

التعامل مع الحزن والخسارة

إن التعامل مع خسارة شخص أو شيء ما يهكم يعتبر واحداً من أكبر تحديات الحياة. وغالباً ما نربط الحزن بموت من نحب، ويصبح ذلك سبب للحزن الشديد. إلا أن أي خسارة أو تغيير كبير قد يؤدي إلى الحزن العميق، ويشمل ذلك:

- ✓ خسارة الزملاء أو المعارف
- ✓ الطلاق أو الانفصال في العلاقات الشخصية
- ✓ خسارة صديق أو حيوان أليف
- ✓ تدهور الصحة أو خسارة العمل، المنزل، الحلم، أو السلامة

حتى الخسائر البسيطة قد تثير الحزن لدينا. على سبيل المثال، قد نحزن عند الانتقال من مسكن لآخر، عند التخرج من المدرسة، أو عند تغيير الوظائف.

كيف يبدو الشعور بالحزن؟

لعل الشعراء هم أفضل من يصف الحزن، عندما كتبت إيميلي ديكنسون عن الحزن، تحدثت عن "قلب متحجر" و "ساعة الإنتظار." لقد وصفت الشاعرة كيف "تسير الأقدام، الميكانيكية، على طريق خشبية، وكيف "يأتي الشعور الطبيعي بعد ألم عظيم. فالأعصاب مبعجة وكأنها المقابر".

إيميلي ديكنسون وغيرها من الشعراء يهبون الحياة للمشاعر الصعبة وغير المتوقعة التي قد يثيرها الحزن – سواء من صدمة وذ هول أحياناً قد يكون الشعور بالخسارة مريراً، ومضنياً، وقد يسبب حتى ألم جسدياً وحزن وشعور بالذنب وغضب وخوف.

قد يجعل الحزن من الصعب النوم بشكل جيد أو تناول الطعام أو التفكير السليم أو التركيز. كما أن الحزن قد يشكل تحدياً لهويتنا ويهزّ ثقتنا في كثير من الأشياء، بما في ذلك ثقتنا بأنفسنا، وبالآخرين، وبكيف يسير العالم من حولنا، وبالطبيعة ووجود قوة أعلى، وكل هذه هي ردود فعل طبيعية على الخسارة. فكلما كانت الخسارة أكثر أهمية بالنسبة لنا، كلما كان الحزن أكثر حدة.

تجربة الحزن

الحزن هو تجربة فردية للغاية. يعتمد مرورك بتجربة الحزن والتفاعل معها على عدد من العوامل، التي تشمل: شخصيتك وأسلوب تعاملك مع المشاكل وتجارب الحياة والثقافة والإيمان ومدى أهمية الخسارة بالنسبة لك.

ولكن الحزن يستغرق بعض الوقت. إنها عملية تأخذ شكل نوبات وبدائيات. غالباً ما يتحدث الناس عن الحزن الذي يأتي على شكل أمواج أو أنه مثل ركوب قطار الملاهي، حيث يكون الشعور في بعض الأيام والساعات أصعب أو أقتم أو أكثر ترويعاً من غيرها. من المهم أن نتذكر أنه لا يوجد جدول زمني ثابت "طبيعي" للحزن. يبدأ بعض الناس في الشعور بتحسن بعد خسارة كبيرة خلال أسابيع أو أشهر. بالنسبة لآخرين، فقد يستغرق الأمر وقتاً أطول بكثير من ذلك.

"الحزن يخلف من شخص لآخر، فهو فريد كبصماتهم لا يمكن أن تتشابه".

- ديفيد كيسلر

10 نصائح لمساعدتك في التعامل مع تجربة الحزن

مهما كانت تجربتك مع الحزن، من المهم أن تكون صبور مع نفسك. في حين أن الخسارة الفادحة لا مفر منها في الحياة ويستحيل دفعها، إلا أن ثمة أشياء يمكنك القيام بها لمساعدك على حسن التعامل مع تطور العملية. إليك بعض هذه الأشياء.

جرب هذه الأشياء

تجاوز يومك. عندما تشعر بصعوبة الأمور بشكل خاص، ركز على اجتياز هذه الفترة.

صبر نفسك. الحزن ليس سباقاً للوصول إلى خط النهاية.

ركز انتباهك على الأساسيات. أعط الأولوية للحصول على قدر كافي من النوم، وتناول الطعام الصحي، وتحريك جسمك من خلال المشي أو القيام ببعض التمارين الأخرى. إذا قمت بهذه الأشياء الثلاثة فسوف تتغلب بشكل أفضل على المشاعر القوية والتحديات الأخرى.

اقض بعض الوقت مع الأصدقاء الودودين وأفراد عائلتك. لا تعزل نفسك.

شارك في الشعائر الدينية التي تحمل معنى خاص بالنسبة لك. إن الأنشطة الروحانية، والشعائر الدينية، والطقوس الأخرى قد تجلب قدراً عظيماً من الراحة.

خذ وقتك كل يوم لتكريم حزنك: جهز مساحة لتكون مقدسة في منزلك أو في الطبيعة حيث يمكنك الذهاب للتأمل والإقرار بخسارتك.

عبر عن نفسك بطريقة ملموسة أو إبداعية. اكتب عن حزنك، أو شارك في قضية أو منظمة كانت مهمة لأحبائك، أو كرمهم بطرق أخرى.

انضم إلى مجموعة دعم في منطقتك، أو عبر الإنترنت. قد تكون مشاركة تجاربك مع الآخرين الذين تعرضوا لخسائر مماثلة مفيدة للغاية.

تحدث إلى أخصائي علاج أو استشاري متخصص بالحزن. سيتمكنون من دعمك أثناء مرورك بمشاعر قوية والتغلب على العقبات التي تحول دون تعافيك.

ابحث واعرف المزيد عن الحزن. كما أن قراءة مذكرات كتبها أشخاص خاضوا تجارب مماثلة قد يكون مفيد للغاية.

لا تحكم على نفسك بسبب التفكير في أشياء معينة أو الشعور بطريقة معينة. دع لنفسك حرية الشعور (بما في ذلك لحظات الامتنان والبهجة والضحك) من دون حرج أو حكم.

خطط مسبقاً للمناسبات السنوية وغيرها من "المحفزات". خطط لكيفية قضاء مناسبات سنوية مهمة في وقت مبكر.

1. الإقرار بالألم

عندما يؤلمنا شيء ما أو يخيفنا مثل الحزن، فإننا نميل إلى محاولة التخلص منه عن طريق تجاهله. ولكن محاولة تجاهل الألم أو إنكاره كثيراً ما تؤدي إلى تفاقم الأمور سوءاً في الأمد البعيد. لكي نتعافى، فلا بد من فحص الجروح الجسدية العميقة وتنظيفها وحمايتها. وكذلك بالنسبة للجروح العاطفية ستتحسن مع مرور الوقت إذا تم الإقرار بها والاعتناء بها باستمرار.

2. تذكر أن الحزن قد يؤدي إلى إثارة العديد من المشاعر والأسئلة المختلفة وغير المتوقعة

غالباً ما يتفاجأ الناس بطريقة تفاعلهم مع خسارة بعينها. إن توقعاتنا الخاصة بشأن الطريقة التي نعتقد أنه ينبغي علينا أن نتفاعل بها يمكن أن تزيد من العبء، لذلك، حاول ألا تحكم على نفسك لأنك فكرت في أشياء معينة أو الشعور بطريقة معينة. دع لنفسك حرية الشعور (بما في ذلك لحظات الامتنان والبهجة والضحك) من دون حرج أو حكم عليها.

صحيح أن تجاربك مع الحزن ستكون فريدة بالنسبة لك. وصحيح أيضاً أن ذلك سيساعدك عندما تحزن على معرفة المزيد عن المشاعر المعقدة والشديدة والأسئلة التي يمكن أن يثيرها الحزن، وعن طريقة تعامل أشخاص آخرين مع الحزن في حالات مماثلة. قد ترغب في البدء بقراءة عمل إليزابيث كوبلر روس حول مراحل الحزن الخمس - الإنكار، الغضب، المساومة، الاكتئاب، والقبول (على الرغم من أن هذه المراحل لا تتبع خطأً مستقيماً وأن الحزن نادراً ما يأتي في إطار محدد).

3. أقض بعض الوقت مع أشخاص تحبهم وثق بهم

للألم طريقة لتحويل انتباهنا إلى الداخل، نحو أنفسنا، والحزن يمكن أن يجعلنا نشعر بالعزلة والوحدة الشديدين. مع ذلك، أحد أفضل الأشياء التي يمكننا القيام بها لمساعدة أنفسنا على التعامل معها هو قضاء وقتنا مع أشخاص نحبههم وثق بهم. يمكن أن تساعد مشاركة خسارتنا مع الآخرين في تخفيف عبء الحزن، خصوصاً إذا ما لقينا تعاطف ومواساة منهم عندما نسمح لهم بالإطلاع على مشاعرنا، وهذا من شأنه أن يوفر دعماً قوياً لنا ويشجعنا على التعافي. مع ذلك، لست ملزماً بأن تتحدث عن خسارتك في كل مرة ترى فيها الآخرين أيضاً. فإننا نشعر بالارتياح لمجرد تواجدها حول من يهتم لأمرنا.

ويمكن أن يساعد إبلاغ أصدقائك عما تحتاج إليه منهم خلال هذا الوقت. يشعر العديد من الناس بالغرابة إزاء شخص يعاني من الحزن. فهم يشعرون وكأنهم لا يعرفون ماذا يقولون أو كيف يقدمون المساعدة. لذلك، عندما يسأل الناس كيف يمكنهم تقديم المساعدة، قدم بعض الاقتراحات حول طرق دعمهم لك. ربما إحضار وجبة، أو توفير رعاية للأطفال، مساعدتك في التنظيف، مرافقتك في نزهة، أو تفقدك بانتظام.

4. أنتبه لركائز الصحة (النوم، تناول الطعام، الحركة)

قد يجعلك الحزن في بعض الأحيان تشعر بالإهلاك. مما يجعل النوم أو تناول الطعام بشكل جيد أمراً صعباً. ويصبح العثور على الطاقة والحافز للخروج في نزهة أو الحركة بطرق أخرى أصعب من المعتاد. ومع ذلك، فإن الاهتمام بأساسيات النوم، وتناول الطعام، والحركة أمر بالغ الأهمية. وكثيراً ما تُسمى هذه المجالات الأساسية بركائز الصحة. يجب أن تعطي الأولوية للاهتمام بهذه الأمور. إذا كان بوسعك تطبيق ممارسات صحية في هذه المجالات فسيكون لديك المزيد من الموارد المتاحة للتعامل مع المشاعر القوية ومسببات الإجهاد الأخرى، وسوف تتمكن من التغلب على هذا الموقف على نحو أفضل بكثير مع مرور الوقت.

5. خذ وقتك كل يوم لتكريم حزنك

يستغرق الحزن بعض الوقت، وقد يمر أسرع إذا منحت بعض الوقت والاهتمام المتفاني على طول الطريق. على سبيل المثال، قد ترغب في تجهيز مساحة مقدسة في منزلك أو في الطبيعة — مكان يمكنك فيه أن تقرّ بالحزن وتكرمه لمدة تتراوح بين 10 إلى 15 دقيقة كل اليوم. يمكنك وضع الصور والشموع، والرسائل، وغيرها من الأشياء الخاصة لتكريم من تحب أو البحث عن طرق أخرى للتعبير عن نفسك. قد يسمح لك إنشاء هذه المساحة في تهيئة الجو للجلوس مع حزنك لفترة معينة ثم السماح لها بالذهاب والتفرغ إلى مهام ومسؤوليات أخرى.

6. عبر عن نفسك بطريقة ملموسة أو إبداعية

بالإضافة إلى ذلك، قد يساعد التحدث مع الأصدقاء والعائلة أيضاً في التعبير عن نفسك بطرق أخرى. على سبيل المثال، يمكنك أن:

- ✓ تكتب عن خسارتك في مذكراتك اليومية
- ✓ تكتب رسالة إلى شخص فقدته
- ✓ تنشأ كتاباً مصوراً أو ملصقاً للاحتفال بمكان أو شخص أو حيوان أليف عزيز عليك
- ✓ تشارك في قضية أو مؤسسة كانت مهمة لمن تحب

7. تأمل في حياتك

قد يدفنا موت أحد الأحباء أو فقدان منزل إلى طرح أسئلة مهمة حول نوعية حياتنا واتجاهها، مثل: "إلى أين أنا متجه في الحياة؟" "ما الذي يمثل قيمة بالنسبة لي؟" "ما هي معتقداتي؟" "هل حياتي مهمة حقاً؟" قد يكون الإجابة عن هذه الأسئلة بشكل مدروس أمراً بالغ الأهمية في عملية الحزن. من خلال ذلك، قد تصبح وجهات النظر والاتجاهات والأولويات والخيارات الجديدة واضحة.

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

تذكر أنه لا يوجد جدول زمني طبيعي للحزن، لذا كن صبوراً مع نفسك. الحزن ليس سباقاً للوصول إلى خط النهاية أو شيء عليك ان تمر به، لذلك يمكن أن تعود الأمور (وكذلك أنت) إلى "ما كانت عليه من قبل". يتوقع كثير من الناس أن ينحسر الحزن خلال أسابيع أو أشهر قليلة. برغم ذلك فإن للحزن إيقاعه وطبيعته وتوقيته، لدرجة أننا لا نستطيع التحكم به. حتى بعد مرور سنوات، قد ترتفع المشاعر القوية المرتبطة بالحزن والخسارة من حين إلى آخر. وهذه فرصة لإعادة النظر في هذه الخسارة الكبيرة وزيادة التعافي والنمو.

9. خطط مسبقاً للمناسبات السنوية وغيرها من "المحفزات".

يمكن أن تحيي المناسبات السنوية، والتجارب المشتركة المفضلة، وغير ذلك من الأحداث الرئيسية ذكريات ومشاعر قوية. استعد لهذه الأوقات وتوقع أنها ستكون صعبة للغاية. سوف يساعدك التفكير مسبقاً في كيفية قضاء الذكرى السنوية و/أو تكريم الشخص الذي فقدته.

10. اطلب الدعم المهني إذا لزم الأمر

إن كل 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 أو الروحية. إذا كنت تشعر بأن الحزن أكبر من أن تتحمله أو أن حدة المشاعر مثل الحزن والشعور بالذنب والغضب لم تهدأ مع مرور الوقت، فابحث عن أخصائي في الصحة النفسية ذو خبرة في تقديم المشورة بشأن الحزن. سيكونون قادرين على دعمك أثناء شعورك بمشاعر قوية والتغلب على العقبات التي تحول دون تعافيك.

كلمة أخيرة

وأخيراً، لا تنس الاحتفال بالتغييرات ووجهات النظر الجديدة. مع تراجع تكرار وحدة موجات الحزن، من المرجح أن تلاحظ أنك تجد طاقة جديدة ومتعة وأمل. احتفل بالأشياء الجيدة حول التغييرات التي حدثت - وهذا لا ينفى أو يقلل من خسارتك، وعندما تكون مستعداً، أعمل على تنفيذ الأفكار، وعلى الإلهام، والرؤى الجديدة.

مجموعة كونتيرا متوفرة لتقديم الدعم. يستطيع متخصصو الصحة النفسية تقديم المساعدة في الحد من تأثير الحدث الصادم والمساعدة في تعزيز المرونة والقدرة على الصمود. تتوفر الاستشارات السرية وحل المشاكل والدعم للمساعدة في مجموعة كبيرة من القضايا أو المخاوف. اتصل بنا لمعرفة المزيد.