



راهنمای سوگ و سوگواری

در شرایط پاندمی کروناویروس

اطلاعات موجود در این جزوه به شما کمک می‌کند تا غم و اندوه بی‌نظیر خود و مراقبت‌هایی را که برای خود و خانواده (از جمله فرزندان) نیاز دارید، بهتر درک کنید. در کوتاه‌مدت، همچنین به شما کمک می‌کند تا به بهترین وجه نیازهای خانواده خود را برای غمگینی، عزاداری و حمایت از یکدیگر تأمین کنید.

داغ‌دیدگی به تجربه از دست دادن فردی عزیز در اثر مرگ و سوگ به پریشانی شدید جسمانی و روانی اشاره دارد که با مرگ عزیز از دست رفته همراه است. آداب و رسوم سوگواری، به نحوه ابراز احساسات و افکاری اشاره دارد که فرهنگ آن را مقرر می‌کند. و هدف از آن کمک کردن به افراد برای کنار آمدن با مرگ عزیز از دست رفته خود است.

سوگ معمولاً در سه مرحله صورت می‌گیرد: ۱- اجتناب: که شامل شوک و ناباوری است ۲- مواجهه: که طی آن فرد داغ‌دیده با واقعیت از دست دادن فرد عزیز مواجه می‌شود. و سوگ را خیلی شدید تجربه می‌کند. ۳- سازگاری: که با کاهش سوگ، توجه به دنیای پیرامون برمی‌گردد.

مرگ یک عزیز همیشه دشوار است، اما همه‌گیری ویروس کرونا، محدودیت‌های ناشی از آن، غم و اندوه، و شرایط فوت افراد، سوگواری خانواده‌ها را بسیار چالش‌برانگیز کرده است. ملاقات عزیزانی که به دلیل ابتلا به کرونا در بیمارستان بستری شده‌اند محدود شده و برخی از آن‌ها بدون دیدار با خانواده فوت می‌نمایند و بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی محدود شده است.

سوگواری در هر زمانی سخت و دشوار است. اما سوگواری در زمان پاندمی کرونا و طی یک دوره قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی با محدودیت در تماس با خانواده، بستگان و دوستان سخت‌ترین کار ممکن است. بعید به نظر می‌رسد که خانواده و دوستان هنگام مرگ ناشی از کرونا در کنار عزیزانشان باشند و ارتباط معمول آن‌ها به واسطه رعایت پروتکل‌های بهداشتی قطع خواهد شد و حتی ممکن است در مراسم تشییع جنازه حضور نداشته باشند. علت مرگ مهم نیست، بدون شک این شرایط استثنایی اوضاع را برای افراد و خانواده‌هایی که چه بر اثر کرونا و چه به دلایل دیگر عزیزانشان را از دست می‌دهند آزاردهنده و مشکل نموده است.



روش‌هایی برای کنار آمدن با سوگ

احساسات خود را بپذیرید و بیان کنید

فوت عزیزان احساسات متضادی در افراد ایجاد می‌کند سعی کنید از داشتن احساسات غم، خشم، اندوه و اضطراب نترسید و آن را جزئی از زندگی دانسته و با پذیرش آن اثرات منفی آن را کاهش دهید. بروز احساسات ناشی از فوت عزیزان بخشی از سوگواری و امری نرمال است. به شیوه‌های سالم مانند گریه کردن، فریاد زدن و نوشتن آن را ابراز کنید. در خصوص احساسات، خاطرات و نگرانی‌هایتان با یکی از اعضای خانواده صحبت کنید. کسی را انتخاب کنید که بدون قضاوت و نصیحت به حرفتان گوش داده و با شما همدلی کند.

به یاد عزیز از دست‌رفته کاری انجام دهید

خواندن قرآن، نماز، دعا، دادن خیرات و کمک به مستمندان که به یاد متوفی انجام شود بخشی از فرایند سوگواری است. این کار را انفرادی یا به‌اتفاق اعضای خانواده انجام دهید.

از رسانه‌های اجتماعی برای ابراز احساسات و تعامل کمک بگیرید

انزوای اجتماعی برای مدت طولانی خطر بروز مشکلات مختلف سلامت روان را افزایش می‌دهد. در سوگواری که بودن عزیزان در کنار بستگان متوفی و گرفتن مراسم ختم و سایر رسوم به کنار آمدن با شرایط و پذیرش فوت عزیزان کمک کرده و بهترین راه کار برای طی کردن مراحل سوگ است.

اگر افراد در هنگام سوگواری تماس‌های اجتماعی داشته

باشند و به آن‌ها متوسل شوند، تأثیرات منفی از دست دادن عزیزان مانند استرس افسردگی، اضطراب، یاس و ناامیدی کاهش می‌یابد، اما در شرایط پاندمی کرونا امکان این امر وجود ندارد. خبر خوب این است که رسانه‌های اجتماعی وجود دارند. به دلیل شبکه‌های اجتماعی، آگاهی از ارتباط برقرار کردن از طریق رسانه‌ها کار را برای ما آسان می‌کند. افراد می‌توانند با دوستان و خانواده‌ها صحبت کنند و حتی چهره آن‌ها را از طریق شبکه‌های اجتماعی با برقراری تماس صوتی و تصویری ببینند و به‌صورت آنلاین مراسم عزاداری خود را برگزار کنند. اگرچه رسانه‌های اجتماعی به برقراری ارتباط و گفتگو بین افراد، کمک می‌کنند، اما جای تماس فیزیکی و گردهمایی‌های بزرگ در مراسم‌های حضوری را نمی‌گیرد. با این حال یکی از مهم‌ترین ابزارها برای کم کردن بار هیجانی منفی و سوگ عزیزان در شرایط پاندمی کرونا است. اگرچه محققان تأکید کرده‌اند که این نمی‌تواند جای تعاملات واقعی را بگیرد. اما یکی از گزینه‌ها برای ابراز احساسات و تعامل بوده و بسیار بهتر از این است که هیچ تعاملی نداشته باشیم.

با بستگان و فامیل یا دوستانی که عزیزی از دست‌داده‌اند تماس بگیرید

دوستان و فامیل در دوران کرونا با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و استفاده از تلفن و شبکه‌های ارتباطی مجازی در مراحل مختلف سوگ بهتر است از نزدیکان متوفی حمایت نموده در دسترس بوده و با آن‌ها تماس بگیرند. مهم‌ترین چیزی که باید به خاطر بسپارید این است که ارتباط را قطع نکنید. ارتباط مجازی و تلفنی یا برخی موارد با رعایت پروتکل بهداشتی در فضای باز با تعداد محدود و حتی دو نفر و حفظ فاصله ضروری است.

منتظر نباشید تا آن‌ها با شما تماس بگیرند. با دوست یا عزیز خود مرتباً در تماس باشید. و نشان دهید که در صورت نیاز در هر زمان می‌توانید به فرد عزادار کمک کنید و به صحبت‌های او گوش دهید. حتی اگر آن‌ها نمی‌خواهند صحبت کنند، فعالیتی را با حفظ پروتکل‌های بهداشتی در فضای باز برنامه‌ریزی کنید و به آن‌ها کمک کنید تا زندگی عادی را تنظیم کنند.

در فضای باز و با حفظ فاصله اجتماعی مراسم کوچکی را برای سوگواری برگزار کنید. در صورت امکان با تعداد معدودی از بستگان و با چیدن صندلی‌ها با فاصله زیاد و زدن ماسک در فضایی باز عزاداری نمایید. دقت نمایید که تعداد نفرات بسیار محدود و اندک باشد.

برنامه جایگزین برای عدم شرکت در مراسم خاک‌سپاری و برگزاری ختم داشته باشید

در این شرایط دشوار، که افراد قادر به شرکت در مراسم خاک‌سپاری و ختم نیستند توصیه می‌شود که داستان‌های خوب درباره متوفی روایت‌شده و حضور در کنار این افراد می‌تواند کمک شایانی به پذیرش این شرایط نماید. از تغذیه، خواب مناسب، مرور خاطرات خوب با فرد متوفی و جایی برای گفتگو و گریه کردن آن‌ها مطمئن شوید. باید به انواع و اقسام مشکلاتی که برای اعضای خانواده متوفی که به‌واسطه دوری از هم‌شکل می‌گیرد توجه نمود. این مشکلات با عدم حضور در مراسم یادبود پیچیده‌تر می‌شوند. شرایطی مانند وضعیت توصیف‌شده بسیار دشوار است و اطمینان از وجود چنین حلقه‌ای در اطراف فرد بسیار مهم خواهد بود. در این شرایط مهم‌ترین چیزی که باید به خاطر بسپاریم این است که باید در کنار عزیزانمان باشیم و هر کاری که بتوانیم برای حمایت از آن‌ها انجام دهیم.

در سوگ بستگان به آن‌ها چه بگوییم و چه نگوییم

از جمله‌های مناسب برای برقراری ارتباط و گفتن تسلیت و دل‌داری استفاده کنید. «من تسلیت عرض می‌کنم و بسیار متأسفم برای این فقدان، کاش کلمات درستی داشتیم، فقط بدانید که برایم مهم است. من نمی‌دانم چه احساسی دارید، اما من در هر حال کنار تان هستم و هر کمکی بتوانم انجام می‌دهم».

بگذارید فرد داغ دیده درباره احساساتش و خاطراتش از عزیز از دست رفته صحبت کند و بیشتر شنونده باشید.

اگر احساس ناراحتی می‌کنید یا نمی‌دانید چگونه به خانواده متوفی آرامش دهید بابت جملات زیر با آن‌ها همدلی کنید.

«من بسیار متأسف شدم و می‌دانم که شما [نام شخص متوفی]

را دوست داشتید و من کنار تان هستم اگر بخواهید راجع به او صحبت کنید»

نکته مهم در این وضعیت این است که شما نشان دهید کنار آن‌ها هستید و همیشه مایل به گوش دادن به صحبت‌های آن‌ها بوده و به آن‌ها اطمینان و آرامش دهید. از بکار بردن جملاتی مانند «شما فقط باید قوی باشی» یا گفتن این جمله که «مرگ برای بهترین‌ها اتفاق می‌افتد» بپرهیزید.

ده جمله که بهتر است برای تسلی بستگان فرد متوفی بکار ببرید:

- من بسیار متأسفم برای از دست دادن عزیزتان و از صمیم قلب تسلیت می‌گویم.
- کاش کلمات درستی داشتیم، فقط بدانید که برایم مهم است.
- من شاید نتوانم احساس شما را درک کنم، اما من برای هر کمکی اینجا هستم.
- شما و عزیزتان در دعاهای روزانه من خواهید بود و برایتان دعا می‌کنم.
- خاطره مورد علاقه من از عزیز شما...
- من همیشه فقط با یک تماس تلفنی یا پیامک در خدمتتان هستم.
- در زمانی که همه واکنش‌ها شدند به‌جای اینکه چیزی بگویید، فرد را در آغوش بگیرید.
- همه ما در چنین مواقعی به کمک احتیاج داریم، من فقط اینجا برای شما هستم.
- من همیشه سحرخیز بوده و تا دیر وقت نیز بیدار هستم، اگر کاری داشتید آماده‌ام.
- چیزی نگویید، فقط با شخص باشید.

ده مورد که نباید به شخصی که در غم و اندوه از دست دادن عزیز خود است بگوییم:

- حداقل او عمر طولانی داشت، بسیاری از مردم جوان می‌میرند.
- او در مکان بهتری است.
- او خودش رعایت نکرد و این بلا را سر خود آورد.
- برای هر چیز یک دلیل وجود دارد.
- آیا هنوز بیش از او نیستید، او مدتی است که مرده است؟
- می‌توانید هنوز فرزند دیگری داشته باشید.
- گلچین روزگار بهترین‌ها رو می‌برد او فرد خیلی خوبی بود که رفت.
- من کاملاً می‌دانم چه حسی دارید و همدردتان هستم.
- او کار خودش را انجام داد و وقت آن بود که برود.
- قوی باشید.

خود را دوباره بازیابی کنید

تأمل کنید، متعهد شوید، مجدداً خود را درگیر نمایید، بازاندیشی و راه‌اندازی مجدد داشته باشید. بهبودی در همه جنبه‌های زندگی در مراحل سوگواری و پس از آن بسیار مهم است.

بسیاری از افراد سعی می‌کنند زندگی و اهداف خود را از جایی که در آن متوقف شده‌اند، انتخاب کنند و معنی و چشم‌انداز جدیدی برای آن پیدا کنند. وقتی نوبت به بهبود می‌رسد، کاری که باید انجام دهید انعکاس و بازتاب شرایطتان به خودتان است. اگر می‌خواهید از این شرایط بیرون آمده و بهبود پیدا کنید، بازتاب و بازخورد به خود در تجدید و بیدار کردن ذهن شما نقش حیاتی دارد.

شما تمام اهداف و رؤیاهای خود را کنار گذاشته‌اید در حالی که منتظر هستید که این شرایط خاتمه یابد. وقت آن است که در تجربیات خود تأمل کنید. به آنچه در این بن‌بست و قفل شدن زندگی‌تان به واسطه از داشتن عزیزانتان و نبود سوگواری مناسب به خاطر کرونا احساس، تأمل و تجربه کرده‌اید فکر کنید. احساس

ترس، اضطراب یا بی‌علاقگی دارید؟ آیا به این فکر کرده‌اید که وقتی این شرایط سخت خاتمه یابد چه اتفاقی خواهد افتاد؟

به این موضوع که قبل از قرنطینه در خانه و از دست دادن عزیزان چگونه زندگی می‌کردید بپردازید؟ تجزیه و تحلیل افکارتان به شما کمک می‌کند تا تأثیر روانی این شرایط را درک کرده و بهبود یابید. همچنین می‌توانید در امور روزمره زندگی خود تأمل کنید تا بعداً تصمیمات بهتر و آگاهانه‌تری بگیرید.

انعکاس و بازخورد نحوه زندگی‌تان در غم و اندوه به شما این امکان را می‌دهد که از اشتباهات گذشته درس بگیرید و احساسات خود را درک کنید. همچنین به شما کمک می‌کند به یاد داشته باشید که چه چیزهایی برای شما مهم است و چه چیزهایی را می‌توانید کنترل کنید. این امر منجر به انجام مجدد

فعالیت‌های روزمره شده و در انتخاب دوباره اهداف زندگی و انجام روزمره امور کمک شایانی می‌نماید. شما مهم است. اگرچه ممکن است به خاطر غم از دست دادن عزیزان زندگی‌تان متوقف شده و مکث کرده باشد،

شما باید دوباره دکمه بازی را فشار دهید و به بهترین روشی که می‌توانید به زندگی ادامه دهید. یادآوری در مورد اهداف فراموش شده خود به شما کمک می‌کند تا دوباره متعهد شوید.

اگرچه در خانه‌گیر کرده‌اید، اما روش‌های مختلفی برای تمرکز روی اهداف خود وجود دارد. به‌عنوان مثال، اگر برای یادگیری مهارتی هدف داشته‌اید، می‌توانید برای این کار تصمیم بگیرید. از طریق آموزش‌های آنلاین و خواندن کتاب و یادگیری چیزهای جدیدی که به درد شما می‌خورد ذهنتان را از ناامیدی و افکار منفی خالی کنید و در زمان حال زندگی کنید.

اگر چالش‌های ذهنی دارید، می‌توانید الگوی فکری خود را دوباره مرور کنید. از خود بپرسید، نظر من چیست؟ آیا این افکار چیزی را تغییر می‌دهند یا من فقط به خودم آسیب می‌رسانم؟ آیا احساس استرس یا اضطراب بیشتری به دلیل انواع افکار منفی خود دارم؟ بازاندیشی در مورد خود باعث می‌شود برای اهدافتان کاری انجام دهید و همچنین به شما در ارائه راه‌حل‌های جدید کمک می‌کند.

برنامه‌های خود را در ذهن خود پردازش کرده و دوباره راه‌اندازی کنید. راه‌اندازی مجدد ذهن شما را نو می‌کند و آن را به‌روز می‌نماید

به خود یادآوری کنید که هیچ یک از این‌ها دائمی نیست

اگرچه این تلفات می‌تواند مانند پایان جهان احساس شود، اما لازم است به خود یادآوری کنید که این‌ها همه فقط موقتی است، این تصویری دائمی از زندگی شما نیست. افراد دیگری وجود خواهند داشت، روزی کرونا به پایان خواهد رسید و شما می‌توانید دوباره دوستان و خانواده خود را محکم در آغوش بگیرید.

این که از کلماتی مانند «در حال حاضر» و «در این فصل» استفاده کنید، به شما کمک می‌کند که افکار دائمی بودن غم و اندوه نداشته باشد»

به متخصص سلامت روان مراجعه نمایید

اگر همه راهکارها ارائه شده غم و اندوه شما را کاهش نداد و نتوانستید به زندگی طبیعی و معمول خود برگردید، باید از متخصص سلامت روان مانند روان‌شناسان و روان‌پزشکان مشورت و کمک بگیرید.