

التغيير والأزمات والخسارة

ينطوي فقدان الأحباء، ووقوع الكوارث الطبيعية، وتسريح العاملين، والحجر الصحي، على تغيير من واقع قديم إلى واقع جديد. الأسى هو جزء طبيعي وعادي من هذا التحول. إن فهم عملية الأسى يمكن أن يساعدك على التأقلم.

مراحل الأسى

حددت الدكتورة Elizabeth Kubler-Ross، الخبيرة المعروفة في دراسة مشاعر الأسى والحزن، 5 مراحل غير خطية للحزن. ويمكن أن تتغير هذه المراحل من حين لآخر. فهذا امر طبيعي. يستغرق الأسى وقتاً للتغلب عليه.

الإنتكار والصدمة

قد تجد نفسك تقول "لا يمكن أن يحدث هذا." أو "سوف يدخلون عبر هذا الباب مرة أخرى." أو "من المؤكد أنهم أخطأوا عندما سرحوني من العمل." قد تشعر بفقدان الجس.

الغضب

الغضب/اللوم تجاه النفس أو الشخص المتوفى و/أو الآخرين أمر شائع.

المساومة

يؤمن الكثيرون بأن بإمكانهم التفاوض مع قوة أعلى أو شخص يروونه مسيطراً على الموقف، على سبيل المثال، "من فضلك يا إلهي، لن أفعل _____ مرة أخرى أبداً إذا أرجعت _____ لي."

الحزن والانتساب

البكاء والحزن الشديد والانتساب هي استجابات طبيعية جداً للأسى. تعتبر هذه المرحلة خطوة أساسية ومهمة في عملية الأسى.

القبول

في هذه المرحلة، يتعلم المرء كيف يتعايش مع الواقع الجديد وعادة ما تغلب الأيام الجيدة على الأيام السيئة. وتنتاب الفرد بعض الأفكار الشبيهة بما يلي: "سأكون قادراً على إيجاد طريقة للمضي قدماً من هنا" أو "أنا محظوظ لأنني شاركت الكثير من الذكريات مع من أحب".

حدد David Kessler، وهو خبير في مجال الحزن وتعاون بشكل وثيق مع Elizabeth Kubler-Ross، مرحلة سادسة للحزن: فهم المغزى

فهم المغزى

البحث عن طرق للنمو الشخصي وتكريم/تذكر الأحباب فيما تمضي قدماً.

ولا تسير هذه المراحل بالترتيب الدقيق، فالناس يمرون بمراحل مختلفة في أوقات مختلفة وبترتيب مختلف

كيف يمكن أن تشعر جسديًا

- نوبات الصداع
- ألم الصدر أو المعدة
- حالات ارتجاف العضلات
- صعوبة التنفس
- ارتفاع ضغط الدم

كيف يمكن أن تتصرف

- الصمت المفرط
- الانسحاب الاجتماعي
- تغييرات تطرأ على عادات النوم أو الأكل
- انخفاض أداء العمل

كيف يمكن أن تفكر

- ضعف التركيز
- مدى انتباه أقصر
- بطء حل المشكلات
- مشاكل الذاكرة
- صعوبة اتخاذ القرارات

كيف يمكن أن تشعر عاطفيًا

- الاكتئاب
- الأسى
- الشعور بالذنب
- القلق أو الخوف
- الشعور بالضيق أو الإرهاق الشديد

الطريق إلى مساعدة النفس 

- اعتنِ بسلامتك الجسدية. احرص على تلبية الاحتياجات الأساسية، مثل الغذاء والمأوى والسلامة. احصل على الكثير من الراحة. تناول وجبات متوازنة ومنظمة ولو كانت تبدو غير شهية.
- اعترف بالخسارة وردد أفعالك تجاهها. اسمح لنفسك بالشعور بالأسى دون تصنيف نفسك أو الحكم عليها.
- خذ وقتك للشعور بالأسى. دون اليوميات. شارك في الجنازة ومراسمها. لا تمنع نفسك عن البكاء.
- اتباع روتين يومي. فالعادات المألوفة يمكن أن تكون مريحة للغاية.
- التواصل. تحدث إلى شخص ما يستمع إليك ويسمح لك بمعايشة مشاعرك. وإذا كنت لا ترغب في التحدث، فمجرد الوجود بصحبة أحدهم يمكن أن يساعد على تبديد الأسى.
- لا تحاول "الهروب من الألم" باللجوء للمخدرات أو الكحوليات.
- تعامل مع نفسك بإحسان ولطف لاحظ أن الأفكار والمشاعر المتكررة المصاحبة للوفاة طبيعية. وستقل مع مرور الوقت وتسي أقل إيلاّمًا.
- البحث عن طرق لفهم مغزى ما حدث. هل هناك طريقة يمكنك من خلالها استخدام ما تعلمته خلال التغيير أو الأزمة أو الخسارة لمساعدة الآخرين؟ هل تعلمت شيئًا عن نفسك سيساعدك في حياتك؟ هل هناك طريقة لتكريم وتذكر أحد أحيائك المتوفين؟
- طلب الدعم عند الحاجة. تذكر أن الاعتراف بالحاجة إلى موارد أو دعم إضافي يعد علامة على القوة. اتصل بمجموعة دعم أو حلول للسعادة والرفاهية العاطفية المتاحة لك، برنامج مساعدة الموظفين (Employee Assistance Programme, EAP)، وهو برنامج حديث ومرن لمساعدة الموظفين. تساعدك هذه الخدمة السرية، التي يقدمها لك صاحب العمل دون أي تكلفة، على إدارة التوتر والتغلب على القلق أو الاكتئاب والتعامل مع التغيير والحزن والخسارة. متخصصو السعادة والرفاهية العاطفية لدينا متاحون في أي وقت وكل يوم.

- امدد يد العون عندما يكون ذلك ممكناً. يشعر الناس بالأسى بطريقة مختلفة. ولا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور بالأسى. انتبه أن الأشخاص المصابون بالأسى قد يقولون أو يفعلون أشياء لا يفعلونها عادة. وقد تتغير عواطفهم بسرعة.
- فلا تأخذ هذه الانفعالات العاطفية على محمل شخصي. قد تستغرق المهام وقتاً أطول لكي تكتمل في العمل. وقد تنخفض الإنتاجية قليلاً.
- المساعدة في تلبية الاحتياجات الأساسية للآخرين. هل يحتاجون إلى الغذاء والمأوى والملبس والنقل ورعاية الأطفال وما إلى ذلك؟ كيف يمكنك مساعدتهم على تلبية تلك الاحتياجات؟
- التواصل. شارك مشاعرك واطمنن على حال الآخرين. امنح الآخرين الفرصة للتحدث عن مشاعرهم. واستمع إلى وجهات نظرهم واحترمها، ولو كنت لا تشاركهم إياها. وتَفهم أن كل شخص يشعر بالأسى والحزن بطريقة الخاصة. فلا توجد طريقة واحدة صحيحة للحزن. إذا كان الشخص لا يريد التحدث، فاحترم ذلك ولكن ابحث عن طرق أخرى لإظهار اهتمامك، مثل إرسال رسالة أو زهور أو وجبة.
- ساعد الآخرين على فهم المغزى. هل يمكنك تنظيم حفل تأبين؟ هل يمكنك المساعدة في تحديد فرصة إيجابية متوفرة بسبب التغيير؟
- اقترح المساعدة المتاحة، مثل أخصائي السعادة والرفاهية العاطفية أو مجموعة الدعم. قد يستمر الألم وقتاً أطول لدى بعض الأشخاص دون الآخرين ولكن مع مرور الوقت والقبول بالأمر ستقل جدته.

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