



فهم الحزن والخسارة

الحزن هو رد فعل طبيعي لفقدان شخص أو شيء مهم بالنسبة لك.

سواء كان الأمر يتعلق بوفاة أحد الأحباء، أو انتهاء علاقة، أو أي تغيير كبير آخر في الحياة، فإن الحزن يساعدنا على معالجة الخسارة والتكيف ببطء مع واقع جديد.

يمكن أن ينشأ الحزن من أي تجربة تغير شعورك بالأمان، هويتك، أو ارتباطك بالعالم. لا توجد خسارة صغيرة جدًا بحيث لا تهم إذا كانت ذات معنى بالنسبة لك.

لا توجد طريقة "صحيحة" للحزن ولا يوجد جدول زمني محدد.

ما يهم هو العثور على طرق للتغلب على خسارتك بالسرعة التي تناسبك وبالطريقة التي تناسبك.

العلامات و الأعراض

يظهر الحزن بأشكال مختلفة من شخص لآخر. بعض الأيام قد تبدو قابلة للإدارة، بينما قد تبدو أيام أخرى ثقيلة بشكل غير متوقع. تتضمن بعض التجارب الشائعة ما يلي:

الشعور بالاختلاف في العلاقات

الشعور بالانفصال، أو الانزعاج بسهولة، أو عدم التأكد من كيفية الانفتاح على الآخرين بشأن ما تمر به



تغيرات في طريقة تصرفك

الرغبة في الابتعاد عن الناس، والشعور بالأرق، أو إيجاد صعوبة في مواكبة المهام اليومية.



تقلبات مفاجئة

قد تبدو بعض الأيام أخف، بينما قد تظهر في أيام أخرى مشاعر قوية فجأة.



تغيرات كبيرة في العواطف

الشعور بمزيج من الحزن والغضب والخدر والذنب، أو حتى لحظات من الراحة. أي شيء يطرأ على شعورك مقبول.



الإرهاق البدني

الشعور بالتعب المستمر، أو الإصابة بالصداع، أو صعوبة النوم، أو ملاحظة تغيرات في شهيتك.



ذهن مشغول أو مضطرب

صعوبة في التركيز، الشعور بالنسيان، أو تكرار ذكريات فقدانك مرارًا وتكرارًا.



الأسباب

فقدان أحد الأحباء

وفاة أحد أفراد العائلة، أو صديق، أو شريك، أو شخص يعني لك الكثير .

تغير العلاقات

الانفصال أو الطلاق أو الابتعاد عن شخص مهم.

التحديات الصحية

التعامل مع المرض، الإصابة، أو التغيرات في قدراتك الجسدية.

تغيرات الحياة

فقدان الوظيفة، أو التقاعد، أو الانتقال بعيدًا عن المكان الذي كنت تشعر بأنه منزلك.

الحنن أمر شخصي للغاية، وليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للتعامل معه. عملية الحزن TEAR هي أحد الأساليب التي يجدها بعض الأشخاص مفيدة أثناء مواجهة تقلبات الحزن.

الكوارث الطبيعية

فقدان منزلك أو مجتمعك أو شعورك بالأمان بعد أحداث مثل حرائق الغابات أو الفيضانات أو العواصف.

خسائر أخرى

وداع حيوان أليف أو مواجهة تغير آخر تشعر أنه شخصي وعميق ومهم بالنسبة لك.

الحمل وفقدان الرضيع

التعرض للإجهاض، أو ولادة طفل ميت، أو فقدان طفل حديث الولادة.

معالجة الحزن باستخدام نموذج TEAR

إليك كيف يمكن لنموذج TEAR أن يدعمك:

تجربة ألم الخسارة

سواء كان الأمر يتعلق بالذنب أو الغضب، اسمح لنفسك أن تشعر بأي شيء يخطر ببالك. لا توجد عاطفة "خاطئة" وإعطاء نفسك مساحة للشعور هو جزء من عملية الشفاء.

E

قبول حقيقة الخسارة

خذ وقتًا للاعتراف بأن الخسارة قد حدثت. قد يحدث هذا على مراحل، وليس دفعة واحدة، وهذا أمر طبيعي.

T

إعادة استثمار نفسك في الواقع الجديد

عندما تصبح جاهزًا، قد يظهر ذلك في اكتشاف معنى جديد لحياتك، إعادة بناء علاقاتك مع الآخرين، والانغماس في أنشطة تمنحك السعادة والهدف من جديد.

R

التكيف مع البيئة الجديدة

مع مرور الوقت، قد تبدو الحياة مختلفة وتشعر بها بشكل مختلف. تتعلق هذه الخطوة بإيجاد طرق للتكيف ببطء، سواء كان ذلك من خلال إدارة الروتين اليومي أو التعامل مع التغيرات في العلاقات.

A

لا يتعين عليك التحرك عبر هذه المراحل بأي طريقة أو إطار زمني محدد. ما يهم هو إيجاد ما يساعدك على الشعور بالدعم أثناء تقدمك خطوة بخطوة.

استراتيجيات الإدارة العملية

اعترف بمشاعرك



اسمح لنفسك بتجربة مشاعر مختلفة (الحزن، الغضب، الخدر، أو حتى الراحة) دون حكم.

ابحث عن الراحة في الأشياء الصغيرة



إن حمل شيء أساسي، مثل حجر أملس أو كوب دافئ، يمكن أن يساعدك في توجيه تركيزك إلى الحاضر وتخفيف الإرهاق العاطفي.

ابق على اتصال



يمكن أن يشعرك الحزن بالعزلة. التواصل مع أحبائك، مجموعة دعم، أو مستشار يمكن أن يساعدك.

اكتب رسالة



إن الكتابة للشخص أو الشيء الذي فقدته يمكن أن يساعدك على معالجة مشاعرك، حتى لو لم تكن تتذكره أبدًا.

الالتزام بالروتين البسيط



إن العادات المألوفة، مثل تناول وجبات منتظمة أو القيام بنزهة قصيرة يوميًا، توفر الاستقرار في الأوقات غير المؤكدة.

سجل أفكارك ومشاعرك



كتابة اليوميات يمكن أن تساعدك على فهم المشاعر المربكة أو الشديدة. حاول أن تبدأ بعبارة مثل: "في هذه اللحظة أشعر بـ..." أو "شيء أتمنى لو أستطيع قوله هو..."

هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

إذا كان الحزن يغلبك، يمكن للإجراءات الصغيرة أن تساعدك على الشعور بمزيد من الثبات. حاول التنفس من خلال الصندوق، أو استخدام نشاط الحواس الخمس، أو تدوين أفكارك ومشاعرك لتحويل تركيزك وإعادة الاتصال بنفسك.

قم بتدوين مشاعرك و أفكارك



ما هو شعوري الآن

أين أشعر به في جسدي؟

ما الذي يحاول جسمي أن يخبرني به؟

تقنية الحواس الخمس:

ابحث عن...

5 أشياء يمكنك رؤيتها

4 أشياء يمكنك لمسها

3 أشياء يمكنك سماعها

شئان 2 يمكنك شم رائحتهما

شيء 1 يمكنك تذوقه

تقنية التنفس الصندوقي:



كل شخص مختلف، لذلك ما ينفع مع الآخرين قد لا ينفع معك، وهذا أمر طبيعي.

المفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما يساعدك أكثر.



متى تطلب المساعدة

قد ترغب في التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية إذا:

- ✓ يبدو أن الحزن كبير أو لا يخف بمرور الوقت.
- ✓ تشعر أن الحياة اليومية غير قابلة للإدارة، وتواجه صعوبات في العمل أو الدراسة أو العلاقات.
- ✓ تشعر بالعزلة أو الانفصال عن العالم من حولك
- ✓ لديك أفكار انتحارية أو تشعر باليأس بشأن المستقبل.
- ✓ تستخدم الكحول أو المخدرات أو استراتيجيات التكيف الأخرى التي قد تجعل الأمور أكثر صعوبة.
- ✓ أنت تعاني من أعراض جسدية مستمرة مثل التعب أو الصداع أو مشاكل النوم.

قد تبدو عملية التواصل صعبة، لكنها علامة على القوة.
الدعم متاح دائماً لمساعدتك على الشعور بمزيد من السيطرة والأمل في المستقبل.

الدعم متاح

إن فهم الحزن وإدارته ليس شيئاً يجب عليك القيام به بمفردك.

إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك. يمكنك الوصول إلينا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بالرقم 131114

ارسل رسالة نصية إلى الرقم 0477131114

الدردشة عبر الإنترنت على
lifeline.org.au/crisis-chat

إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.

توجه إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا للعثور على المزيد من الاستراتيجيات العملية واكتشاف خدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكن أن تساعد.

توفر مجموعة أدوات الدعم أيضاً معلومات حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة العقلية والرفاهية التي يمكنك استكشافها وفقاً لوتيرتك الخاصة، وقتما تشاء.

قم بزيارة lifeline.org.au/grief-and-loss/services أو امسح رمز الاستجابة السريعة للبدء.

