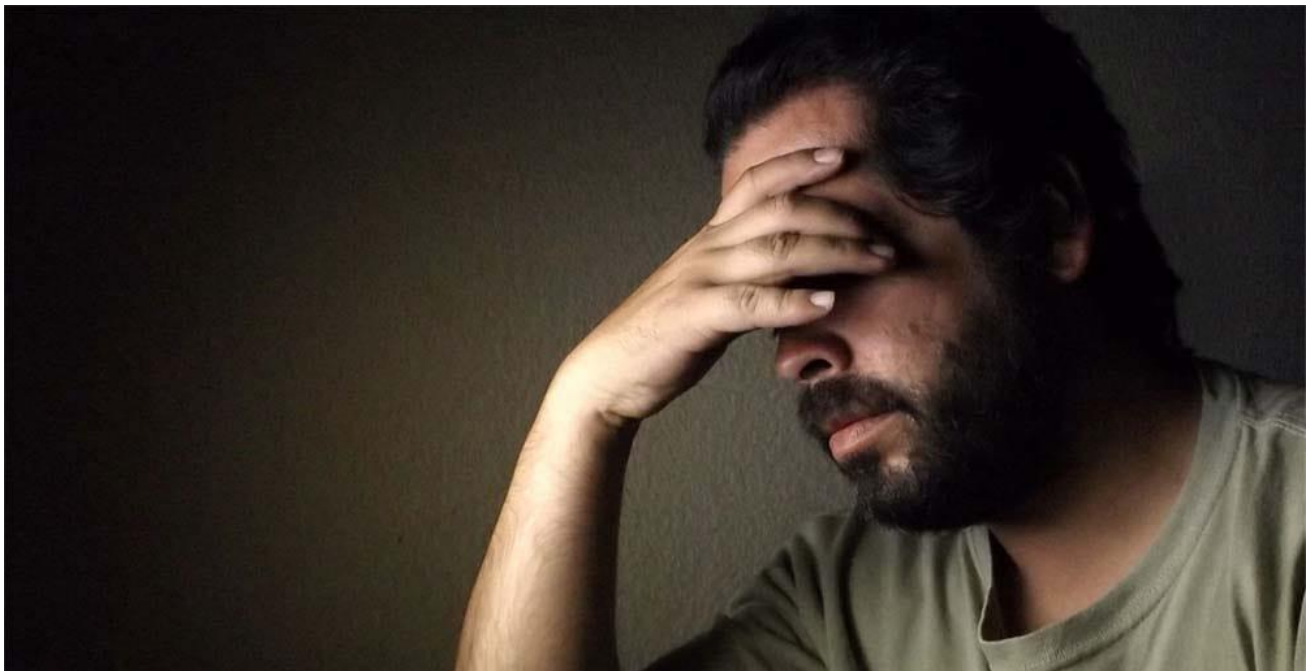


به نام خدا

راهکار برای اختلال سوگ

این روزها در کشورمون متأسفانه شاهد اتفاقات بسیار وحشتناکی بودیم یکی از شایع ترین اختلالاتی که بازماندگان و جمعیت کثیری از ایرانیها در هر گوشه وکنار از دنیا بعد از بروز این اتفاق ناگوار و دلخراش و شنیدن حادثه سیل اخیر با آن ممکن است مواجه می شوند، اختلال سوگ یا اختلال استرس پس از حادثه است. تجربه ای که شاید این روزها اکثر ما ایرانی ها داشته ایم. فرد سوگوار حالات و افکاری ذیل را ممکن است تجربه کنند.



بی قراری

احساس پوچی و ملال

خشم و نفرت ناشی از فقدان

بی خوابی

کاهش میل جنسی

کاهش وزن

اختلال در توجه و حافظه

از دست دادن میل به زندگی

نشخوار فکری و اشتغال ذهنی شدید نسبت به فرد متوفی

نپذیرفتن مرگ او

درد روانی شدید

بی‌حسی و کرختی

مقصر دانستن خود در مرگ او

دوری از عواملی که او را به یاد عزیز ازدست‌رفته می‌اندازد

تمایل به مرگ برای پیوستن به عزیز از دست‌رفته

بی‌اعتمادی به دیگران

احساس تنهایی

سردرگمی در مورد هویت شخصی و بی‌علاقگی به آینده را تجربه می‌کند.

محتوای افکار در اختلال سوگ بیشتر بر شخص از دست‌رفته و پیوستن به او متمرکز است اما فرد بیشتر درگیر افکار منفی نسبت به خود است، خود را موجودی بی‌ارزش می‌داند که سزاوار زندگی نیست و از آنجا که انگیزه و توانایی تغییر شرایط روانی را ندارد، فرد دچار خشم می‌شود، در سوگ زمانی که به یاد متوفی و حادثه می‌افتند علایم افزایش پیدا می‌کند.

البته در مورد حادثه اخیر اختلال دیگری که ممکن است با سوگ اشتباه گرفته شود.

در اختلال استرس پس از حادثه:

برانگیختگی بیش از حد ناشی از یادآوری حادثه آسیب‌زا

تمرکز بر روی خود حادثه و صحنه مرگ به جای تمرکز بر فرد از دست‌رفته است.

البته ممکن است فرد در هنگام از دست دادن یکی از عزیزان به طور همزمان به اختلال سوگ و افسردگی اساسی یا اختلال استرس پس از حادثه مبتلا شود. مسئله مهمی که باید مورد توجه قرار بگیرد این است که بدانیم مراحل زیر از همدیگر کاملاً جدا نیستند و گاهی شاهد بروز چندین مورد از آنها با همدیگر هستیم. این وضعیت ممکن است حدود ۴ تا ۶ هفته طول بکشد. البته این به شرایط بیرونی افراد نیز بستگی دارد؛ یعنی اگر فرد مورد حمایت و روانی قرار بگیرد سازگاری زودتر ایجاد می‌شود و هر چقدر تنها بماند و به حال خود رها شود، سازگاری دیرتر اتفاق می‌افتد.

ولی اگر مدت زمان این علائم بیشتر از یکسال پایدار باشد و فرد نتواند این مراحل را به درستی پشت سر بگذارد، ممکن است سال‌ها با این احساسات درگیر باشد و علائم سوگواری طبیعی به اختلال سوگ پایدار و پیچیده یا افسردگی اساسی تبدیل شود. اگر سوگ به صورت حل نشده باقی بماند و تسکین و درمانی برای فرد داغ‌دیده صورت نگیرد، ممکن است هرگز درمان نشود.

شوک و انکار: به طور طبیعی نخستین واکنش هر فرد نسبت به از دست دادن فرد مورد علاقه، انکار است. مدتی طول می‌کشد تا فقدان را بپذیرد.

خشم: بعد از پذیرش واقعیت بروز هیجانات شدید و خشم همراه با شکایت از خود و دیگران و حتی نظام هستی است، فرد داغ‌دیده با مطرح کردن سوالاتی از خود، که چرا من؟ چرا این اتفاق برای ما افتاد؟ این چه آزمایشیه؟

در واقع هیچ جوابی فرد را قانع نمی‌کند. در این مرحله فرد بازمانده فرد فوت شده را به صورت کمال مطلوب و آرمانی تصور می‌کند و موقتاً هر اشتباه یا ویژگی متوفی را فراموش می‌کند و تنها یک فرد ایده‌آل را به یاد می‌آورد.

افسردگی: با فروکش کردن هیجانات فرد وارد فاز افسردگی می‌شود. در این مرحله احساس پوچی و از دست رفتن معنای زندگی، بی‌حوصلگی و کندی روانی و مشغولیت ذهنی با خاطرات مثبت و منفی که با فرد از دست رفته را تجربه می‌کند.

پذیرش: در صورتی که فرد دست به اقدامات سازنده بزند و درمان صورت گیرد، به تدریج بعد از گذشت چند ماه تا نهایتاً یک سال علائم دوره افسردگی از بین می‌رود و فرد به زندگی عادی بازمی‌گردد.

روند سوگواری غیرقابل پیش‌بینی است. وضعیت تغییرات حال سوگواران، در مراحل مختلف سوگواری مدام در حال جابجایی است تا زمانی که آن‌ها بتوانند احساساتشان را با خود حل کنند و معنای فقدان را درک، این روند ادامه پیدا می‌کند. پذیرش به معنای فراموش کردن عزیز از دست رفته نیست. کسی که می‌پذیرد با اینکه از صمیم قلب دلتنگ فرد از دست رفته است، می‌داند که افراد دیگری در زندگی به توجه و محبت او نیاز دارند و مصمم می‌شود تا سوگ پیش آمده را بپذیرد. آن‌ها به یک تعادل در درون خود دست یافته و اجازه نمی‌دهند خاطرات مرحوم، کل زندگی‌شان را تحت الشعاع قرار دهد.

اختلال سوگ پیچیده

فرد درگیر اختلال سوگ پیچیده که میان حالات متغیر روحی افسردگی و شوک و خشم در حال حرکت است. یافته‌ها نشان می‌دهند که مغز این افراد نسبت به کسانی که قادر به حل و فصل از فقدان یک عزیز

هستند، متفاوت است. به نظر می‌رسد که تفاوت در سبک سوگواری و ناامیدی از آینده است که مانع از پذیرش کامل غم و اندوه پیش آمده می‌شود.

مبتلایان به اختلال سوگ پیچیده، گذشته را به یاد می‌آورند و آینده‌ای بدون حضور فرد از دست رفته را تصور می‌کنند؛ بنابراین گرفتار ناامیدی نسبت به آینده، هجوم احساسات دردناک و مشغولیت ذهنی با خاطرات فرد متوفی می‌شوند. این مشغولیت ذهنی شدید باعث می‌شود که فکر کردن به خاطرات گذشته یا اتفاقاتی در آینده که فاقد حضور متوفی است، برایشان بسیار دردناک باشد. آن‌ها تنها به گذشته‌ای با حضور فرد در گذشته می‌اندیشند، برای مثال تولدها، سالگردها و غیره، و در ادامه تصویر سازی از آینده که اگر او هنوز زنده بود چگونه می‌شد؟

چگونه باید از میزان اندوه فرد سوگوار کاست؟

برای هر کسی تجربه سوگ با غم و اندوه همراه است. ناراحتی در مقابل مرگ عزیزان فرآیند بهنجار و طبیعی است که اگر از حد طبیعی خارج شود، سبب اختلال می‌شود. با رعایت نکات زیر می‌توان از میزان اندوه کاست و از ابتلا به اختلال سوگ پایدار و پیچیده و دیگر اختلالات ناشی از فقدان پیشگیری کرد:

عزاداری کردن: شرکت در مراسم خاکسپاری و عزاداری ضمن تخلیه هیجانی، از تنها ماندن فرد داغ‌دیده جلوگیری می‌کند و باعث آرامش درونی او می‌شود.

صحبت کردن با نزدیکان: سرکوب کردن هیجانات، یکی از مهم‌ترین ریشه‌های مشکلات روانی پس از سوگ است. افرادی که در بیان احساساتشان ناتوان هستند، بیشتر در معرض بیماری روانی پس از سوگ قرار می‌گیرند.

همدلی کردن اطرافیان با فرد سوگوار: که در موضوع اخیر همدلی ۸۰ میلیون ایرانی را در تمام دنیا با خانوادهاي داغدار داشتیم. همدلی به ما این امکان را می‌دهد که به اصطلاح "پای خود را در کفش دیگران بگذاریم." همدلی کمک می‌کند که هیجاناتی که دیگر افراد احساس می‌کنند را درک کنیم. همدلی به رفتارهای یاری‌رسانی منجر می‌شود، که برای روابط اجتماعی مفید هستند. ما طبیعتاً مخلوقات اجتماعی هستیم. چیزهایی که به روابط ما با دیگران کمک می‌کنند، به نفع خودمان نیز هستند.

فاصله گرفتن از موقعیتهای تنش‌زا: بی‌توجهی یا دلسوزی نامتناسب و درک نکردن شرایط فرد سوگوار توسط اطرافیان باعث ایجاد تنش برای فرد سوگوار می‌شود.

کنترل افکار منفی: برای خودداری از تداوم حس گناه و سرزنش خود و کنترل افکار منفی می‌توان از کمک متخصص مشاور بهره برد.

تجربه موقعیت‌هایی با لذت‌های کوچک: یادآوری و پذیرش اینکه زندگی ادامه دارد و با آزار خود و دریغ کردن شادی‌های زندگی هیچ چیز تغییر نمی‌کند. دیدار دوستان و شرکت در مهمانی‌های خانوادگی، سفر، تغذیه و خواب خوب و رابطه جنسی، همگی می‌تواند به گذار از مرحله افسردگی به پذیرش، یاری‌رسان باشند.

بازگشتن به زندگی روزمره: از سرگرفتن شغل و تحصیل و فعالیت‌های سازنده، پس از دوره سوگواری. مانع غرق شدن در افکار ویرانگر می‌شوند. فعالیت‌های مکمل دیگری مانند شرکت در برنامه‌های خیریه، می‌تواند در ایجاد احساس مثبت نسبت به خود و دنیا و بازگشت به زندگی عادی یاری‌رسان باشد.

درمان سوگ به روش گروهی و مراحل آن

- افرادی که هر کدام سوگی را دیده‌اند و تجارب مشترکی دارند به تعداد حداکثر ۱۰ نفر دور هم جمع می‌شوند. (در مورد این سانحه می‌توان جمعی از خانواده‌های داغدار را که همه عزیزا را از دست داده‌اند. -گروه درمانی به دلیل حمایتی بودن بسیار مؤثر است.

-افراد سوگواری که هر کدام عزیزی را از دست داده‌اند، طی جلساتی در ماه یا هفته گرد هم جمع میشوند.

-از خاطرات و همچنین روحیه خود و یا دستاوردهایشان صحبت میکنند و این اطمینان را به یکدیگر میدهند که در جهان تنها آنها سوگ وار نیستند.

-به رهبری درمانگر راهکارهای تحمل رنج و کنار آمدن با شرایط سخت را نیز می‌آموزند.