

## التعامل مع الحزن والخسارة على المدى البعيد



الحزن هو استجابة طبيعية للخسارة. عندما ينتاب الناس الحزن، فهم يختبرون مجموعة كبيرة من المشاعر. وقد يشعرون بأنها مفاجئة لهم أو صعبة التفسير. إذا كان الحزن ينتابك، فتحلّ بالأمل. يمكن لأغلب الناس التعافي من الخسارة مع مرور الوقت الكافي، والعادات الصحية، والدعم الاجتماعي. من المهم فهم طرق صحية للتكيف مع الحزن، نظرًا إلى أهمية هذا لصحتك العقلية.

### الوقت كفيل بالعلاج

ليس هناك جدول زمني "طبيعي" للحزن. يمكن أن تستمر ردود الفعل العاطفية للحزن لدى الناس لأشهر أو حتى لسنوات بعد الخسارة. إلا أن مشاعر الحزن تكون في ذروتها بعد الخسارة مباشرةً. وتخف حدتها مع مرور الوقت. إذا كنت تشعر بالحزن، فاصبر على نفسك. واعلم أن الأمور ستتحسن مع الوقت.

### العادات الصحية

عندما تشعر بالحزن لخسارة ما، فمن أصعب الأمور أن تعتني بنفسك على كلا المستويين الجسدي والعقلي.

- **الصحة الجسدية:** يمكن للحزن أن يؤثر بالسلب على الجسد. عندما تشعر بتحسن على المستوى الجسدي، ستستطيع التأقلم عاطفيًا بشكل أفضل. يجب أن تحرص على الحفاظ على نظافتك الشخصية، والنوم جيدًا، وتناول طعام صحي، وممارسة التمارين الرياضية. حاول اتباع نظام أساسي قائم على أنشطة يومية والحفاظ على هواياتك واهتماماتك. تجنب اللجوء إلى المشروبات الكحولية أو المخدرات كسبيل لمواجهة الحزن.
- **الصحة العقلية:** اعتن بصحتك العقلية أثناء فترة حزنك. خذ ما يلزم من الوقت لتمييز مشاعرك. ثقّلها وعبر عنها بطرق صحية، كالتحدث إلى الأصدقاء أو أفراد العائلة أو كتابة يوميات. يختلف الناس عن بعضهم البعض في طريقة حزنهم. لذلك، تجنب إصدار الأحكام على نفسك أو انتقادها لطريقة تكيفها مع الأمر.

اطلب الدعم من الآخرين لمساعدتك على التكيف مع شعورك بالحزن وخسارتك. هذا جزء مهم من عملية التعافي. مشاركة مشاعرك من شأنها تخفيف عبء الحزن عنك.

- **الجا إلى أحبائك:** بالرغم من أن الحزن يدفعك إلى الانسحاب والابتعاد عن الآخرين، فإنه من المهم أن تبقى متصلاً بالأصدقاء وأفراد العائلة. ومع أن التحدّث إلى الأحباء عن الحزن والخسارة قد يكون شاقاً إلى حد كبير، فمن المفيد أيضاً قضاء بعض الوقت في التنزه بشكل عادي مع الأصدقاء والعائلة.
- **اكتسب الراحة من المجتمع المحيط بك:** ادخل إلى المجموعات التي كنت مشتركاً بها، والتي قد تساعدك على مشاركة عبء حزنك. حافظ على نظام مُحدد مع طائفة دينية، أو جيرانك في الحي السكني، أو في نادي الكتب، أو بين مجموعة من زملائك المُقربين.
- **فكر في الانضمام إلى مجموعة داعمة:** للتواصل مع آخرين ممّن يفهمون مشاعرك بعمق ويستطيعون الإحساس بها، ابحث عن مجموعة داعمة من أشخاص تعرضوا لخسارة مماثلة.
- **تحدث إلى معالج أو مستشار نفسي للأحزان:** إذا كنت تشعر بأن حزنك أشد من قدرتك على الاحتمال، فابحث عن مساعدة احترافية من أحد المعالجين أو المستشارين النفسيين المتخصصين في حالات الحزن.

من المهم تمييز الفارق بين الحزن والاكتئاب المرضي. وعادةً ما يتضمن الحزن مجموعة من المشاعر المتقلبة. ستختلط المشاعر السلبية بلحظات من المتعة والسعادة. وعلى الجانب الآخر، فإن الاكتئاب يتسم بالإحساس الدائم بالخواء واليأس. ومن الأعراض الأخرى للاكتئاب إحساس قوي بالذنب، والأفكار الانتحارية، والإحساس باليأس أو انعدام القيمة، وأيضاً بطء الكلام وتحركات الجسد، وعدم القدرة على الاضطلاع بالمهام في المنزل/العمل/المدرسة، بالإضافة إلى رؤية وسماع أمور غير واقعية. إذا لاحظت أنك تعاني من أعراض الاكتئاب المرضي، فتحدث على الفور إلى أخصائي محترف في مجال الصحة العقلية.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. 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). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عاماً، قد لا يكون متاحاً في جميع المواقع وتخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. يجوز تطبيق استثناءات وحدود التغطية.

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.