

الحزن والخسارة: الحزن المرتقب

يتعرض الجميع تقريبًا للخسارة في مرحلة ما من مراحل الحياة. فالحزن أمر شائع، لكن يختلف الناس في طريقة تعاملهم معه. في بعض الأحيان يمكننا أن نتوقع وقوع فقدان أو الخسارة قبل حدوثها. فربما يعاني أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة من مرض عضال، وفي هذه الحالة قد تبدأ عملية الحزن بينما لا يزال على قيد الحياة. بطريقة ما، نحن نحزن على توقع الموت. ويُعرف ذلك بالحزن المرتقب.

الحزن المرتقب

قد نشعر بالحزن المرتقب قبل أن يذهب الطفل إلى الجامعة. وقد يعاني آخرون من الحزن المرتقب قبل تغيير الوظيفة أو إكمال الدراسة أو التقاعد. كما يمكن أن يؤدي فقدان القدرات البدنية، مثل البصر أو السمع أو الحركة أيضًا إلى إثارة هذه المشاعر. ولكن، كما هو مقترح أعلاه، فإن السبب الأكثر شيوعًا للحزن المرتقب هو الوفاة الوشيكة لأحد الأحباء بسبب مرض عضال.

عندما يدنو موت أحد أحبائك، فأنت لا تعاني من فقدان شخص ما فحسب، بل تواجه أيضًا تغييرات قادمة، مثل تحول دورك في الأسرة. على سبيل المثال، إذا توفيت والدتك المسنة، فقد تصبح رقيقًا ومقدم رعاية لوالدك المسن. ويمكن أن تؤثر التغييرات المالية، سواء كانت إيجابية أو سلبية، على حياتك بعد الفقد أيضًا. عندما يلوح الموت في الأفق، قد تحزن أيضًا على فقدان الأحلام وما كان يمكن أن يحدث.

الحزن أمر شائع، لكن يختلف الناس في طريقة تعاملهم معه.

تتعدد الاستجابات الجسدية والعاطفية للحزن المرتقب. وقد تشمل هذه الاستجابات ما يلي:

- الانسحاب الاجتماعي
- قلة التركيز
- الشعور بالذنب بسبب الفقد
- فقدان الشهية
- الأرق
- الوحدة
- الغضب
- الاكتئاب
- الأحلام التي يظهر فيها الشخص المحتضر
- خسارة الوزن
- صعوبة النوم
- شعور عام بالإعياء
- الانشغال بالموت

الطريق إلى مساعدة النفس

قد تكون الاقتراحات التالية طرقًا إيجابية لإعداد نفسك للفقدان أو الخسارة القادمة:

- قبول المساعدة – يمر الآخرون بنفس الحزن المرتقب مثلك. لا تخف من طلب المساعدة منهم عندما تشعر أنك بحاجة إليها.
- التواصل – عندما تقضي وقتًا مع من تحب (كمقدم رعاية أو كزائر)، استخدم الوقت لتقوية روابطك به أو تواصلك معه.
- تكوين شبكة دعم – كَوْن شبكة من الأشخاص الذين سيفهمون حزنك ويدعمونك أثناء مواجهتك لفترة صعبة في حياتك.
- الحصول على المشورة – بالنسبة لبعض الأشخاص، تكون المساعدة المهنية أفضل طريقة للتعامل مع الحزن المرتقب والتكيف مع الحياة بعد وفاة أحد الأحباء.

كيفية مساعدة الآخرين

قد تكون الاقتراحات التالية طرقًا إيجابية لإعداد من حولك للخسارة القادمة:

- التواصل بأمانة – قم بإشراك أفراد العائلة والأحباء في مناقشة صادقة حول الموقف.
- مواجهة القضايا – حاول معالجة (وربما حل) أي مشاكل أو استياء أو مشاحنات طويلة الأمد.
- تطع إلى المستقبل وفكر في الماضي – بقدر ما يتضمن الحزن لحظات من التأمل والتذكر، تأكد من أن من حولك يخصصون وقتًا للتطلع إلى المستقبل. يمكن أن يشمل الحزن أيضًا النمو والتجديد في المستقبل.

**لا ينبغي للفرد الشعور بالأسى والخسارة والحزن المرتقب وحده. يلتمس البعض
المواساة الروحية في هذا الوقت العصيب ويجدون العزاء والقوة في مجتمعهم
الإيماني.**

**ويستفيد العديد من الأفراد من المشاركة في مجموعات الدعم التي تعالج نوعًا
معينًا من الفقدان أو الخسارة. وكما ننصح دائمًا، اطلب المساعدة حسب الحاجة
من طبيب أو معالج مرخص أو متخصص. الحزن المرتقب حقيقي، ولكن ثمة
وسائل دعم متوفرة للمساعدة في إرشادك خلال هذه المرحلة الانتقالية.**

الدعم اللازم

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم الإضافية الهامة.



Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو توجه إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الاختصاصي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد تُطبق استثناءات وقيود التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF12836817 143007-022024 OHC