

سوگواری در دوران قرنطینه

۱. احساسات خود را بپذیرید

مرگ عزیزان احساسات متضادی در ما به وجود می آورد، احساس غم، اندوه، خشم، ترس و... پس بهتر است این احساسها را بپذیرید و سعی در انکار یا ترس از وجود آنها نکنید.



۲. احساسات خود را بروز دهید

بروز احساسات ناشی از مرگ عزیزان، امری طبیعی و بخشی از سوگواری و پذیرش مرگ عزیزان است. به خود اجازه دهید تا به شیوههای سالم مانند: گریه کردن، فریاد زدن، تجربه تنهایی، نوشتن و... آنها را بروز دهید.



۳. احساسات و فکرها را بنویسید

نوشتن فکری که در ذهنتان می‌گذرد و احساسهایی که تجربه می‌کنید راهی برای سوگواری است. حتی اگر اهل نوشتن نیستید آن را تجربه کنید. سعی کنید بدون سانسور، تلاش برای جمله‌بندی و فارغ از باید و نبایدهای ذهنی‌تان، بنویسید.



۴. از افکار و احساسات خود نترسید

تا زمانی که افکار و اقدام آسیب به خود و دیگری ندارید، از فکرها و احساسهایی که دارید نترسید حتی اگر برخلاف نظام اعتقادی، ارزشی و فرهنگ شما است.



۹. این روزها تمام خواهد داشت

به یاد داشته باشید این روزها تمام خواهد شد و شما می‌توانید به راحتی بر سر مزار عزیزتان رفته و مجلس سوگواری در صورت علاقه برگزار کنید.



۱۰. مرخصی بگیرید

اگر سرکار می‌روید، دورکاری یا پروژه‌ای برای تحویل دارید، با رئیس یا استاد خود صحبت کرده، آنها را در جریان وضعیت خود قرار دهید و برای مدتی مرخصی بگیرید.



۱۱. از کمک روان‌شناسان و مشاوران استفاده کنید

در صورت نیاز با مشاوران و روانشناسان به صورت آنلاین در ارتباط باشید.



تهیه شده در کارگروه:
مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۶. احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید

شنونده‌های خوبی را در اطراف خود پیدا کرده و در خصوص احساسات، خاطرات و نگرانی‌هایتان با آنها صحبت کنید. کسی را برای صحبت انتخاب کنید که بدون قضاوت، نصیحت، منع از بروز احساس‌ها یا حرف‌هایتان به شما گوش داده و با شما همدلی کند.



۵. خاطرات خود با متوفی را مرور کنید

عکس، فیلم، خاطرات، وسایل عزیز از دست رفته را به تنهایی یا با اطرفیان‌تان مرور کنید تا بخشی از دل‌تنگی‌هایتان را تسلی دهد. مرور این‌ها ممکن است احساسات ناخوشایندی را نیز برای شما داشته باشد ولی به دنبال حذف، صحبت نکردن و فراموشی آنها نباشید.



۸. به یاد متوفی کاری انجام دهید

خواندن قرآن، نماز و دعا، دادن خیرات، کمک به مستمندان، بیماران و به یاد متوفی، روشی برای عزاداری است و به شما آرامش ناشی از انجام دادن کاری برای او می‌دهد. این کارها را می‌توانید به صورت فردی یا با اعضای خانواده و دوستان انجام دهید.



۷. عزاداری کنید

در این شرایط که امکان عزاداری براساس آداب و رسوم جامعه و برپایی مجالس و تجمعات وجود ندارد، به شیوه‌های دیگری عمل کنید. یک مجلس عزاداری کوچک با افرادی که در یک خانه هستید برپا کنید. عزاداری آنلاین یا در گروه مجازی با اقوام و دوستان برپا کنید. ((به یاد داشته باشید این عادات، آداب و مجالس سوگواری روشی است برای عزاداری و نه منزلتی برای متوفی و بازماندگان))

