



پیام روانشناس

سوگ و بهبودی آن (۲)

خانم فیاضی (دانشجوی دکتری روانشناسی)

کد : ۰۶/۱۴۰۱/آس س ر/ ۶

گروه آموزشی شورای تخصصی

"سواد سلامت روان"



بخاطر داشته باشید:

همانگونه که الگوهای سوگواری متفاوت هستند راهبهای کمک به (افراد سوگوار) نیز متفاوت می باشند. با این وجود، بودن در کنار فرد سوگوار و گوش دادن به صحبتهای وی میتواند کمک کننده بوده و در جریان تسکین حالات وی مؤثر باشد.

منبع:

University Of Lllinois Counseling Center



۵) برای مدت زمانی که نیاز باشد خواه طولانی یا کوتاه، اجازه سوگواری را به فرد بدهید، صبور باشید و عجله در اینگونه امور نداشته باشید.

۶) افراد سوگوار را تشویق به مراقبت و مواظبت از خود نمائید و دربرآوردن نیازهای جسمی و گرفتن تصمیمات اساسی آنها را یاری کنید.

۷) از منابع موجود حداکثر استفاده را بکنید. هر چند تحمل بسیاری از موقعیتهای برای فرد سوگوار دشوار می باشد. اما با کمک منابع دیگر همچون کتاب، گروههای حمایت کننده، دوستان و یا افراد متخصص می توانند قابل تحمل و آسانتر گردند.

۸) حمایت از افراد کمک کننده :

حمایت کردن از افراد سوگوار می تواند برای فرد کمک کننده نیز استرس آور باشد و از آنجائیکه با آنها سوگواری نیز می کنند نیازمند مراقبت و مواظبت از خود هستند. این افراد نیز باید فرصت این را بدست آورند که بتوانند احساسات خود را بیان کرده و برای دریافت حمایت، از دوستان دیگر خود کمک بگیرند.



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 .

سایر ادراکات غلط و نادرست می تواند این باور باشد که فرد نباید احساسات و عواطف خود را بجز در قبرستان جای دیگر بروز دهد و یا حتماً باید جریان سوگ در طول زمان مشخصی پایان پذیرد . از جمله موارد دیگر این است که شخص سوگوار نباید قبل از پایان پذیرفتن جریان سوگ بخندد ، بازی کند و یا حتی به کاری مشغول گردد .

دستور العملهایی برای کمک به افراد سوگوار :

دوستان و نزدیکان افراد سوگوار غالباً این سوالات را از خود می پرسند که من باید چه کارهایی انجام دهم ؟ چه چیزهایی باید بگویم ؟ آیا وظیفه خود را به درستی انجام می دهم ؟ چگونه می توانم بهتر به فرد داغدیده خدمت و کمک کنم ؟

در زیر پیشنهاداتی برای کمک به افراد داغدار آورده شده است، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱) به آنها تلفن بزنید، کارت تسلیت بفرستید ، در مجالس سوگواری آنها شرکت کنید ، در برنامه های آنها عملاً شرکت کرده به آنها کمک نمائید. بعنوان مثال : در تهیه غذا ، مراقبت از فرزندان آنها و ...

۲) در دسترس باشید . به افراد سوگوار اجازه دهید بدانند که هر موقع نیاز به همکاری ، همفکری و مشورت با شما باشد در دسترس آنها هستید .

۳) شنونده خوبی برای آنها باشید، احساسات و گفته های آنها را بپذیرید و از هر گونه قضاوت شخصی و اظهار نظر را جع به احساسات آنها و اعمالی که باید انجام دهند خود داری نمائید .

۴) اهمیت فقدان را پائین نیاورید و از اظهار نظر در مورد عامل فقدان و دادن پاسخهای بی محتوا و بی ارزش در مورد آن پرهیز کنید . از صحبت پیرامون عامل فقدان ترسی به خود راه ندهید .