



التعايش مع فكرة الموت

عندما يُصاب الشخص الذي نحبه بمرض خطير سيؤدي إلى وفاته (أو كنا ذلك الشخص)، فيجب إيجاد طريقة للتعايش مع فكرة الموت.

التعايش مع فكرة الموت هو مزيج معقد من المشاعر والقرارات والأفعال.

المشاعر



منذ أكثر من عقدين من الزمان، حددت الطيبية النفسية في جامعة شيكاغو إليزابيث كوبلر روس المراحل المختلفة التي قد يمر بها الأشخاص الذين يحتضرون. غالبًا ما تعاني عائلاتهم من المشاعر نفسها. من غير الضروري أن تسير المراحل بالترتيب المذكور. علاوة على ذلك، قد ينتقل الشخص الذي يحتضر ومن يحبونه بين هذه المراحل. معرفة هذه المراحل تُساعد في فهم كل من ردود أفعال الشخص المحتضر - وردود أفعالنا.

- **الرفض:** "أريد خيار آخر."
- **الغضب:** "لماذا لم يكتشف الطبيب الأمر سريعًا؟"
- **المساومة:** "الرجاء منحي الوقت الكافي لرؤية ابنتي تتزوج"
- **الاكتئاب:** الاكتئاب بسبب أمور تود ألا تعود لفعلها أبدًا وأمر لن تفعلها مطلقًا.
- **القبول:** القبول ليس وقت يتصف بالسعادة أو الحزن. إنه كذلك فحسب.

أحيانًا 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.

القرارات



- بالنسبة للشخص المصاب بالمرض، فإن أحد أهم جوانب التعايش مع فكرة الموت هو ضمان راحة البال بشأن رعايته في نهاية العمر. وهذا يسمى بالتخطيط المسبق للرعاية، وهي عملية ضمان تلبية رغباته الصحية إذا لم يعد لديه القدرة على التعبير عنها بنفسه.
- فهو يحتاج إلى اتخاذ قرار حيال نوعية محددة لرعاية نهاية العمر التي يريدتها (أو التي لا يريدتها) ويقرر من يتفق به لتنفيذ رغباته.



الإجراءات

من المهم توثيق تلك القرارات. تُعرف هذه المستندات باسم التوجيهات المسبقة. إنها مزيج من وصية الحياة (التي تختلف عن الوصية الأخيرة) وتعيين وكيل الرعاية الصحية. هناك إجراء مهم آخر يجب التفكير به وهو استخدام خدمات دار المسنين خلال الأشهر الستة 6 الأخيرة من الحياة. وفقاً لمؤسسة الاحتضار الأمريكية، الاحتضار هو:

- الغرض من الرعاية الطبية هي مساعدة أي شخص مصاب بمرض الموت للعيش بشكل أفضل أطول فترة ممكنة، مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة.
- فريق متعدد التخصصات من المهنيين يعالجون المشاكل الجسدية والنفسية الاجتماعية والروحية مع التركيز على كل من الشخص المحتضر وعائلته بأكملها.
- الرعاية تتناول علاج الأعراض وتنسيق الرعاية والتواصل واتخاذ القرارات وتوضيح أهداف الرعاية وجودة الحياة.

بالنسبة للشخص المصاب بالمرض، فإن أحد أهم جوانب التعايش مع فكرة الموت هو ضمان راحة البال بشأن رعايته في نهاية العمر.

في كثير من الحالات، يتم تقديم رعاية الاحتضار في محل إقامة الشخص، وكما ذكر سابقاً، فهي تغطي المريض ووحدة الأسرة بالكامل. تُستبدل جهود توفير الرعاية ويحل محلها الرعاية التلطيفية التي تركز على تقليل الألم والأعراض الأخرى لمرض أو حالة معينة. يمكن للمرضى اختيار الاستفادة من أكبر عدد ممكن من خدمات رعاية المحتضرين أو أقلها حسبما يرونه مناسباً. يمكن أن يوصي طبيبك بأحد البرامج في منطقتك.

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 للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم 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 تفرض 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.