



الحزن والفقدان: الحزن الاستباقي

يعاني كل شخص تقريباً من حالة فقدان شخص ما في مرحلة ما من الحياة. الحزن أمر عالمي، لكن لن يعالجه شخصان بالطريقة نفسها تماماً. أحياناً ما يمكننا الشعور بقرب فقدان الشخص قبل حدوثه. ربما يعاني أحد الأصدقاء أو أفراد الأسرة من مرض مميت، وفي هذه الحالة قد نبدأ في الحزن بينما لا يزال على قيد الحياة. بشكل عام، نحن نحزن جراء توقع الموت. يُعرف هذا بالحزن الاستباقي.

• قد تشعر بالحزن الاستباقي قبل أن يغادر ابنك للكلية. قد يعاني الآخرون من حزن استباقي بسبب تغيير الوظيفة أو إكمال الدراسة أو التقاعد. كما يمكن أن يؤدي فقدان القدرات الجسدية مثل البصر أو السمع أو الحركة إلى إثارة هذه المشاعر. لكن كما هو مذكور أعلاه، فإن السبب الأكثر شيوعًا للحزن الاستباقي هو الموت الوشيك لأحد الأحباء بسبب مرض مميت.



• عندما تقترب وفاة أحد أفراد أسرتك، فأنت لا تعاني فقط من فقدان شخص؛ بل تواجه تغييرات قادمة، مثل تغيير دورك في الأسرة. على سبيل المثال، إذا توفيت والدتك المسنة، فقد تصبح مرافقًا ومقدمًا للرعاية لوالدك المسن. كما يمكن أن تؤثر التغييرات المالية، الإيجابية أو السلبية، على حياتك بعد فقدان أيضًا. عندما يلوح الموت في الأفق، فقد تحزن أيضًا على فقدان الأحلام وما كان سيحدث.

الحزن أمر عالمي، لكن لن يعالجه شخصان بالطريقة نفسها تمامًا.

يمكن أن يكون هناك العديد من الاستجابات الجسدية والعاطفية للحزن الاستباقي. قد تشمل ما يلي:

- الانسحاب الاجتماعي
- الوحدة
- فقدان الوزن
- انعدام التركيز
- الغضب
- الصعوبة في النوم
- الذنب تجاه فقدان
- الاكتئاب
- التعب العام
- فقدان الشهية
- الأحمال التي يظهر فيها المتوفى
- الأرق
- الانشغال بفكرة الموت

كيف تساعد نفسك

يمكن اعتبار المقترحات الآتية طرقًا إيجابية لإعداد نفسك لحالة فقدان القادمة:

- **قبول المساعدة** – يمر الآخرون بنفس الحزن الاستباقي مثلك. لا تتردد في طلب المساعدة منهم عندما تشعر بالحاجة إليها.
- **التواصل** – عندما تقضي وقتًا مع من تحب (كمقدم رعاية أو كزائر)، استغل الوقت لتقوية علاقتك به.
- **تكوين شبكة دعم** – كوّن شبكة من الأشخاص الذين يتفهمون حزنك وسيدعمونك عندما تواجه فترة صعبة في حياتك.
- **الحصول على استشارة** – بالنسبة لبعض الأشخاص، تعتبر المساعدة المتخصصة أفضل طريقة للتعامل مع الحزن الاستباقي والتكيف مع الحياة بعد وفاة أحد الأحباء.



كيفية مساعدة الآخرين



- يمكن اعتبار المقترحات الآتية طرقاً إيجابية لإعداد المحيطين بك لحالة الفقْدان القادمة:
- **الصدق في التواصل** – شارك أفراد الأسرة والأحباء في مناقشة صادقة حول الموقف.
- **مواجهة المشاكل** – حاول معالجة (وربما حل) أي مشاكل أو ضغائن أو خلافات عالقة منذ أمد طويل.
- **تطلع للأمام وكذلك للخلف** – بقدر ما ينطوي الحزن على لحظات من التفكير والاسترجاع، تأكد من أن من حولك يأخذون وقتاً للتطلع إلى الأمام. يمكن أن يطال الحزن أيضاً النمو والتطور في المستقبل.



لا يجب الانعزال بأفكار الحداد والفقْدان والحزن الاستباقي. يسعى بعض الأفراد إلى الحصول على الراحة الروحية في هذا الوقت الصعب ويجدون العزاء والقوة في مجتمع إيمانهم. يستفيد الكثير من الأفراد من المشاركة في مجموعات الدعم التي تعالج نوعاً معيناً من الفقْدان. كما هو الحال دائماً، اطلب المساعدة وقت الحاجة من طبيبك أو معالج أو متخصص معتمد. الحزن الاستباقي أمر حقيقي، لكن هناك دعم في مكانه للمساعدة في إرشادك خلال الفترة الانتقالية.



الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.