

فلنتحدث عن الحزن

- عند التعرّض لتجربة تُحدث تغييرًا جوهريًا في حياتك، أو عند فقدان شخص أو شيء تكن له أهمية خاصة، يكون الشعور بالفقدان أمرًا طبيعيًا، وتُعرف ردة فعلك تجاه هذا الفقدان بالحزن، وهو تجربة إنسانية مشتركة بين الجميع.
- فالفقدان على اختلاف أنواعه يملأ القلب بالحزن.
- والحزن جزء من الطبيعة البشرية. إنه ردة فعل فطرية تجاه الفقدان - وليس حالة مرضية.
- ليس هناك طريقة "خاطئة" للتعبير عن الحزن.
- يمكن للتقاليد الثقافية والمعتقدات أن تؤدي دورًا مهمًا في التعامل مع الحزن.
- والحزن لا "يزول"، بل يمكن أن تتغير طبيعته مع مرور الوقت.
- ومن يختبر الحزن يكرّم ما فقده.

الحزن ليس مجرد إحساس بالأسى

- يمكن للحزن أن يؤثر على رفاهك الجسدي، العقلي، الاجتماعي، الثقافي، الروحي، والمالي (المادي).
- يمكن للحزن أن يسبب اضطرابًا في النوم (أكثر أو أقل من المعتاد)، صعوبة في التركيز، اضطرابات في المعدة (البطن)، أوجاع، وآلام.
- قد يتخذ الحزن أشكالًا مختلفة كالأسى، الغضب، الشعور بالارتياح، الخزي، الذنب، القلق، الأمل، الفرح، الخوف أو فقدان الحس.
- من الممكن أن تخالجك هذه المشاعر كلها في آن معًا أو ألا تحسّ بأي منها على الإطلاق.
- قد يثير الحزن تساؤلات حول مكانك في العالم، أو أفكارًا دخيلة (غير مرغوب بها)، كما يمكن أن يؤدي إلى فقدان القدرة على ممارسة الأمور الروتينية، وسواها من الأفكار والمشاعر المعقدة.
- بالنسبة إلى العديد من الأشخاص، يساعد التواصل مع شبكتهم الاجتماعية ومجتمعهم المحلي على التعامل مع الحزن والشعور بالوحدة.

نصائح مفيدة لمساعدة شخص يمرّ بمرحلة حزن

استمع إليه بتعاطف

- حاول أن تفهم مشاعر الشخص وأن تتقبلها (دع الشخص
- يدرك أن مشاعره طبيعية).
- تجنب إطلاق الأحكام.
- لا تحاول الإصلاح، الإنقاذ، أو الإغاثة.

احترم ما فقده

- دع الشخص الذي يمرّ بمرحلة حزن يردد رواياته.
- اذكر اسم الشخص أو ما تم فقده.
- اسأل عن الشخص الذي توفي.

تجنّب العبارات الشائعة أو التي تتضمن "على الأقل"

- تشمل الأقوال التي من شأنها تجاهل أو الاستخفاف بحجم الحزن والألم ما يلي:
 - 〈 "حان الوقت للمضي قدماً". 〉
 - 〈 "أتقدّم بالتعازي". 〉
 - 〈 "لديك على الأقل أولاد آخريين". 〉
 - 〈 "باتوا على الأقل في مكان أفضل". 〉

- في ما يلي بعض الأمثلة عما يمكن قوله:

- 〈 "لست لوحديك. هل تسمح لي في الاطمئنان عليك بين الحين والآخر؟" 〉
- 〈 "لقد قاسيت الكثير. من الطبيعي أن تراودك هذه المشاعر". 〉
- 〈 "أنا أهتم لأمرك وأريد أن أكون سندك". 〉

طرق المساعدة

- تحضير وجبة طعام لهم.
- القيام ببعض المهام نيابة عنهم.
- الاطمئنان عليهم بين الحين والآخر.

الموارد

الحزن والتعامل معه

التعامل مع الحزن والصدمات: عندما تقلب الفاجعة حياتك رأساً على عقب

〈 www.nshealth.ca/patient-education-resources/2517 〉

الموقع الإلكتروني: **MyGrief.ca** – كنديان فيرتوال هوسبيس "Canadian Virtual Hospice"

〈 www.MyGrief.ca 〉

تغيرات الحياة

〈 www.nshealth.ca/lifechanges 〉

حزن الأطفال والشباب

مركز دوغي – المركز الوطني لمواساة الأطفال والأسر في حزنهم

〈 www.Dougy.org 〉

الموقع الإلكتروني: **KidsGrief.ca** – كنديان فيرتوال هوسبيس "Canadian Virtual Hospice"

〈 <https://Kidsgrief.ca> 〉

إيجاد الدعم في أوقات الحزن في منطقتك

〈 www.nshealth.ca (ابحث عن قسم "غريف – grief") 〉



الموقع الإلكتروني: هيلينغ باثوايز-غريفينغ ويل™ - جمعية نونفا سكوشا لرعاية المحتضرين والرعاية التلطيفية

"Nova Scotia Hospice Palliative Care Association"

<https://grievingwell.nshpca.ca> <

211 نونفا سكوشا

< رقم الهاتف: 211

< رقم الهاتف المجاني: 1-885-466-4994

< <https://ns.211.ca> (ابحث عن خانة "الدعم في أوقات الحزن")

إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف تثقيفية فقط. هذه المعلومات ليست معدّة لتكون أو تقوم مقام الرعاية الصحية أو المشورة الطبية. قد لا تنطبق هذه المعلومات على جميع الحالات. إذا كانت لديك أي أسئلة، الرجاء الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بك.

يمكنك العثور على كافة الموارد التثقيفية المخصصة للمرضى على الموقع التالي:
<https://www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=Arabic>

تواصل مع ممرضة مجازة في نونفا سكوشا في أي وقت،
عبر الاتصال على الرقم 811 أو زيارة:
<https://811.novascotia.ca>
(متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

من إعداد: الحزن والعزاء، شبكة الرعاية التلطيفية

من تصميم وإدارة: خدمات المكتبة