



انجمن علمی روان‌پزشکان ایران



انجمن علمی روان‌پزشکان ایران



معاونت بهداشت

## سوگ و کمک به فرد سوگوار

سوگ یک پاسخ طبیعی به فقدان و از دست دادن است. این ازدست دادن می‌تواند مرگ عزیزان، بیماری، قطع یک رابطه مهم یا هر چیز دیگری که برای ما مهم است باشد. هر فردی سوگ را متفاوت تجربه می‌کند. در سوگ ممکن است هر نوعی از عواطف را تجربه کنیم و هیچ حسی درست یا نادرست نیست. غمگینی، شوک، انکار یا عدم باور، گیجی، خشم، یا احساس رهایی معمولاً در سوگ تجربه می‌شوند. برخی افراد راحت‌تر حس‌های خود را نشان می‌دهند و با دیگران صحبت می‌کنند اما برخی دیگر می‌خواهند در تنهایی مراحل سوگ را بگذرانند. مدت سوگ برای هر فرد متفاوت است و به مسائل مختلفی مانند نوع رابطه با فردی که از دست رفته، شرایط مرگ فرد، و میزان زمان انتظار برای مرگ بستگی دارد. می‌توان گفت سوگ مدت‌ها زمان نیاز دارد تا به پایان برسد ولی قاعده کلی ندارد.

### مراحل سوگ

معمولاً برای کنار آمدن با فقدان و در طی سوگواری مراحل مختلفی را می‌گذرانیم. با اینحال هر فردی سوگ را به شکل خاص خودش تجربه می‌کند و این مراحل در همه یکسان نیست.

- ◆ **انکار:** در این مرحله فرد سوگوار ازدست دادن را باور نمی‌کند و فکر می‌کند "چطور اتفاق افتاد؟"، "درست نیست!"
- ◆ **خشم:** در این مرحله فرد خود یا دیگران را سرزنش می‌کند و خشمگین است "چرا من؟"، "این عادلانه نیست؟"
- ◆ **چانه زدن:** احساس گناه اغلب همراه با سوالی مانند "اگر فقط بیشتر کار کرده بودم"
- ◆ **افسردگی:** احساس خستگی، ناامیدی، و درماندگی. "همه چیز بد هست؟"
- ◆ **پذیرش:** به این معنی نیست که فرد از شرایط راضی است بلکه غیرقابل برگشت بودن آنچه از دست رفته را می‌پذیرد.

### چگونه در سوگ از خود مراقبت کنیم؟

- کنار آمدن با فقدان همواره سخت است اما بعضی کارها به سازگاری بهتر ما و رسیدن به پذیرش کمک می‌کند.
- ◆ مراحل سوگ را بشناسید. بدانید این مراحل به ترتیب طی نمی‌شوند و اکثراً افراد بارها رفت و برگشت حس‌های مختلف را تجربه می‌کنند تا سوگ به اتمام برسد.
- ◆ برای خود هدف‌های کوچک و قابل دستیابی تعیین کنید و سعی کنید برنامه روزمره خود را حفظ کنید.

- ◆ حمایت خانواده و دوستان در حل و فصل سوگ بسیار کمک کننده است. با وجود میل به تنهایی سعی کنید در جمع شرکت کنید و با دوستان و خانواده وقت بگذرانید.
- ◆ با اطرافیان حرف بزنید، از حس هایتان بگویید و بگذارید بدانند چه چیزی به شما کمک می کند.
- ◆ با افرادی که تجربه فقدان دارند یا در حال حاضر با فقدانی کنار آمدند صحبت کنید و از حمایت های آنها استفاده کنید.
- ◆ مراقب سلامتی خود باشید. خواب کافی داشته باشید، تغذیه سالم داشته باشید، از مصرف الکل و مواد برای سرکوب حس های منفی پرهیز کنید.
- ◆ اگر احساس نیاز می کنید یا اگر اطرافیان به شما توصیه می کنند از مشاور، روانشناس، یا روانپزشک کمک بگیرید.

### چگونه به فرد سوگوار کمک کنیم؟

- بسیاری از ما نمی دانیم به فرد عزادار چه بگوییم و چگونه او را آرام کنیم و ممکن است از مواجهه با فرد سوگوار اجتناب کنیم. اما مهم تر از چیزی که می گوییم، حضور و حمایت ماست.
- ◆ از احساس های آنها سوال کنید و برای شنیدن و فهمیدن آنها زمان بگذارید. نیازی نیست برای هر چیزی توصیه و پاسخی داشته باشید. گوش دادن به آنچه فرد سوگوار مایل است صحبت کند مهم است. بسیاری از افراد سوگوار از صحبت در مورد خاطرات فرد متوفی استقبال می کنند.
  - ◆ به آنها فضای کافی و زمانی برای تنها بودن نیز بدهید. از فرد سوگوار پرسید چه زمانی ترجیح می دهد تنها باشد یا در کنارش باشید.
  - ◆ از روزمرگی ها حرف بزنید. فقدان و سوگ نباید همه ی مکالمه های شما را به خود اختصاص دهد.
  - ◆ از آنها پرسید که چگونه می توانید کمک شان کنید. گاهی آماده کردن یک وعده غذا، خرید کردن یا حتی قدم زدن برای فرد اندوهگین تسکین بخش است.
  - ◆ اگر پس از مدتی بهبودی حاصل نشد، یا نشانه ای فرد بسیار شدید بود. فرد سوگوار را تشویق کنید تا از حمایت ها و درمان های تخصصی بهره برد.
  - ◆ در صورت نیاز به کمک های پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه ها، بیمارستان ها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید.