اما با افزایش تعداد فوتی‌های کرونا، آسیبی جدی سلامت روانی جامعه را تهدید می‌کند.

گام به گام تا پذیرش سوگ

چگونه با مرگ عزیزانمان کنار بیایم

نگاه

علم روانشناسی، سوگ را واکنش‌های عاطفی و احساسات ناشی از مرگ و فقدان عزیزان که شامل فرایندهای فیزیولوژیکی و روانی است، تعریف می‌کند. غم، احساس گناه، پشیمانی، خشم و حسرت از شایع‌ترین واکنش‌های انسان نسبت به پدیده سوگ محسوب می‌شود؛ اما مراحل سوگواری مرگ عزیزان چگونه است و چطور می‌توان از این مرحله به سلامت عبور کرد؟

سوگواری ترتیب و آداب خاصی ندارد

سوگواری معمولاً برای بیشتر افراد رخ می‌دهد، اما به این معنا نیست که همه مراحل را به یک شکل انجام می‌دهند. علائم و مراحل سوگ حالت‌هایی است که فرد سوگوار به لحاظ روانشناختی آن را تجربه می‌کند.

انکار

فرد داغ‌دیده که یکی از عزیزانش را از دست

داده در اولین مواجهه با این رویداد وارد مرحله انکار می‌شود. یعنی منکر همه چیز می‌شود و مرگ عزیزش را باور نمی‌کند. حتی ممکن است در مراسم سوگواری او حاضر نشود یا حتی طبق رسومات لباس مخصوص عزاداری را نپوشد و... روانشناسان معتقدند همه این نشانه‌ها یعنی فرد در مرحله انکار است.

خشم

فرد داغ‌دیده ممکن است دچار خشم و پر خاشگری هم شود. چون مدام از خودش می‌پرسد چرا او باید این داغ را تحمل کند. او در پذیرش خبر مرگ عزیزش مشکل دارد و حتی دیگران را نیز مقصر می‌داند. دنبال دلیل مرگ می‌گردد و حتی ممکن است پای شکایت از بیمارستان و پزشک و حتی نزدیکان فرد را نیز به میان بکشد.

افسردگی

افسردگی ناشی از اندوه شدید که فرد سوگوار تحمل می‌کند باعث می‌شود روند زندگی او با اختلال همراه شود و

شود. حتی بعضی از افراد داغ‌دیده تا آخر عمرشان این ترس را به همراه دارند.

پذیرش

درصد زیادی از سوگواران بعد از پشت سر گذاشتن این مراحل دیگر می‌توانند مرگ و فقدان عزیزشان را بپذیرند. یعنی در این مرحله فرد سوگوار به این نتیجه می‌رسد که باید به زندگی ادامه دهد.

همه مثل هم نیستند

روان‌شناسان تأکید می‌کنند واکنش همه در شرایط سخت یکسان نیست و با یکدیگر متفاوت است. عوامل متعددی در پذیرش سوگواری دخالت دارند، از عوامل شخصیتی گرفته تا عوامل محیطی که به گذشته و حال فرد مربوط است؛ اما مهم این است که افراد سوگوار معمولاً همه یا برخی از این مراحل را تجربه می‌کنند؛ هر چند ممکن است علایم آنها با یکدیگر کاملاً متفاوت باشد. مثلاً سوگواری در افراد برون‌نگر نمایان‌تر است. آنها با صدای بلند گریه می‌کنند. از غم و دردشان به

راحتی حرف می‌زنند. اما افراد درون‌نگر غم و غصه و اندوه‌شان را سخت‌تر و کمتر نشان می‌دهند اما این به آن معنا نیست که سوگواری نمی‌کنند و دوران سوگ را نمی‌گذرانند.

وقتی نقش اطرافیان مهم می‌شود

روانشناسان معتقدند برای اینکه فرد سوگوار به سلامت از این مراحل عبور کند، هم خود فرد نقش مهمی دارد هم اطرافیان باید وظایف‌شان را به خوبی انجام دهند. اطرافیان برای کمک به فرد در عبور از مراحل سوگ بسیار موثر هستند. آنها باید اجازه دهند فرد عزاداری کند. جلوگیری از تخلیه هیجانی یا جلوگیری از گریه کردن فرد عزادار اشتباه است. اطرافیان باید به فرد کمک کنند تا با واقعیت مواجه شود. همدلی و حمایت هم نباید فراموش شود. همراهی نامحسوس و آرامش که فرد از اطرافیان می‌گیرد باعث می‌شود او سریع‌تر و بهتر مراحل سوگواری را پشت سر بگذارد.