

■ راهنمای عبور از بحران

گاهی زندگی بسیار سخت می شود. گاهی اتفاق می افتد که هیچ کنترلی بر زندگی ندارید و حس می کنید انگار سررشته زندگی تان از دست شما خارج شده؛ مثلاً هنگام از دست دادن یکی از عزیزان، ورشکستگی یا بیکار شدن و... گاهی نیز مشکلات کم اهمیت تری مثل قطع رابطه با یکی از دوستان یا جر و بحث با یکی از نزدیکان روی می دهد. چنین وقایعی ممکن است برای مدت کوتاهی زندگی را دشوار کند و طبیعی است که در چنین شرایط دشواری، حفظ آرامش و امید و نشاط درونی بسیار دشوارتر (اما نه غیرممکن) می شود.

بحران های زندگی تجربه هایی هستند که استرس بسیار زیادی به ما تحمیل می کنند. البته هر فردی در زندگی اش فراز و فرودهایی را تجربه می کند اما زندگی بعضی ها پرتنش تر و پرچالش تر است. به هر حال این بحرانها ماندگار نیستند و آنهایی که انعطاف پذیرترند، آمادگی بیشتری برای مواجهه با بحران دارند و معمولاً می توانند به شیوه ای سالم، به مشکلات و بحرانهای زندگی واکنش نشان دهند. منظور از «انعطاف پذیری»، توانایی سازگاری با سختی های زندگی و استفاده از تجربیات خود و دیگران برای اصلاح شرایط و بازگشت به زندگی است.

■ توصیه هایی برای نشان دادن انعطاف پذیری بیشتر:

- روابط تان را با اعضای خانواده بهبود ببخشید.
- به مشاور مراجعه کرده و رابطه صمیمانه تری با مشاورتان برقرار کنید.
- دوستانی را انتخاب و حفظ کنید که حامی تان هستند و رفتارشان مسوولانه است.
- در مبارزه با سختی های زندگی تسلیم نشوید.
- برای مواجهه با سختی های زندگی از انتخاب رفتارهای ناسالم (مانند مصرف مواد روانگردان یا الکل و ...) اجتناب کنید.
- در صورت نیاز، درخواست کمک و حمایت کنید.

■ مراحل مواجهه با بحرانهای زندگی

بیشتر مردم در مواجهه با بحران های زندگی این پنج مرحله را می گذرانند:

۱. انکار: نپذیرفتن این حقیقت که بحرانی رخ داده یا در حال وقوع است
۲. خشم: عصبانی شدن از اتفاقی که افتاده یا در حال وقوع است
۳. چانه زنی: با امید وعده و وعید دادن به تغییر شرایط
۴. افسردگی: افسرده شدن زمانی که شرایط قابل تغییر نیست
۵. پذیرش: قبول حقیقت و کنار آمدن و سازگاری با آن

■ مثال

مراحل پنجگانه سوگ را می توان با ذکر مثالی به این صورت شرح داد:

بیشتر افرادی که از پزشک می شنوند به بیماری صعب العالاجی مبتلا شده اند، معمولاً در ابتدا بیماری خود را انکار می کنند و ممکن است تشخیص پزشک را نادرست قلمداد کرده و پزشک خود را عوض کنند. سپس وارد مرحله خشم می

شوند. آنها ممکن است از دست اعضای خانواده، دوستان و پزشکان خود خشمگین شوند. سپس به چانه زنی روی می آورند و برای اجتناب از پذیرش مرگ سعی می کنند با خدا یا خودشان یا دیگران عهد و پیمان ببندند و نذر و نیاز کنند. زمانی که متوجه می شوند این چانه زنی ها حقیقت را تغییر نمی دهند، دچار افسردگی می شوند. در نهایت وقتی حقیقت مرگ را می پذیرند، کم کم با خودشان و دیگران آشتی می کنند و احساسات و افکارشان را به زبان می آورند و سعی می کنند از بقیه زندگی خود لذت ببرند .

بعضی افراد تمام این مراحل را به ترتیب پشت سر می گذارند اما بعضی دیگر، ممکن است در یکی از این مراحل متوقف شده یا به عقب باز گردند . اعضای خانواده و دوستان نزدیک بیمار نیز ممکن است همزمان، این مراحل را تجربه کنند.

■ تجربه سوگ

یکی از انواع شدید بحران، تجربه سوگ است. فقدان و سوگ، در واقع احساس ناشی از مرگ یکی از عزیزان یا قطع رابطه با یکی از عزیزان است. سوگ، رنج عاطفی شدیدی است که به دنبال فاجعه یا اتفاقی ناگوار تجربه می شود. تقریباً هیچ کسی نیست که در طول زندگی اش با تجربه سوگ مواجه نشود.

غمگینی هیچ قانونی ندارد. هیچ شیوه قطعی و غیرقابل تغییری برای ابراز سوگ وجود ندارد. هر کسی غم و اندوهش را به شیوه خودش تجربه می کند.

در طول دوران فقدان و سوگ، هر تلاشی برای رفتار کردن مطابق انتظارات دیگران، فقط به تشدید تنش و اضطراب کمک می کند. بعضی ها ممکن است بسیار غمگین باشند اما غم و اندوه خود را با پرداختن به کارهای هنری، نوشتن، ورزش یا سایر راههای سالم، تطهیر و والایش کنند. بسیاری از نوجوانان ممکن است چندین هفته با چندین ماه در فاز انکار باقی بمانند و گیج یا بی تفاوت به نظر برسند. اما معمولاً بالاخره این دوران طی می شود و آنها وارد مراحل بعدی سوگ می شوند. درچنین شرایطی آنها به حمایت اطرافیان برای پیمودن مراحل سوگ نیاز دارند .

❖ علائم غم و اندوه ناشی از سوگ عبارتند از:

بی حسی، بهت زدگی، بی اشتها، سوء هاضمه، اختلال خواب، فقدان انرژی، تنگی تنفس، احساس گیجی، گریه، افت روحیه و خلق و خو، عصبانیت، افسردگی گریستن یکی از شیوه های سالم و موثر ابراز احساسات است که به مهار تنش ها کمک می کند. تلاش برای گریه نکردن و کنترل احساسات، نتایج خوبی ندارد و باعث می شود مراحل سوگ مدت زمان بیشتری طول بکشد. بهر حال آدم ها با شیوه های متفاوتی از دوستان خود جدا می شوند، با گذشت زمان بهبود می یابند و به زندگی بر می گردند.

نوع واکنش ما به فقدان و سوگ بستگی دارد به اینکه:

- ۱- ما چه کسی هستیم
- ۲- چه کسی یا چه چیزی را از دست داده ایم
- ۳- و زندگی ما تا چه حدی دستخوش تغییر شده است.

■ توصیه هایی برای کنار آمدن با فقدان و سوگ

برای کنار آمدن با غم فقدان و سوگ می توانید از توصیه های زیر استفاده کنید:

۱. با اعضای خانواده، دوستان یا مشاوران قابل اعتمادتان همفکری و از آنها طلب حمایت کنید.

۲. اگر دوست ندارید در این شرایط تنها باشید، از یکی از نزدیکان تان بخواهید مدتی کنارتان بمانند.

۳. در خلوت خود، زمانی را برای ابراز احساسات غمگانه خود (مثلا گریستن) در نظر بگیرید.

۴. احساسات خود را به شیوه ای سالم ابراز کنید: راحت گریه کنید، اگر عصبانی هستید از مهارتهای کنترل خشم کمک بگیرید، احساسات خود را در یک دفترچه یادداشت بنویسید. نوشتن به شما کمک می کند راحت تر با غم و اندوه تان کنار بیایید.

۵. برنامه منظمی برای زندگی خود تدارک ببینید و کم کم به آن عمل کنید تا آرام آرام به زندگی برگردید.

۶. از سلامت خود مراقبت کنید: ورزش کنید، مصرف شکر و کافئین را محدود کنید، ساعت خواب و بیداری تان را منظم کنید، از تکنیک تنفس عمیق استفاده کنید.

۷. از روی آوردن به رفتارهای ناسالم برای کاهش غم و اندوه خود استفاده نکنید: سیگار نکشید، الکل مصرف نکنید و از همه انواع مواد مخدر و محرک پرهیز کنید. فراموش نکنید این روزها می گذرند، اما آثار مخرب مصرف این مواد برای شما خواهند ماند.

۸. اگر با عمل به تمام این توصیه ها همچنان نمی توانید به زندگی عادی برگردید، از روانشناس یا مشاور کمک بخواهید.

■ وقتی یکی از نزدیکانمان در بستر مرگ است چه کنیم؟

وقتی یکی از نزدیکانمان در آستانه مرگ است، هم ما و هم او، به «سوگ پیش بینی نشده» دچار می شویم. او برای از دست دادن زندگی اش غمگین است و ما برای از دست دادن او. در چنین شرایطی معمولاً به فرصتهای از دست رفته ای فکر می کنیم که شاید می توانستیم با هم بگذرانیم ولی باهم نبودیم. اما به هر حال، می توانیم از همین لحظات ارزشمندی که برایمان باقی مانده، به شکلی معقول و مطلوب استفاده کرد.

■ توصیه هایی برای کسانی که یکی از نزدیکانشان در بستر مرگ است:

- با او، اوقات خوشی را سپری کنید.
- احساسات تان را به زبان آورید و خاطراتتان را با هم مرور کنید.
- به راحتی در باره درد و رنج خود حرف بزنید.
- او را تشویق کنید درباره احساسات خودش و حتی درباره مرگ خودش صحبت کند.
- فعالانه و با دقت به احساسات و افکار و گفتارش توجه کنید.
- با ابراز همدردی، فشردن دست و بغل کردنش به او اطمینان بدهید که حامی و همراهش هستید.
- غم و اندوهتان را به اعضای خانواده و دوستان خود بگویید.
- در حد امکان، به برنامه های معمول و روزانه خود بپردازید.
- به کارهایی که می توانید انجام دهید تا یاد عزیزتان زنده بماند فکر کنید و ...
- به خودتان فرصت سوگ و گریستن بدهید.

■ وقتی یکی از نزدیکانمان سوگوار است چه کنیم؟

هنگامی که یکی از نزدیکان تان به خاطر از دست دادن یکی از بستگان یا یک دوست صمیمی سوگوار است، شما باید این توانایی را داشته باشید که او را در چنین شرایطی تسکین دهید. به این منظور باید حتی المقدور همیشه در دسترس او باشید و به خاطر داشته باشید که دوستان واقعی همیشه در شرایط سخت، از سایرین متمایز می شوند و رفاقت و حمایت خود را نشان می دهند.

■ توصیه هایی برای تسکین دادن به افراد سوگوار :

- هر از گاه با او تماس بگیرید و همدلی کنید.
- با حضور در مراسم یادبود حمایت خود را نشان دهید.
- در کلماتی که هنگام ابراز همدردی به کار می برید دقت کنید؛ مثلاً نگوئید «خودش باعث شد کار به اینجا بکشد» در عوض می توانید بگوئید «من واقعا متاسفم که تو غمگین و ناراحتی، ولی اینجا هستم که از تو حمایت کنم»
- او را ترغیب کنید درباره غم و اندوهش صحبت کند.
- او را تشویق کنید مراقب علائم هشداردهنده افسردگی باشد و در صورت ابتلای وی به افسردگی یا پناه بردنش به مصرف الکل و مواد، بطور جدی مداخله کنید.

تهیه شده توسط: واحد آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه / شهریور ۱۳۹۶

منبع: بسته آموزشی زندگی سالم، بانشاط و امید / عبور از بحران