

اندوه شدید

اقدام کلیدی

از او حمایت کنید تا غم و اندوه را با توجه به شرایط خود تجربه کند.

مقدمه

غم و اندوه واکنشی عادی به یک رویداد بحرانی می‌باشد که در ارتباط با از دست دادن نزدیکان است. اغلب ناشی از فقدان، یا یک تجربه چالش برانگیز، ویرانگر و خانمان سوز، و در عین حال شاید رایج است - به خصوص اگر از دست دادن ناگهانی و پیش بینی نشده باشد. اگرچه واکنش‌های مرتبط با سوگ معمولاً با گذشت زمان شدت کمتری پیدا می‌کنند، اما فرآیند سوگواری شامل تعدادی مرحله مشخص یا یک الگوی بهبود خطی استاندارد نیست. در عوض تجربیات، علائم، تکامل و مدت زمان بسیار منحصر به فردی را منعکس می‌کند. اندوه در طول زمان، با تعادل شخص در رفتارهای متناوب که بین فقدان و بهبودی حرکت می‌کند، در نوسان است.

با وجود تجربه‌های اغلب دردناک و مخرب، اکثر مردم به خوبی با مدیریت غم و اندوه در زندگی روزمره سازگار می‌شوند. با این حال سوگ و فقدان، خطر ابتلا به مشکلات جسمی و روانی طولانی مدت را افزایش می‌دهد. افراد ممکن است در روند سوگواری خود متوقف شوند و واکنش‌های مداوم فقدان شدید و اختلال در زندگی روزمره را تجربه کنند. مشاهده یا تجربه مرگ ناگهانی یکی از نزدیکان، مانند تصادف، بیماری سخت یا خودکشی می‌تواند از ناراحت‌کننده‌ترین و دردناک‌ترین تجربه‌های زندگی فرد باشد. برای ارائه دهندگان کمک‌های اولیه ضروری است که از افراد داغدار در این مرحله‌ی حساس حمایت کنند.

راهکارها

- به والدین فرصت و اجازه دهید تا پس از مرگ فرزندان، برای خداحافظی آنها در آغوش بگیرند یا در کنارشان باشند. آگاه کردن عزیزان از چگونگی و علت مرگ کودکان ممکن است برای مقابله با غم و اندوه آنها مفید باشد.*
- صحبت در مورد اندوه، ارتباط با افراد سوگوار و ارائه حمایت عاطفی می‌تواند برای فرد سوگوار جهت مقابله با غم مفید باشد. اجتناب از ارتباط ممکن است منجر به غم و اندوه حل نشده و اضطراب شود.*

نکاتی که بهتر است بدانید

- ممکن است مفید باشد که اقوام یا بستگان را به طور منظم در طول این فرآیند با خبر سازید تا زمانی را با فرد داغدار تنها باشند.
- ارائه دهندگان کمک‌های اولیه باید مناسب فرهنگ یا مذهبی، ارائه اطلاعات و مذاکره در مورد عزاداری یا مسائل مربوط به آن را همراهی یا در صورت تمایل تسهیل کنند، و به دنبال مراقبت‌های بعدی در محیط درمانی برای هموارسازی روند عزاداری باشند.
- به والدین فرصت و اجازه دهید تا پس از مرگ فرزندان، برای خداحافظی آنها در آغوش بگیرند یا در کنارشان باشند. آگاه کردن عزیزان از چگونگی و علت مرگ کودکان ممکن است برای مقابله با غم و اندوه آنها مفید باشد.*
- کمک‌های اولیه روانشناختی می‌تواند به عنوان روشی برای کمک به افرادی که با مرگ و میر مواجه هستند، به ویژه در مرحله حاد استفاده شود.