



پیام روانشناس

سوگ و بهبودی آن (۱)

خانم فیاضی (دانشجوی دکتری روانشناسی)

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س ر / ۵

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهدشت و درمان صنعت نفت

مواقع بهبودی:

سوگ یک جریان نادیده گرفته شده و اشتباه درک شده در زندگی است. از آنجائی که صحبت راجع به هر فقدان و یا مرگی برای بازماندگان ناگوار و ناراحت کننده است لذا سعی می شود در جریان سوگ، پیرامون آن صحبت نشود. این عامل ممکن است باعث شود تا این تجربه تلخ تر و تأسف بارتر از آنکه می توانست، باشد تجربه ای که می توانست این چنین نباشد.

در ارتباط با سوگ در جامعه غالباً ادراکات نادرستی وجود دارد که عملاً می-توانند جریان بهبودی و رشد را بطور پنهان با تأخیر روبرو سازند. بعنوان مثال دوستان و نزدیکان ممکنست با بیان جملاتی همچون شما باید قوی باشید، شما باید به زندگی خود ادامه دهید، چه خوبست که دیگر رنجی نمی کشد سعی در آرام نمودن بازماندگان داشته باشند. گفتن اینگونه جملات ممکنست برای گوینده راحت باشد اما بندرت برای فرد سوگوار مفید و مؤثر می باشد.

ادامه دارد.....

یا اینکه چرا با وی بهتر رفتار ننموده و احساس دمامت در وی بوجود آید. این حالات برای درک موقعیت فقدان می توانند مفید باشند اما در بعضی موارد ممکن است احساس گناه را در فرد بوجود آورند.

(۶) خشم؛

پاسخ معمولی افراد نسبت به احساس بی عدالتی و ناتوانی هاست. یک فقدان مهم، می تواند اعتقادات اصولی و اساسی شخص سوگوار را نسبت به خود و زندگی مورد تهدید قرار دهد. در نتیجه ممکنست نسبت به فرد مسئول فقدان و یا بی عدالتی ناشی از دست رفتن عامل دچار خشم گردد و یا حتی خشم نسبت به فرد متوفی نیز پیدا کند.

(۷) نیاز به صحبت کردن؛

در ارتباط با قبول و درک تأثیر شخص از دست رفته (فقدان)، فرد سوگوار ممکن است مرتباً احساسات خود را راجع به فقدان بیان کند و خاطرات مشترکش با شخص از دست رفته را بطور مکرر و با افراد مختلف مطرح نماید.

(۸) ناراحتی های جسمی؛

در پاسخ به استرس های عاطفی هیجانی سوگ، بسیاری از افراد ممکن است نسبت به بیماری های جسمی مختلف در طول ۶ الی ۱۸ ماه پس از وقوع فقدان آسیب پذیری بیشتری داشته باشند.

سوگ و فقدان

سوگ پاسخی طبیعی و نرمال نسبت به یک فقدان است. همه افراد معمولاً در زندگی خود واکنش سوگ و فقدان را تجربه میکنند. این فقدان می تواند بدلیل مرگ عزیزی، قطع ارتباط، معلولیت و یا از دست دادن موقعیتی باشد. غالباً بعد از هر فقدانی، شخص سوگوار از حمایت اطرافیان برخوردار می گردد. واکنش افراد در جریان سوگ، نه تنها از شخصی به شخص دیگر فرق می کند بلکه می تواند در دوره های مختلف زندگی یک شخص نیز متغیر و متفاوت باشد. بنابراین، اطرافیان فرد سوگوار می باید آمادگی پذیرش و حمایت از وی را با دامنه وسیع حالات عاطفی و هیجانی داشته باشند

نحوه واکنش نسبت به یک فقدان: هر فرد سوگوار ممکنست واکنش های مختلفی را نسبت به یک فقدان از خود نشان دهد. در بسیاری از موارد، بخصوص در شروع فقدان، شخص سوگوار ممکنست احساسات متضاد و شدیدی را از خود بروز دهد. بگونه ای که حتی ممکنست وقوع فقدان را انکار کند و یا احساساتی نظیر حزن و اندوه در ماندگی، بی کسی، گناه و یا خشم در وی بوجود آید.

تجربه و قبول چنین احساساتی بعنوان واکنشی طبیعی، می تواند نقش مؤثر و مهمی را در جریان تسکین سوگ و رفع حالات آن ایفاء کند. نهایتاً، فرد سوگوار به مرحله ای می رسد که فقدان، وارد تجربیات زندگی وی شده و با قبول آن می تواند فعالیت های عادی روزمره زندگی خود را ادامه دهد.

در طول دوره بهبودی و به دنبال یک فقدان هر فرد سوگوار ممکنست واکنش های مختلفی را از خود بروز دهد. بعضی از این واکنشها که ممکن است چندین مرتبه نیز تجربه شوند در زیر آورده شده است:

(۱) انکار، شوکه شدن، بیحالی؛

واکنشهایی هستند که بدنبال یک فقدان، فرد سوگوار را از عوامل فقدان دور نگه می دارند و فرد را از غرق شدن در احساسات ناگوار و ناراحت کننده محافظت می کنند.

(۲) تخلیه هیجانی، عاطفی؛

این نوع واکنش غالباً همزمان با درک جنبه های مختلف فقدان روی می دهد که در نتیجه آن فرد به گریه می افتد، این امر در تسکین حالات سوگ در فرد نقش مؤثر و بسزایی دارد.

(۳) افسردگی واکنشی؛

احساسات به طور طبیعی بدنبال هرگونه حزن و اندوهی هستند (احساساتی نظیر ناامیدی، بی ارزشی، تنهایی، طرد شدگی) که با درک وسعت فقدان در فرد ایجاد می شوند. در بسیاری از موارد، افسردگی واکنشی، نسبت به یک عامل از دست رفته عکس العملی است طبیعی که هر فرد سوگوار قبل از رسیدن به زندگی عادی روزمره خود باید این مرحله را پشت سر بگذارد.

(۴) هراس؛

داشتن احساساتی نظیر گنجی و منگی، وحشت، درمان دگی، ناتوانی در سازگار ی با محیط پیرامون است و حتی ممکنست این احساس در فرد بوجود آید که مسئل های برای یکی از افراد خانواده هاش در شرف وقوع است.

(۵) ندامت؛

متعاقب یک فقدان (خواه مرگ عزیزی باشد یا قطع ارتباط و وجود معلولیت) یک فرد سوگوار ممکنست اشتغال ذهنی زیادی نسبت به این افکار پیدا کند که چه اعمال و برخوردهایی می بایستی در ارتباط با عامل فقدان و پیشگیری از آن انجام می داده است.