

التعايش مع الموت

عندما يصاب شخص نحبه بمرض عضال (أو حتى لو كنا نحن ذلك الشخص)، فعلىنا أن نجد طريقة للتعايش مع الموت.

التعايش مع الموت هو مزيج معقد من العواطف والقرارات والإجراءات.

العواطف

منذ أكثر من عقدين، حددت الطبيبة النفسية Elisabeth Kübler-Ross، من جامعة Chicago، المراحل المختلفة التي قد يمر بها الأشخاص الذين يحتضرون. وغالبًا ما تواجه عائلاتهم نفس المشاعر. لا تحدث المراحل بالضرورة بالترتيب المذكور. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الشخص المحتضر ومن يحبونه قد ينتقلون ذهابًا وإيابًا بين بعض هذه المراحل أو كلها. لذا، قد تساعدنا معرفة هذه المراحل في فهم ردود أفعال الشخص المحتضر وردود أفعالنا.

- **الإتكاف:** "أريد استشارة طبيب آخر."
- **الغضب:** "لماذا لم يكتشف الطبيب ذلك في مرحلة مبكرة؟"
- **المساومة:** "يا رب أعطني المزيد من الوقت لرؤية ابنتي تتزوج."
- **الاكتئاب:** الشعور بالاكتئاب بسبب أمور لن تتمكن من فعلها مرة أخرى وأمر لن تتمكن من فعلها على الإطلاق.
- **القبول:** لا يُمثل القبول وقتًا سعيدًا أو وقتًا حزينًا. بل هو مجرد قبول.

في بعض الأحيان يمكننا معرفة أن الخسارة قادمة قبل وقوعها. فربما يعاني أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة من مرض عضال، وفي هذه الحالة قد ينتابنا الشعور بالأسى بينما لا يزال على قيد الحياة. بعبارة أخرى، نحن نحزن بسبب توقع حدوث الموت. ويُعرف هذا بالحزن المرتقب.

القرارات

- بالنسبة للشخص المريض، أحد أهم جوانب التعايش مع الموت هو ضمان راحة البال بشأن الرعاية المقدمة إليه في مرحلة الاحتضار. ويسمى ذلك بالتخطيط المسبق للرعاية، وهو عملية ضمان تلبية رغباته في الرعاية الصحية في حال لم يعد لديه القدرة على التعبير عنها بنفسه.
- ويكون الشخص بحاجة إلى اتخاذ قرار بشأن النوع المحدد لرعاية مرحلة الاحتضار التي يريدها (أو لا يريدها) وتحديد الأشخاص الذين يتفق بهم لتنفيذ رغباته.

من أهمية أن تكون القرارات موثقة. وتُعرف هذه الوثائق بالتوجيهات المسبقة أو الإفادات المسبقة. وهي مزيج من وصية الأحياء (التي تختلف عن الوصية الأخيرة والوصية) وتوكيل الرعاية الصحية؛ وهي وثيقة تحدد شخصاً تثق به ليكون وكيلك أو ممثلك للتعبير عن رغباتك واتخاذ قرارات الرعاية الصحية نيابةً عنك.

وثمة إجراء مهم آخر يجب أخذه بعين الاعتبار وهو الاستعانة بخدمات رعاية المحتضرين خلال الأشهر الستة الأخيرة من الحياة. تُعرّف رعاية المحتضرين عموماً على النحو التالي:

- الرعاية الطبية لمساعدة شخص مصاب بمرض عضال على العيش بأفضل شكل ممكن لأطول فترة ممكنة، مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة
 - فريق متعدد التخصصات من المتخصصين المعنيين بالتعامل مع الاضطرابات الجسدية والنفسية والاجتماعية والروحية ويقدمون الرعاية للشخص المحتضر وعائلته بأكملها
 - خدمة الرعاية التي تتولى إدارة الأعراض، وتنسيق الرعاية، والتواصل واتخاذ القرار، وتوضيح الأهداف، ونوعية الحياة
- وفي العديد من الحالات، تُقدم رعاية المحتضرين في مقر إقامة الشخص، وكما ذكرنا أعلاه، فإنها تغطي المريض والأسرة بأكملها. وتُستبدل محاولات توفير العلاج بالرعاية التلطيفية التي تركز على الحد من الألم والأعراض الأخرى للمرض أو الحالة المحددة. وبوسع المرضى اختيار الاستفادة من خدمات رعاية المحتضرين بالقدر الذي يرونه مناسباً.
- ويمكن لطبيبك أن يوصي ببرنامج محدد في منطقتك.

بالنسبة للشخص المريض، أحد أهم جوانب التعايش مع الموت هو ضمان راحة البال بشأن الرعاية المقدمة إليه في مرحلة الاحتضار.

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