

# التعامل مع الحزن

## خمسة أشياء عليك القيام بها إذا فقدت شخص عزيز أثناء جائحة كورونا (كوفيد-19)

لقد تسببت جائحة كورونا (كوفيد-19) في إحداث تغيير كبير وأدت إلى خسائر متعددة. يختلف تعامل الناس مع هذه الخسارة من شخص لآخر. فإذا فقدت شخص عزيز عليك أثناء جائحة كورونا أو أنك حزين على خسائر أخرى مهمة بالنسبة لك، هناك أمور يمكنك القيام بها لمساعدتك في مواجهة ذلك.

### لو فقدت شخص عزيز عليك!

إن فقدان شخص نحبه يثير مشاعر جياشة – بدأ من الصدمة إلى الحزن، والشعور بالذنب، والغضب وانتهاء بالخوف. أحياناً قد يكون الشعور بالخسارة مريراً، ومضنياً، وقد يسبب الألم الجسدي. قد يتسبب الحزن في صعوبة في النوم، أو قلة الأكل أو التركيز. كما أن الحزن قد يجعلنا نشكك في أشياء ربما لم نشكك فيها من قبل، مثل هويتنا وإيماننا.

كل هذه هي ردود أفعال طبيعية على الخسارة. فكلما كانت الخسارة أكثر أهمية بالنسبة لنا، زاد الحزن حدة، كما أن الحزن على فقدان شخص نحبه بالإضافة إلى التعامل مع القلق والتوتر المستمرين المرتبطين بالجائحة قد يولد شعور مريراً على وجه التحديد.

يعتبر الحزن تجربة فردية للغاية، وهي عملية تحدث على شكل نوبات بين الحين والآخر. غالباً ما يتحدث الناس عن الحزن الذي ينتابهم والذي يبدو على شكل أمواج أو ركوب الأعوانية (قطار الملاهي السريع)، حيث يكون الشعور في بعض الأيام والأحيان أصعب أو أقتم أو أكثر ترويعاً من غيرها. أي كانت تجربتك مع الحزن، من المهم أن تكون صبور مع نفسك. في حين أن الحزن على الخسارة أمر لا مفر منه في حياتنا ويستحيل دفعها، إلا أن ثمة أشياء يمكنك القيام بها لمساعدتك في حسن التعامل مع تقدم الحالة.

### 1. التواصل مع الآخرين

للألم طريقة لتحويل انتباهنا نحو أنفسنا، ويمكن أن يجعلنا الحزن نشعر بعزلة ووحدة شديتين. مع ذلك، أحد أفضل الأمور التي يمكننا القيام بها لمساعدة أنفسنا على التعامل مع هذا الوضع هو التواصل مع أشخاص نحبهم ونثق بهم. حتى لو لم تتمكن من اللقاء فعلياً بالأصدقاء والعائلة، إلا أنه يمكنك:

- ✓ الاتصال (واستضافة مكالمات جماعية) بأفراد عائلتك وأصدقائك
- ✓ الطلب من عائلتك وأصدقائك مشاركة قصصهم وصورهم معك (على سبيل المثال، عبر البريد الإلكتروني، أو دردشة الفيديو أو تطبيقات المراسلة أو الدردشة الجماعية، الفيس بوك).
- ✓ تحديد تاريخ ووقت للآخرين لتكريم الشخص العزيز عليك من خلال القيام بعمل معين (مثل الدعاء أو سماع قصيدة رثاء أو القيام بطقوس عزاء معينة) كلا في منزلة.

### 2. قم بالأمور التي تساعد على خلق تكريات أو تكريم من تحب

يستغرق الحزن بعض الوقت، وقد يمر أسرع إذا منحت بعض الوقت والاهتمام. على سبيل المثال، قد ترغب في تجهيز مساحة مقدسة في منزلك (أو في الطبيعة) حيث يمكنك أن تنفرد بحزنك لمدة تتراوح بين 10 إلى 15 دقيقة كل يوم. يمكنك وضع الصور والشموع وغيرها من الأشياء الخاصة لتكريم من تحب أو البحث عن طرق أخرى للتعبير عما بداخلك. قد تسمح لك هذه المساحة تهيئة الجو للجلوس مع حزنك لفترة معينة ثم السماح له بالذهاب والتفرغ إلى مهام ومسؤوليات أخرى. إليك بعض الأمور الأخرى التي يمكنك القيام بها:

- ✓ قم بتطوير كتاب ذكريات افتراضي أو مدونة أو صفحة ويب لتذكر من تحب. أضف أفكارك وصورك واطلب من العائلة والأصدقاء المساهمة بالذكريات والقصص.
- ✓ أقم نصباً تذكاريًا أو قداس شكر افتراضيا.
- ✓ قم بعمل شيء (مثل زراعة شجرة أو إعداد وجبة مفضلة أو دعم قضية خيرية) له أهمية بالنسبة لك وللشخص العزيز عليك الذي توفى.

### 3. الاهتمام بالأساسيات: النوم، الأكل، والحركة

قد يسيطر عليك الحزن الشديد الى حد كبير، ويسبب لك صعوبة في النوم أو فقدان الشهية أو الشعور بالوهن ولا تتمكن من الخروج في نزهة أو الحركة بطرق أخرى. ومع ذلك، فإن الاهتمام بالأساسيات مثل النوم، والأكل، والحركة أمر بالغ الأهمية. وتعتبر هذه المجالات الأساسية ركائز الصحة. إذا كان بوسعك الاعتناء بنفسك في هذه المجالات، فسيكون لديك المزيد من الموارد المتاحة للتعامل مع المشاعر القوية والتحديات الأخرى، وستتعامل معها على نحو أفضل بكثير مع مرور الوقت.

### 4. تحلى بالصبر، ولا تضغط على نفسك "للعودة إلى الوضع الطبيعي"

من المهم أن نتذكر أنه لا يوجد جدول زمني ثابت "طبيعي" للحن. يبدأ بعض الناس في الشعور بتحسن خلال أسابيع أو أشهر. قد يستغرق الأمر وقتاً أطول بالنسبة لآخرين. للحن إيقاعه وطبيعته وتوقيته، لدرجة أننا لا نستطيع التحكم به تماماً. حتى بعد مرور سنوات، قد تزداد المشاعر القوية المرتبطة بالحن والخسارة من حين إلى آخر. وهذه فرصة لإعادة النظر في هذه الخسارة الكبيرة والتركيز على زيادة التعافي والنمو.

### 5. اطلب المساعدة والدعم من الآخرين

ما تمر به تقريباً خلال المراحل الأولى من الحزن هو أمر طبيعي - ويشمل ذلك الشعور بأنك عالق في حلم مزعج أو التشكيك في معتقداتك الدينية. إذا كنت تشعر بأن الحزن أكبر من أن تتحمله أو أن حدة المشاعر مثل الحزن والشعور بالذنب والغضب لم تهدئ بمرور الوقت، فابحث عن أخصائي في الصحة النفسية له خبرة في تقديم المشورة بشأن الحزن. سيكون قادر على دعمك أثناء محاولتك التغلب على مشاعر الحزن والأسى القوية وعلى العقبات التي تحول دون تعافيك. وقد ترغب في:

- ✓ البحث عن المشورة بشأن الحزن أو خدمات الصحة العقلية أو مجموعات الدعم. إذا لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، يمكنك الاتصال لطلب المساعدة من قسم مساعدة الموظفين أو البحث عن الخدمات عبر الإنترنت أو الاتصال بالطبيب المحلي أو الاتصال بالخط الساخن المحلي.
- ✓ اطلب الدعم من المنظمات الدينية، بما في ذلك أي الزعماء الدينيين أو المجتمعات التي ترتبط بها.
- ✓ اطلب الدعم والمشورة من زعماء المجتمع الآخرين والأصدقاء الموثوق بهم.

وأخيراً، لا تنس الاحتفال بأي تغييرات إيجابية، ومنظورات جديدة، ولحظات من السعادة. ومع تراجع تكرار وحدة موجات الحزن، من المرجح أنك تلاحظ أنك تجد طاقة جديدة ومنتعة وأمل. إن الإقرار بهذه الأمور لا يقلل من خسارتك، بل قد يتحول الأمر إلى وسيلة أخرى لتكريم من تحب.