

مواجهه با از دست دادن و اندوه

Coping with Loss and Grief

وقتی کسی یا چیزی را از دست می دهید، تغییر در افکار، احساسات و رفتار شما امری معمول است. حس اندوه یک تجربه عادی در واکنش به از دست دادن کسی یا چیزیست که برای شما مهم بوده است. شدت و نحوه ابراز اندوه شما ممکن است با گذشت زمان و در شرایط متفاوت، تغییر کند. در ادامه نشانه هایی ذکر شده که باید مراقب آنها باشید و همچنین روش هایی برای مواجهه با از دست دادن و اندوه.

مراقب تغییرات باشید Watch for changes:

احساسی Feelings	فکری Thinking	رفتاری Behaviour
عصبانیت	انکار	گریه بیش از حد معمول
اضطراب	به خاطر آوردن، توجه کردن یا تمرکز کردن	کمبود انرژی
حسادت موقع دیدن دیگران	زمانی که صرف فکر کردن به از دست دادن یا بت سازی از آن می شود	تغییر در الگوی تغذیه یا خواب
افزایش غم یا افسردگی	جستجو برای دلایل از دست دادن	احساس ناخوشی بدون علت
خلق و خوی ملول یا انفعال	تمرکز کردن بر اشتباهات و افسوس ها، واقعی یا خیالی	مشکلات در روابط – کناره گیری از افراد، فعالیت ها یا علایق
سردرگمی		بازدهی و انگیزه
حساسیت شدید		تشویش
(به راحتی ناراحت شدن بر سر مسائل کوچک)		نیاز به اطمینان خاطر از سوی دیگران
تحریک پذیری شدید		اجتناب از موقعیت ها

نکات Tips:

تغییرات مرتبط با اندوه و از دست دادن می تواند به شکل های مختلفی ظاهر شود، مانند از دست دادن یک رابطه به خاطر مرگ، از دست دادن عملکردهای بدنی یا تغییرات در سبک زندگی عادی. در ادامه نکاتی برای کمک به مواجهه با از دست دادن های مرتبط با سرطان ذکر می شوند.

- خودتان را آزاد بگذارید تا رنج از دست دادن را حس کنید و احساسات خود را در جایی امن ابراز کنید. به خودتان اجازه گریه کردن بدهید. این کار برای تسکین و التیام مفید است.
- صبور باشید و با انتظارات زیاد، به خودتان فشار نیاورید.
- بپذیرید که باید در چهارچوب زمانی مخصوص به خودتان، روند شخصی تسکین و التیام را طی کنید.

- از قضاوت خودتان با مقایسه خود با دیگران خودداری کنید.
- حمایت دیگران را بپذیرید و به افراد بگویید که چه چیزی از آنها می خواهید. درباره چیزی که از دست داده اید، خاطرات تان و زندگی خود پیش از رویداد از دست دادن فردی یا چیزی که برای تان مهم بوده، صحبت کنید.
- برنامه های امیدبخش برای آینده داشته باشید.
- خودتان را به خاطر همه آنچه گفته اید، نگفته اید یا انجام نداده اید، ببخشید. یاد بگیرید که رها کنید!
- تا وقتی رویداد از دست دادن هنوز تازه است، از ایجاد تغییرات اساسی در زندگی اجتناب کنید (مانند تغییر محل زندگی، تغییر شغل، شروع کردن یا پایان دادن یک رابطه).
- سعی کنید برنامه های معمول و عادی خود را تا حد ممکن اجرا و حفظ کنید. داشتن برنامه های معمول باعث ایجاد حس امنیت در بعضی از بخش های زندگی تان می شود.
- از بدن خود مراقبت کنید. خوب غذا بخورید و ورزش کنید. به روش های ساده و کوچک خودتان را تسکین بدهید، مانند حمام داغ، تمدد اعصاب و غذاهای مورد علاقه.
- کمی از اندوه فاصله بگیرید. پرداختن به سرگرمی هایی که حواس شما را پرت کنند مفید است، مانند رفتن به سینما، گوش دادن به موسیقی یا خواندن یک کتاب خوب.
- تعطیلات و سالگردها می توانند اوقات به شدت دشواری باشند. از قبل آماده شوید و برنامه ریزی کنید که این اوقات را می خواهید چطور و با چه کسی بگذرانید.

منابع Resources:

- خدمات مشاوره بیماران و اعضای خانواده در یک مرکز سرطان – برای وقت گرفتن، تماس بگیرید
- آسایشگاه مجازی کانادا (Canadian Virtual Hospice) به آدرس www.virtualhospice.ca
- گفتگو درباره سرطان کانادا (Cancer Chat Canada) – برای حضور در یک گروه حمایتی آنلاین هدایت شده توسط متخصصان، اینجا ثبت نام کنید <https://cancerchat.desouzainstitute.com/> یا با این شماره رایگان تماس بگیرید 1-844-725-2476
- منابع کتابخانه مرکز سرطان بریتیش کلمبیا (BC Cancer Library) به آدرس www.bccancer.bc.ca