



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس برای مدیریت چگونگی مواجهه غم و اندوه از دست دادن عزیز خود (دستورالعمل شماره ۳۰)

چگونه غم و اندوه از دست دادن عزیز خود به دلیل "بیماری کرونا" را مدیریت نماییم؟

بسیاری از ما تجربه از دست دادن عزیزان خود را داریم و خوب به یاد می آوریم که چگونه اعضا خانواده، دوستان، بستگان ما را حمایت و خود را در غم ما شریک کرده بودند. همچنین این انتظار نیز طبیعی است که در صورت از دست دادن عزیزانمان، مورد حمایت و همدردی دیگران واقع شویم. هم اکنون که به علت اپیدمی بیماری ویروسی کرونا (COVID-19) تعدادی از هموطنان ما جان باخته اند و این احتمال وجود دارد که تعدادی دیگر از هم میهنان نیز به علت ابتلا به این بیماری با مرگ مواجه گردند، بسیار مهم خواهد بود که با درک شرایط و با قبول این حقیقت که تعدادی دیگر نیز به همین دلیل فوت شده اند، بتوانیم با موضوع کنار بیاییم. به خصوص در شرایطی که به واسطه احتیاط از عدم انتقال بیماری به دیگران سعی می کنیم که بدون در آغوش گرفتن عزیزانمان و همچنین بدون اینکه بتوانیم مجلس ترحیم برگزار کنیم، می بایست علاوه بر انجام تشریفات تدفین شاید در تنهایی و به همراه خانواده بسیار نزدیک، دوره سوگ ناشی از دست دادن عزیز خود را سپری و این فقدان را مدیریت نماییم.

بدیهی است گذراندن این دوره سوگ به ویژه در شرایطی که بستگان در کنار ما نخواهند بود و یا تشریفات سوگواری و مراسم ترحیم برگزار نمی گردد، تجربه ناخوشایندی است اما می بایست از عهده آن برآییم. همچنین از سوی دیگر تعدادی از دیگر هم میهنان نیز شاهد فوت بستگان و آشنایان خود هستند، که می بایست ضمن درک شرایط خانواده متوفی بتوانیم با درک شرایط آنها، حمایت روانی و عاطفی لازم را از خانواده متوفی را به عمل آوریم.

مقابله با غم از دست دادن همسر، خواهر و برادر یا والدین ممکن است یکی از سخت ترین چالش هایی باشد که بسیاری از ما با آن روبرو هستیم. به ویژه در این شرایط که به دلیل از دست دادن عزیز خود به دلیل بیماری کرونا هم خود و هم دیگران، ملاحظه عدم ابتلا دیگران را به بیماری COVID-19 داریم و سعی می کنیم در



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس برای مدیریت چگونگی مواجهه غم و اندوه از دست دادن عزیز خود (دستورالعمل شماره ۳۰)

شرایطی متفاوت با غم و اندوه خود کنار آییم. به عبارتی دیگر در عین حال که می بایست مواظب سلامتی خود و دیگر اعضا خانواده باشیم تا به بیماری COVID-19 مبتلا نشوند، بایستی با این سوگ کنار آییم. همچنین باید پذیریم که سوگ از دست دادن یکی از اعضا خانواده و کنار آمدن با آن به زمان نیاز دارد، اما این دوره غم و اندوه می تواند عامل تحقق یک حس تازه باشد که هدف و جهت زندگی ما را تعیین کند.

برای کسانی که در سوگ عزیزان خود به دلیل بیماری کرونا هستند توصیه های زیر می تواند کمک کننده باشد:

- باید پذیریم که در این شرایط خیلی از بستگان و آشنایان خود را برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری کرونا در کنار خود نخواهیم داشت.
- باید قبول کنیم که اگر برای دیگر بستگان و دوستان نیز اگر این چنین اتفاقی می افتاد، ما نیز رعایت نکات بهداشتی لازم را می کردیم و کمتر در تماس نزدیک با آن ها قرار نمی گرفتیم.
- باید مراقب و هشیار باشیم تا ناخودآگاه دست دیگران را نگیریم و از دستمال کاغذی هایی که دیگران به ما می دهند استفاده نکنیم.
- پذیریم که از دست دادن عزیزان یک بخش طبیعی از زندگی است، اما عزیز ما به صورت غیر منتظره و به دلیل بیماری کرونا به رحمت خدا رفته است و ما باید بر این شوک و اندوه غلبه کنیم و از طولانی شدن دوره غم یا افسردگی خود و دیگر اعضا خانواده بکاهیم تا دیگر اعضا خانواده نه تنها نیز به این بیماری مبتلا نگردند بلکه این غم و اندوه، بیماری ها و مشکلات روانی را در پی نداشته باشد.
- باید پذیریم که در این شرایط (شیوع بیماری کرونا) بایستی به تنهایی و با اعضا خانواده این دوره سوگ و اندوه را سپری کنیم و فقط با استفاده از ارتباطات تلفنی و تصویری با دیگران در ارتباط باشیم.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

برای مدیریت چگونگی مواجهه غم و اندوه از دست دادن عزیز خود (دستورالعمل شماره ۳۰)

- باید بپذیریم که غم و اندوه از دست دادن عزیز خود، به طور معمول و با گذشت زمان، از شدت آن کاسته می شود. اما خود این غم و اندوه فرآیندی مهم برای غلبه بر سوگ است. مهم این خواهد بود که ما با داشتن ارتباطات تلفنی و تصویری بیشتر با بستگان و دوستان از این مرحله عبور کنیم.
- باید بدانیم که هر فردی نسبت به مرگ واکنش متفاوتی نشان می دهد و از مکانیسم های مقابله شخصی برای سوگ و اندوه استفاده می کند. داشتن پشتیبانی اجتماعی به خصوص از طریق رسانه های اجتماعی با نزدیکان و آشنایان در این شرایط و با ادامه عادات سالم می توان به آرامی اندوه و ناراحتی از دست دادن عزیزان را مدیریت کرد.
- باید نسبت به از دست دادن عزیز خود انعطاف پذیر باشیم (شاید خود ما یا عضوی دیگر از خانواده بود هم به دلیل بیماری کرونا، زندگی خود را از دست داده بودیم) به همین دلیل در عین حال که دچار سوگ و اندوه هستیم به زندگی خودمان با حفظ هدف ادامه زندگی با بازماندگان خانواده و کمک به آنان و با هدف قطع زنجیره انتقال بیماری کرونا ادامه دهیم.
- برخی از اعضا خانواده به دلیل پرهیز از دیدار با دیگران ممکن است برای مدت طولانی تری با اندوه خود مقابله کنند و از انجام فعالیت های روزمره احساس عدم توانایی می کنند که ما باید حمایتشان کنیم تا زودتر این دوره را سپری کنند. وقت بگذارید تا از دیگر افراد خانواده که هنوز در کنار شما هستند لذت ببرید.
- افراد مبتلا به اندوه شدید و غیرقابل برگشت می توانند از تخصص روانشناس یا یک متخصص بهداشت روان دیگر با تخصص در غم و اندوه هر چند به صورت تلفنی بهره مند شوند.
- در مورد مرگ عزیز خود با بستگان، دوستان یا همکاران به طور مبسوط تلفنی صحبت کنید تا به شما در درک آنچه در این شرایط اتفاق افتاده کمک کنند و شما را دلداری بدهند. اجتناب از این کار می تواند منجر به انزوا شود و روند گذراندن دوره سوگ از دست دادن عزیز شما را طولانی کند.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

برای مدیریت چگونگی مواجهه غم و اندوه از دست دادن

عزیز خود (دستورالعمل شماره ۳۰)

- احساسات خود را بپذیرید. ممکن است طیف گسترده ای از احساسات شامل غم، عصبانیت یا حتی درماندگی را تجربه کنید. همه این احساسات طبیعی است.
- اگر احساس اندوه و ناراحتی شما را گرفتار کرد و طولانی شد، ممکن است صحبت کردن با یک روانشناس یا دیگر متخصصان سلامت روان مفید باشد که می تواند در کنار آمدن با احساسات خود به شما کمک کند و راه هایی برای بازگشت به مسیر طبیعی را پیدا کنید.
- مواظب خود و خانواده باشید. خوردن غذاهای سالم، ورزش و خواب زیاد می تواند به سلامت جسمی و عاطفی شما و دیگر بازماندگان کمک خواهد کرد.
- اطمینان حاصل کنید که با عزیزان خود در منزل ارتباط خوبی داشته باشید و اینکه آن ها اقدامات سالم و لازم را برای حفظ سلامتی خود انجام می دهند. در حقیقت دیگر بازماندگان به شما نیاز دارند.
- ممکن است تصمیم بگیرید که برای کمک به امور خیریه مورد علاقه آن مرحوم یا برای کمک به افراد تهیدست برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا یا کمک به افراد ساکن در خانه های سالمندان و آسایشگاه های بهزیستی در راستای عدم ابتلا به این بیماری، کمک های مالی نموده و یا جمع آوری کنید. اینکه کدامیک مناسب تر است که انتخاب کنید بر عهده شماست. این کار موجب آرامش شما می شود.
- به دیگر اعضا خانواده کمک کنید تا آن ها آسیب کمتری ببینند. سپری کردن وقت با اعضا خانواده به همه کمک می کند. کمک به دیگر اعضا خانواده در شما حس خوبی به وجود خواهد آورد.
- به تلاوت قرآن یا نماز برای فرد متوفی پردازید و با خدا صحبت کنید و خواستار اعطا توان مقابله شوید.
- به موسیقی های مورد علاقه خود گوش کنید. کارهای مورد علاقه خود را انجام دهید. این تلاش های کوچک می تواند برای بعضی ها کمک بزرگی کند تا شرایط جدید را بپذیرند.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

برای مدیریت چگونگی مواجهه غم و اندوه از دست دادن

عزیز خود (دستورالعمل شماره ۳۰)

- به خودتان فرصت در سوگ نشستن بدهید. با اندوه و غم خود ملایم باشید و سعی نکنید همه چیز را به هم بزنید و یا انکار نمایید. فراموش نکنید که غم و اندوه طبیعی است که به مرور می بایست از شدت آن کاسته می شود.
- برای حمایت از دیگر بازماندگان با آن ها و فامیل صحبت کنید. خاطرات از دست دادن عزیز خود را با دیگران با تلفن و ارتباط تصویری به اشتراک بگذارید.
- یادآوری عزیزی که از دست دادید و خاطرات آن مرحوم یا مرحومه یک سری احساسات دردناک را به همراه می آورد اما این یک قسمت طبیعی اندوه است و با گذشت زمان کاهش می یابد.
- در دل خود با عضو خانواده که از دست داده اید "صحبت کنید" یا حالات و احساسات خود به دلیل از دست دادن ایشان را، یادآور گردید. ممکن است برای برقراری ارتباط با فرد متوفی، نامه ای بنویسید، یا نقاشی بکشید. شاید برای انجام این کار به جایی خاص بروید، موسیقی خاصی بنوازید، یا شمع روشن کنید. کاری را انجام دهید که احساس راحتی داشته باشد و برای شما معنا داشته باشد.
- اگر نمی خواهید در مورد مرگ عزیز خود صحبت کنید، به دیگران اطلاع دهید. اگر می خواهید در مورد آن صحبت کنید، به راحتی با دیگران موضوع را در میان بگذارید.
- با دیگران برای انجام کارهای خوشایند وقت بگذارید. در ابتدا، ممکن است اصلاً چنین احساسی نداشته باشید. با گذشت زمان، همه چیز دوباره امیدوار کننده و لذت بخش تر می شود.
- اگر در برخورد با غم و اندوه خود و یا مدیریت فقدان عزیز خود به کمک نیاز دارید، با یک روانشناس مشورت کنید. روانشناسان می توانند به مردم در ایجاد انعطاف پذیری کمک کنند و راهکارهایی را تدوین کنند تا از غم و اندوه خود را مدیریت کنند.