

رعاية مصاب بمرض يحد من الحياة



التغلب على الشعور بالفقدان – الرعاية لا تتوقف بانتهاء الحياة

يشير التغلب على الشعور بالفقدان إلى عملية تعلّمك أن تحيا حياتك مجدداً دون تواجد الشخص فعلياً في حياتك. فهم يظنون جزءاً من حياتك ولكن بصورة مختلفة. فالحزن لا ينتهي، بل يتغير فقط مع الوقت.

فقد تتابك مجموعة مختلفة من المشاعر عند وفاة شخص تقدّم له الرعاية. وقد تتراوح تلك المشاعر من الحزن الشديد على فقدانه إلى الشعور بالراحة حيث توقفت معاناته، وما بين هذا الشعور أو ذاك من مشاعر مختلفة. فهذه جميعها ردود أفعال طبيعية من الحزن. تم إعداد هذه المعلومات بمساعدة مقدمي الرعاية الذين اختبروا فقدان شخص. فهم يشاركون هنا بخبراتهم ويصفون ما ساعدهم على التغلب على حزنهم.

مشاعر

- ستجتاحك مشاعر جارفة، بغض النظر عن مدى استعدادك للفقدان
- أصبحت الحياة لا معنى لها
- أحسست بالذنب الشديد حيث أنني لم أكن متواجداً عندما توقّيت
- تأثرت حالتني النفسية وانتابني الشعور بالاكئاب من وقت لآخر
- انتابني شعور شديد بالضغط النفسي والقلق
- لقد وجدت صعوبة عند إزالتهم للأجهزة وتوقّف زيارات الخدمة
- انتابني شعور شديد بعدم الراحة عندما ذهبت إلى الأماكن المزدحمة كمراكز التسوّق حيث أنني كنت في انعزال شديد عن تلك الأماكن أثناء فترة الرعاية.
- قد يثير مشاعرك ما تراه أو تسمعه، فبعض الموسيقى ممكن تُحدث ذلك

سلوكيات

- كان من الصعب عليّ الخروج من المنزل حيث أنني لم أكن أقوم بذلك كثيراً حينما كنت أقدم الرعاية
- أصبحت كثير النسيان
- بكيت كثيراً
- توقفت كل شيء توقفاً تاماً. لم يكن لدي روتين وشعرت بالوحدة
- ممكن أن يكون إعادة تشكيل الحياة من جديد شيئاً عسيراً.
- شعرت بفراغ كبير

ردود أفعال أخرى

- قد يرغب الأصدقاء في المساعدة إلا أنهم لا يعلمون كيف يمكنهم القيام بذلك
- قد لا يرغب الأصدقاء أو الأقرباء أن تشاركهم مشاعرك، والذي يعد بالأمر العسير، وغالباً ما يذكرون شخصاً آخر يعاني خلافاً
- بعد فترة لا يرغب الأصدقاء في الحديث عنها، ولا يتطرقون إليها كي لا يضايقونك

الطرق التي تساعد على ذلك

- لدي صديق مخلص أمكنني التحدث إليه وهذا ساعدني بالفعل
- يلزمك التحدث عن مشاعرك، يمكنك الاستعانة بمجموعة دعم أو شبكة تواصل جيدة
- لقد ساعدني التعبير الكتابي عن مشاعر الحزن والفقدان لدي
- عليك بالاستعانة بمرشد نفسي متخصص في التغلب على الشعور بالفقدان يمكنك التحدث إليه - حيثما لا يجب أن تتظاهر بأنك في حالة جيدة
- دع الآخرين يعلمون بما ساعدك وبما لم يساعدك
- تخلص من مشاعرك بصورة عملية، يمكنك الصراخ في الوسادة أو البكاء حينما تحتاج أو الاستماع إلى الموسيقى
- ابحث عن الأشياء التي يمكنك أن تقضي وقتاً في عملها وادفع نفسك للخروج والقيام بها
- حاول أن تمارس الرياضة. قم بمزاولة التمارين الرياضية المنتظمة كالجري أو المشي
- تعرّف على مشاعرك، لا تتجاهلها
- قم بعمل الأشياء التي تكرم حياتهم أو تذكرك بهم، كزيارتك لمكان معين أو الاطلاع على الصور أو مشاهدة تسجيلات فيديو أو القيام بعمل نصب تذكاري من الصور أو لوحة تذكارية
- قم بقراءة الكتب التي تصف كيف اختبر الآخرون الفقدان والحزن في بعض الأحيان يعتبر مجرد البقاء بالفراش عند شعورك بالكآبة أمراً طبيعياً
- مع الوقت، ستعيد اكتشاف حياة جديدة

”الموت يقضي على الحياة، ولا يقضي على العلاقة.“

مينش ألوم
أيام الثلاثاء مع موري

المزيد من الدعم

- فريق إرشاد التغلب على مشاعر الفقدان التابع لخدمة الرعاية الملطفة في منطقتك
- طبيب العائلة الخاص بك - والذي يمكنه إحالتك لخدمات إرشاد التغلب على مشاعر الفقدان في المنطقة
- **Carer Gateway** كيرر جتاواي
1800 422 737 أو
www.carergateway.gov.au
- **Griefline** جريف لاين - خدمات إرشاد هاتفية بالمجان - 1300 845 745 أو
www.griefline.org.au
- **NALAG** نالاج - دعم لحالات الفقدان والحزن بالمجان لهؤلاء المبتلون بالحزن
02 6882 9222 أو
www.nalag.org.au/griefsupport
- **Kids Helpline** كيدز هلب لاين - خدمة إرشاد هاتفية وعبر الإنترنت بالمجان لصغار السن الذين تتراوح أعمارهم من 5 إلى 25 عاماً - 1800 551 800 أو
www.kidshelpline.com.au

تقدّم هيئة مقدّمي الرعاية في نيو ساوث ويلز بالشكر للعديد من مقدّمي الرعاية الذين ساهموا في إعداد هذه المعلومات بالمشاركة بخبراتهم واقتراحاتهم من أجل منفعة الآخرين من مقدّمي الرعاية.