

## فلنتحدث عن الحزن

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

### 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 الترکيز، اضطرابات في المعدة (البطن)، أوجاع، وألم.
- قد يتخذ الحزن أشكال مختلفة كالأسى، الغضب، الشعور بالارتياح، الخزي، الذنب، القلق، الأمل، الفرح، الخوف أو فقدان الحس. من الممكن أن تختالجك هذه المشاعر كلها في آن معاً أو لا تحس بأي منها على الإطلاق.
- قد يثير الحزن تساؤلات حول مكانك في العالم، أو أفكاراً دخيلة (غير مرغوب بها)، كما يمكن أن يؤدي إلى فقدان القدرة على ممارسة الأمور الروتينية، وسوها من الأكلات 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 تقبلها (دع الشخص تجنب إطلاق الأحكام).
- لا تحاول الإصلاح، الإنقاذ، أو الإغاثة.
- يدرك أن مشاعره طبيعية).

#### احترم ما فقده

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

## تجنب العبارات الشائعة أو التي تتضمن "على الأقل"

- تشمل الأقوال التي من شأنها تجاهل أو الاستخفاف بحجم الحزن والألم ما يلي:
  - 〈 "أنقدم بالتعازي". 〉 "حان الوقت للمضي قدماً".
  - 〈 "باتوا على الأقل في مكان أفضل." 〉 "لديك على الأقل أولاد آخرين".
- في ما يلي بعض الأمثلة بما يمكن قوله:
  - 〈 "لست لوحرك. 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](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources/2517)

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

〈 [www.MyGrief.ca](http://www.MyGrief.ca)

تغييرات الحياة

〈 [www.nshealth.ca/lifechanges](http://www.nshealth.ca/lifechanges)

حزن الأطفال والشباب

مركز دوغي - المركز الوطني لمواساة الأطفال والأسر في حزنهم

〈 [www.Dougy.org](http://www.Dougy.org)

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

〈 <https://Kidsgrief.ca>

إيجاد الدعم في أوقات الحزن في منطقتك

〈 ("grief" - عن قسم "غريف" [www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca))



الموقع الإلكتروني: هيلينغ باثوايز - غريفينغ ويل™ - جمعية نوفا سكوتشا لرعاية المحتضرين والرعاية التلطيفية

## "Nova Scotia Hospice Palliative Care Association"

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

نوفا سكوتشا 211

< رقم الهاتف: 211

< رقم الهاتف المجاني: 1-885-466-4994

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

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

يمكنك العثور على كافة الموارد التطبيقية المخصصة للمرضى على الموقع التالي:

<https://www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=Arabic>

تواصل مع ممرضة مجازة في نوفا سكوتيا في أي وقت،

عبر الاتصال على الرقم 811 أو زيارة:

<https://811.novascotia.ca>

(متوفّر فقط باللغة الإنجليزية)

من إعداد: الحزن والعزاء، شبكة الرعاية التلطيفية

من تصميم وإدارة: خدمات المكتبة