



Society of Social Psychiatry
P. Sakellaropoulos

الحداد



GRIEF
ARABIC

Translation:
Amira Rached



Society of Social Psychiatry
P. Sakellaropoulos

The content of this information leaflet
is based on the translation and adaptation
of an English self-help manual,
published by the Organization Northumberland
Mental Health NHS Trust, St George's Hospital Morpeth
Northumberland NE61 2NU, following copyright license.



كيف يشعر الانسان الذي يعيش فترة الحداد

يعيش الانسان خلال حياته ولو مرة واحدة حالة حداد . وهذه الحالة قد تكون بسبب فقدان (موت) أحد الوجوه المحببه لنا او فقدان احد الاشياء مثل فقدان المنزل ، او فقدان الصحة ، او فقدان العمل . كثير من الناس لا يعيشون مثل هذه الحالات في وقت مبكر من حياتهم ، على العكس تأتي بحياتهم في وقت متأخر ، فهم بذلك لا يعرفون مدى تأثيرها على حياتهم ، وبذلك يصعب عليهم معرفة ردات فعل الآخرين في حالات الحداد ، لا بل حتى ردات فعل أنفسهم حيال ذلك .

هذه تجارب لثلاثة اشخاص عاشوا حالات الحداد .
(مات والدي منذ ستة اسابيع ، بعد معانات مع المرض الخبيث ، الى الآن لا استطيع أن انزع صورته من مخيلتي ، حيث كان مريضاً جداً ، أصفر اللون ، نحيل الجسد ، غير قادر على الوقوف ليتني استطيع ان اتذكره عندما كان بصحة وعافية قبل سنتين .

لا استطيع تذكره كما كان منذ سنتين ، اشعر بالندم ، علني فعلت له شيئاً أكثر مما فعلت .
بعد خمسة واربعين عاماً من الزواج فقدت زوجتي بعد وعكة صحية قصيرة المدى ، لقد فقدت الاتصال بالعالم الخارجي لتلك الفترة اشعر بأنني غير قادر على عبور المرحلة هذه ، ما زلت انتظر قدومها ، اشعر بأنها ستدخل فجأة من باب البيت . احياناً أخرى اشعر بأنها تحوم حولي ، او انها الى جانبي خلال الليل ، وعندما استيقظ من النوم اشعر بخيبة الامل .

فقدت زوجي بحادث سير ، تركني وحدي مع طفلين صغيرين ، اشعر بالوحدة والانعزال ، ساعات نومي مضطربة ، بين الحين والآخر اشعر بالغضب من زوجي الذي تركني وحدي لأقوم بتحمل المسؤولية ، رغم اعتقادي العميق بأنه لم يكن يريد لحياتنا مثل هذه النهاية .

كيف يشعرون الاشخاص خلال الساعات الاولى عند سماعهم لفقدان (موت) أحد الأقارب او أحد الاصدقاء المقربين؟؟

يصفون الناس الساعات الاولى من سماعهم لحدث الموت بأنه شعور صادم ، فهم يفقدون السيطرة على تصرفاتهم ، يجهدون بالبكاء الحاد ، او يفقدون القدرة على البكاء ، البعض يجدون صعوبة بالنوم ، البعض الآخر لهم اعراض جسدية واضحة كضربات قلبيه متسرعه ، وهناك من يسيطرون على الموقف بهدوء ويقومون بواجباتهم تجاه حدث (الموت) وهم يشعرون بشيء من القلق لنلا يظهرهم بمظهر الغير مباليين ، ايضاً تعتبر هذه احدي انواع ردات فعل الصدمة الناتجة عن خبر الموت المفاجئ ، ومن المحتمل ان يعيشون في الايام القادمه المضاعفات المنتظرة فيما بعد . وهناك البعض الآخر الذين يشعرون بعجز تام عن القيام بأي نوع من انواع القبول للواقع الجديد ، هؤلاء لديهم حاجة ماسه للمسانده والمساعد (عملياً ومشاعرياً) ممن حولهم .

كيف تكون مشاعر واحاسيس الاشخاص خلال الاسابيع والأشهر الاولى بعد فترة الغزاء او (الحداد)

الكثير من الناس يشعرون باضطراب لمدة طويله ، عندما يعيشون مرحلة الحداد ، البعض تنشط سلوكياتهم ، منهم يقومون بتنظيف المنزل على سبيل المثال ، هذه الاضطرابات احياناً تأخذ شكل من أشكال الصرع وتظهر أعراض القلق ، تبدأ بضيق التنفس أو تسرع ضربات القلب ، جفاف الفم ، وشعور بالدوخة .

احياناً أخرى يعتقدون بأنهم أصيبوا بالجنون ، حيث يشعرون أن طيف المتوفي (الميت) يحوم من حولهم ، هكذا حالات مألوفة لدى الكثير من الناس .

هذه الاحاسيس تتبدل لتظهر بشكل اكتئاب لبعض الاحيان ، وبكاء سريع ، تعب ، وسوء مزاج احياناً أخرى (هؤلاء الاشخاص يتساءلون ما فائدة الاستمرار في الحياة ، وقد يشعرون بالذنب ويعودون للتفكير مرة أخرى ، حول الظروف التي أدت الى موت الشخص وعلاقتهم به ، وقد يتساءلون : ماذا كان بالامكان فعله قبل ان يموت؟؟ وكيف كان بالامكان أن يغيروا من النتيجة الموجهة هذه التساؤلات تتوارد كثيراً يمثل هذه الحالات ، حتى ولو ان الميت كان مؤسراً من حالته .

ايضاً هناك اشخاص يشعرون بغضب شديد هذا الغضب يتوجه للميت نفسه ، (لماذا تركني؟؟) او يتوجه لبعض الوجوه الاخرى من المحيط ، (اعضاء من الاسره ، او اشخاص ساهموا في العناية بالمتوفي قبل رحيله) وقد يكون الغضب ذهاباً الى نفس الاشخاص الذين يعيشون الحداد ، متسائلين : لماذا لم يقدموا اكثر مما قدموا له؟؟

ردات فعل الناس قد تجلب صعوبات للشخص الذي يعيش الحداد ، بعض الاحيان هناك اشخاص لا يتمتعون بالسلاسه عندما يتصرفون او حتى عندما يتحدثون ، بالتالي يتجنبون صاحب الغزاء . وهذا يحصل لان الناس غالباً لا يعرفون كيف عليهم ان يتصرفون معه (صاحب الحداد) ايضاً هم لا يعرفون بأنه يحتاج الى وقت طويل لكي يعود الى حالته الطبيعيه قبل مرحلة الحداد.

EVERYONE IS

WELCOME



متى يبدأ الناس بالتقلب على مرحلة الحداد؟

التصالح مع فكرة الموت ، هي عملية تستدعي الى وقت طويل ، الناس ترى عملية التأقلم ما بعد الموت تتم تدريجياً ، يفكرون بالميت اقل مما سبق الى ان يعودون الى حياتهم الطبيعية . كثير من الناس يبدأوا بهذا الشعور بعد مضي سنة او سنتين من فقدانهم للميت ، قد يصعب عليهم قبول فكرة الموت للشخص المحبب لهم ، لكن رغم ذلك ، فهم يستمرون في حياتهم من غيره ، رغم الصعوبة ، إنه من المهم جداً ألا يشعر الشخص بالذنب عندما يبدأ حياته من جديد ، بعد مرحلة الحداد من الطبيعي أن يستمر حياته. وأن يبدأ من جديد ، وهذا لا يعني بأنه شخص غير مخلص للفقيد!!

هل للأدوية دور مساعد في تلك المرحلة؟

يستطيع الطبيب ان يساعد بإعطاء مسكنات ومهدئات للمرحلة الاولى من الحداد ، هذا سوف يساعدهم بالشعور بالاسترخاء، لكن فقط لفترة قصيرة ، البعض يزعم ان الادوية لا تسمح للشخص ان يعيش مرحلة الحداد بكل ابعادها . إن الادوية المهدئة تساعد على عدم سيطرة الاكتئاب على الشخص، خصوصاً إذا امتدت أعراض الاكتئاب الى ما بعد الحداد .

ماذا يستطيع الشخص أن يفعل لكي يساعد نفسه في مرحلة الحداد

يعتبر الحداد مرحلة صعبة جداً ، لكن يستطيع الشخص ان يسلك طرق مختلفة لكي يساعد نفسه على عبور هذه المرحلة ، وهذه الطرق هي

- ١ - أن ينهي الشخص لفكرة الموت الخاصة بالشخص المحبب له ، يلعب دور مهم أن يتحدث معه عن امور عملية وعاطفيه إذا كان جاهزاً ، عليه التحدث معه بصراحة عن الصعوبات التي يواجهها . وان ينطرق للمواضيع المادية ، ان يتحدث معه حول كل المواضيع التي يرغب .
- ٢ - أن يفكر بشكل جدي فيما لو أنه يريد ان يرى جسم الميت ووجهه - البعض يعتقد أنه تفكير قاسي جداً، وقد يندمون على ذلك فيما بعد ، إن لم يفعلوا ، لا يوجد تقييم لهذا الموقف بالصح او الغلط ، على الشخص نفسه ان يجد ماذا يريد ان يفعل؛؛ عليه ان يتبع مشاعره فقط .
- ٣ - عليه ان يصحب أحد ما الى جانبه خلال مراسم الدفن ، والا يضغط على نفسه لإعطاء صوره غير حقيقية عن حالته المادية .
- ٤ - ألا يقوم بتغييرات جزئية في حياته (بيع المنزل ، تغيير العمل... الخ) هذه المرحلة يجب ان تأخذ مجراها الطبيعي والحقيقي عادة في هذه المرحلة تبدأ الناس بعمليات التغيير مما يؤدي الى الندم فيما بعد .
- ٥ - الانتباه على الحالة الصحية ، والراحة البدنية ، انها مرحلة حساسة تظهر بها الامراض عادة.
- ٦ - ان يتحدث الى الآخرين ، وألا ينغلق على نفسه ، وإن لم يكن لديه أحد ، لكي يتحدث اليه ، فالطبيب هو الشخص المناسب او احد الاختصاصيين في هذا المجال .
- ٧ - عليه ان يحافظ على العلاقات الاجتماعية ، ان يقبل دعوة الناس له بزيارتهم ، وان يدعو الآخرين لزيارته ، وأن يحافظ على علاقات الاصدقاء والاقارب ، وأن ينضم الى مجموعات بهدف العمل الجماعي (جمعيات اهلية وخيرية الخ)
- ٨ - يعتبر الكحول عامل غير مساعد لتلك المرحلة الصعبة ، الافضل الابتعاد عن كثرة تناوله .
- ٩ - ان يخطط كيف يمكن ان يعبر وقته بالمناسبات الهامة (عيد الميلاد الخاص به ، ذكرى وفاة الانسان الذي احب) مثل هذه المناسبات تكون المشاعر مشحونة جداً.

HUMAN RIGHTS

- Save our children
 - Invest in our children
 - Make our voice strong
- ## FREEDOM

- Knowledge
 - teach Morals, Morals.
- ## BE Kind → BE HUMAN

Verbs: to help, to care, to share

Free Humanity

كيف يمكن ان يساعدوا الاهل والاصدقاء؟؟

الاهل والاصدقاء يستطيعون المساعدة في تلك المرحلة الصعبة

- ١ - ان يمضوا وقتاً مع الشخص الذي يعيش الحداد ، إذا أراد ذلك
- ٢ - ان يتحدثوا وأن يستمعوا للشخص الذي يعيش الحداد ، وألا يدعوا فكرة الخوف من الحديث معه ان تسيطر عليهم ، البعض لا يتحدثون اليه بحجة انهم يشعرون بالحرج ، وهذه الفكرة تأتي الى أذهان معظم الناس. الافضل ان يتبعون أحاسيسهم ومشاعرهم .
- ٣ - الشخص الذي يعيش الحداد ، يكرر دائماً نفس الحديث هذه حالة واردة في تلك الظروف .
- ٤ - ألا تأخذون بعين الاعتبار الغضب والعصبية التي تظهر من الشخص الذي يعيش الحداد، هذا وارد في تلك الحالات .
- ٥ - أن يقدموا المساعدة العملية (كما ان يعتنوا بالأطفال ، تأمين المشتريات) في حال أراد ذلك.
- ٦ - بداية ألا ينتظرون شيء من صاحب الحداد رغم انه يظهر للآخرين بمظهر القوي الذي يستطيع تدبير أموره .
- ٧ - أن يصطحبوه معهم لجلسات اجتماعية ، امسيات الخ .
- ٨ - ان يدفعوا به لإقامة علاقات اجتماعية ذو اهمية.
- ٩ - ان يفتعوه في حال محاولته باتخاذ قرارات كبيرة بالتغيير بعدم التسرع (تغيير السكن) عليهم بمساعدته على التفكير بقراراته وكيف سوف تبدو بعد التنفيذ .
- ١٠ - إذا كان يشعر بالضغوط ، ولم يستطع التأقلم مع الواقع الجديد ، عليهم مساعدته في ان يطلب مساعدة اختصاصي ، ان طبيب العائلة يعتبر الشخص الانسب للنقاش معه لتحديد وتشخيص حاله وتوجيهه للمساعدة النفسية او الطبيه او كلاهما معاً .

جمعية الطب النفسي الاجتماعي للصحة العقلية
المسؤول العلمي : الدكتور ب- ساكيلاروبولوس

تعتبر جمعية الطب النفسية الاجتماعية للصحة العقلية، منظمة غير حكومية ، ذات الدخل المحدود ، تأسست عام ١٩٨١ وبنيت فوق جذورها العائدة لعام ١٩٦١ بهدف تقديم وتأمين الخدمات ذو المستوى الجيد لشؤون الصحة العقلية.

تقوم الجمعية بالعمل المشترك مع السكان بهدف توعيته لمواضيع الصحة العقلية ، ودعم فكرة الوقاية ، والتدخل المبكر ، والاندماج الاجتماعي ، والعمل على إيجاد فرص عمل لهؤلاء الفئة من الناس الذين يعانون من مشاكل في الصحة العقلية ودعم فكرة احترام الاختلاف ، وحقوقهم بالمساواة بين المواطنين .

كوندوريوتي - ١٢ الرمز البريدي ٦٨١٠٠ ، الكساندروبولي،
تلفون ٢٥٥١٠٣٨١٧٨ & ٢٥٥١٠٢٠٦٥٦ فاكس ٢٥٥١٠٢٠٦٥٦ ،

اميل : ekpsale1otenet.gr www.ekpse.gr

ميلييتو بيغا ٢٢ ، ص ب ١١٦٣٦ ، اثينا
تيلفون ٢١٠٩٢٢١٧٣٩ ، ٢١٠٩٢٣٥٧٠٨ ، فاكس ٢١٠٩٢٣١٢١٠ -