



الدعم في أوقات الحزن

إنّ التغيّر والفقد من سُنن الحياة الحتمية، إلا أنّ بعض التغيّرات قد تكون صعبة للغاية (مثل وفاة شخص عزيز/ الجِداد أو الانفصال أو الطلاق أو المرض لفترة طويلة أو غيرها). وتختلف ردود الأفعال في فترات الحزن باختلاف الأشخاص، وقد لا يعرف البعض كيفية التصرف بشكل سليم في مثل هذه الظروف. ومن ثمّ فإنّ هذا الدليل قد يكون مفيداً لشريك أو قريب أو زميل أو صديق يمر بفترة حزن.

الأفكار

- عدم التصديق
- الارتباك
- الشعور بالوجود أو الانعزال
- الانشغال.

السلوكيات

- التعبير عن المشاعر الجياشة، أو إخفاء المشاعر، أو التقلبات العاطفية المتكررة
- صعوبة التركيز أو أداء المهام المعتادة
- فرط النشاط المضطرب
- شرود الذهن
- زيارة أماكن معينة وحمل الهدايا التذكارية
- تجنّب التذكيرات.

ردود الفعل الجسدية

- تغيّرات أنماط النوم والشهية
- مشاكل الجهاز الهضمي
- الآلام والأوجاع الجسدية
- نقص الطاقة.

ما المقصود بالحزن؟

يُعرّف الحزن بأنه رد فعل سوي وطبيعي تجاه الوجد الذي نشعر به بعد حدوث تغيّر كبير في حياتنا، وللحزن تأثير سلبي على مشاعرنا وتأثير مادي على أجسادنا، وقد يقف أمام فهمنا لأنفسنا والعالم المحيط بنا وقيمنا ومعتقداتنا، وقد يؤثر كذلك على علاقاتنا ببعضنا بعضاً.

كيف نعبر عن حزننا؟

لا توجد طريقة صحيحة أو طريقة خاطئة يُعبر بها المرء عن حزنه، فبعضنا يعبر عن حزنه وجرحه علانيةً، وبعضنا ينسحب في صمت، وكلّ منا يواجه الحزن بطريقة متفردة حسب شخصيته.

وفيما يلي بعض ردود الفعل المتنوعة التي قد نواجهها:

المشاعر

- الأسى
- القلق والتوتر والشعور بالإرهاق العاطفي
- الغضب والإحباط وخيبة الأمل.



مسار الحزن

إنّ الحزن وقت عصيب ملئ بالجروح والأوجاع، لكنه جزء طبيعي من حياتنا. ولا بد لنا أن نتذكر أنّ الشباب الحُزناء ليسوا "معتلين"، ولكنهم قد يحتاجون إلى دعم إضافي ومعاملة لطيفة.

وبالتفكير في أفضل سبل الدعم التي يمكن تقديمها لشخص حزين، سنجد أنه قد يكون من المفيد فهم الاستجابة للحزن كمسار أو رحلة.

ولكي نفهم رحلة الحزن، فإننا بحاجة إلى:

الوقت

- فرص للابتعاد "لبعض الوقت" عن المسؤوليات للتعبير عن الحزن أو للاستراحة.
- عدم تعرض لضغط زمني بخصوص المدة التي "يُفترض" أن يستمر فيها الحزن.

المساحات الآمنة

- مساحات آمنة نلجأ إليها عندما تظهر مشاعرنا وعواطفنا
- اطمئنان إلى أنّ مشاعرنا وردود أفعالنا طبيعية
- طرق آمنة للتعبير عن مشاعرنا القوية المختلفة (مثل الأسى أو الغضب أو الخوف أو الشعور بالذنب أو الفكاهة) دون إيذاء أنفسنا أو إيذاء الآخرين
- فرص للتعبير عن المشاعر وردود الأفعال دون إصدار أحكام أو انتقادات.

الرفقة

- شخص مستمع - فغالبًا ما يكون الاستماع أكثر أهمية من معرفة ما يجب قوله بالضبط.
- شخص يشاطرنا البكاء، أو التنفيس عن المشاعر، أو التأمل، أو الضحك أحيانًا، أو الجلوس بهدوء فقط.
- مُرافقًا - في المواعيد أو المشاوير أحيانًا، أو في أنشطة مثل المشي أو تناول الطعام أو حفلة موسيقية أو مشروع فني.

الدعم

- دعم عملي في إدارة المسؤوليات اليومية لتخفيف الضغوط الإضافية وخلق مساحة عاطفية للحزن.
- اعتراف بالفقد، وقبول، وتعاطف، وأفعال لطيفة وحانية من دوائرنا الاجتماعية الأوسع.

سواء كنت تدعم شخصًا خلال فترات الحزن اليومية المتقلبة أو كنت تطمئن عليه من بعيد، فاحرص على أن تكون شخصًا منفتحًا ومستعدًا للاستماع، ولا تجبر هذا الشخص على الحديث أو الإفصاح عما لديه، وكن فطناً يفهم بالإشارة، وحاول ألا تشخص الأمور إذا كان هذا الشخص يرغب في بعض المساحة لنفسه.

احرص على الاطمئنان عليه وتفقد أحواله بانتظام لعدة أشهر بعد حادث الفقد، وتذكر أنّ شدة الألم قد تخف مع مرور الوقت، إلا أن الحزن قد لا يزول تمامًا.

المزيد من الدعم للرفاهية الاجتماعية والعاطفية

يُعرّف برنامج مواسم النمو (Seasons for Growth Adult Program)

تعليمي قائم على الأدلة للبالغين الذين يبحثون عن توجيهات ومساحات آمنة للتعامل مع الفقد والحزن.

ويتولى إدارة هذا البرنامج المكون من مجموعات صغيرة مُرافق مُدرّب، ويستمد البرنامج تسميته من فصول السنة، ويستخدم البرنامج أنشطة تعليمية آمنة ومبتكرة لممارسة أساليب جديدة للتفكير والتعامل مع تجارب التغير والفقد، ويعزز عوامل الحماية (بناء المرونة الشخصية)، ويقلل عوامل الخطر (مثل العزلة) التي قد تؤثر على الصحة والرفاهية النفسية.

يُقدّم برنامج مواسم الشفاء (Seasons for Healing Program)

دعمًا آمنًا ثقافيًا للبالغين من السكان الأصليين وسكان مضيق توريس، ويقدم نهجًا تعليميًا وثقافيًا وعلاجيًا للمساعدة على التعافي من حالات الفقد والحزن.

روابط مفيدة للدعم:

دليل دعم الحفاظ على قوة الروح (Keeping Spirit)

(Strong Support Directory) لدعم أسر ومجتمعات الشعوب الأصلية التي تعاني من حالات الفقد والحزن.

دعم الأطفال والشباب خلال فترات الحزن.

اتصل بنا

1300 379 569 | info.seasons@mackillop.org.au



mackillopseasons.org.au

