

الحزن والفقدان

الحزن ردُّ فعلٍ طبيعي للفقدان، بما في ذلك الفقدان أو الخسارة التي قد تشعر بها لتغيُّر حياتك بسبب الألم المزمن. يمكن أن يجعلك التعايش مع الألم تشعر وكأنك فقدت إحساسك بهويتك أو شخصيتك ويمكن أن يؤثر على وضعك المعيشي أو قدرتك على العمل، كما يمكن أن يؤثر على بعض علاقاتك. يمكن للمشاعر الصعبة أو غير المتوقعة، مثل الصدمة والغضب والحزن، أن تُعطل قدرتك على التعامل مع الألم وإدارة أنشطتك اليومية. لا توجد هنالك طريقة صحيحة أو خاطئة للحزن.

نصائح عملية لدعم نفسك لتجاوز الحزن والفقدان

- اعترف بألمك بدلاً من محاولة تجاهله أو إنكاره.
- تعرّف على مراحل الحزن. وهي: الإنكار والغضب والمساومة والاكتئاب والتقبُّل. ملحوظة: كل هذه المراحل طبيعية ولا يمرُّ بها الجميع. قد تحدث بترتيب مختلف وقد تمرُّ ببعض المراحل أكثر من مرة.
- التّعرّف على أعراض الحزن. كالتهيُّج، والغضب، والقلق، والفراغ، والخوف، والخجل، والعزلة، إلخ.
- اعنّ بنفسك عندما تحزن (راجع "أشياء يجب القيام بها" أدناه)
- افهم الفرق بين الحزن والاكتئاب: الحزن في حدّ ذاته يمكن أن يجلب مجموعة متنوّعة من المشاعر، بحيث يكون باستطاعتك تجربة المتعة أو السعادة في حياتك حتّى وإن كنت تمرُّ بمرحلة من الحزن. أمّا مع الاكتئاب، فهنالك عدد أقل بكثير من الأيام "السعيدة"، وقد يكون هنالك نقص في المشاعر، أو قد تُحسُّ بمشاعر اليأس التي تكون أكثر ثباتاً واستمراراً. إذا كنت تعتقد أنك تعاني من الاكتئاب، فيرجى التّواصل مع مقدم الرعاية الصحية.

أشياء يمكنك اكتسابها من خلال مُرورك بمراحل الحزن

- منظورٌ جديد (بواسطة التجربة الحيّة).
- صداقاتٌ جديدة حين تلتقي وتتواصل مع أشخاص آخرين يعرفون معنى التعايش مع الألم.
- إحساسٌ جديد بالهدف حيث تتطوّر أهدافك وأحلامك السابقة إلى أهداف جديدة.
- قوّة وبصيرة لكؤنك واجهت أوقات صعبة ونجوت منها وتغلّبت عليها.

أشياء عليك القيام بها وأنت تحزن

- كُنْ صبوراً مع نفسك.
- فكّر في التغييرات في مستقبلك وكيف يمكن أن تكون حياتك في المستقبل.
- اقضِ وقتاً في ممارسة هواياتك واهتماماتك - قد يكون ذلك مثلاً عبّرْ تخصيص ساعة واحدة في الأسبوع أو 10 دقائق يومياً للعمل على شيء تهتمُّ به.
- صمِّغْ خطة لكيفية التعامل مع الأشياء التي تُذكِّرك بما فقدته (كالأماكن والأشخاص والأنشطة)
- ابحثْ عن طرق مختلفة للقيام بالأشياء التي أحببتها قبل الألم حتى تتمكن من فعلها مجدداً.
- ذكّرْ نفسك أنه لا يوجد طريقة صحيحة للحزن وأنَّ تجربة كل شخص مع الحزن هي تجربة فريدة من نوعها.
- لا بأس أن تشعر بالضيق والغضب والإحباط والارتباك وغير ذلك. اشْفُقْ على نفسك وامنحها المجال للإحساس بتلك المشاعر.
- اقضِ وقتاً مع الأسرة والأصدقاء و / أو مجموعة الدّعم التي يمكنها الاستماع لك ودعمك.

الموارد (الإنجليزية)

- الحزن على حياتي القديمة بعد تشخيص مرض مزمن
- الحزن على الإصابة والمرض المزمن
- الحزن على ما فقدته
- مساعدة شخص يعاني من الحزن
- كيف تمضي قدماً وتواصل حياتك عندما تكون حزيناً على حياتك قبل مرض الألم المزمن
- التعامل مع الحزن والفقْدان

الموارد (العربية)

- معلومات وموارد الصحة النفسية باللغة العربية (MMHRC (multiculturalmentalhealth.ca)
- موارد الصحة النفسية باللغة العربية للوافدين الجدد (EENet (camh.ca)
- عادات غذائية تساعدك في التخلص من الألم المزمن (ajel.sa)
- الألم المزمن: أسباب، وأعراض، وعلاج (webteb.com)
- الألم المزمن: قرارات العلاج (مايو كلينك) Mayo Clinic

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية