



الاهتمام بشخص محزون

التواجد هناك أثناء الحزن

عندما يتعرض صديق أو شخص عزيز لخسارة ماء، فمن الطبيعي أن ترغب في مساعدته. لكن الاهتمام بشخص محزون يمكن أن يكون صعباً. من المهم معرفة كيفية الوجود معه فيما تهتم أنت بنفسك. من المهم أيضاً أن تتذكر أنه في حين أن كل العناية في العالم لن تلغي حزنه، يمكنك أن تقدم له الدعم وهو يتعامل مع محنته.

دعم شخص محزون

إدراك ألمه وخسارته

يحتاج الأشخاص أن يشهد الآخرون على حزنهم. الحياة مليئة بالتقلبات، ومن المهم أن تكون موجوداً لتشهد لهذه التقلبات. إذا استطعت، احضر مراسم الجنازة أو الذكرى أو الوداع، لتُظهر أنك تشهد على كآبته وحزنه. وفي الأشهر التالية، تُعتبر النفقات مثل الزهور أو رسالة أو زيارة طريقة سهلة لإظهار أنك ما زلت تدرك ما حدث له.

قدّم دعماً ثابتاً

الدعم المتواصل والمُراعي للمشاعر يعني أخذ بعض الأعباء المتعلقة باتخاذ القرارات على عاتقك. بدلاً من أن تسأل الشخص المحزون عما يحتاجه، اسأل الآخرين من نظام الدعم الخاص به، أو قرر بنفسك ما هو أفضل ما يمكن عمله.

تحدث عنه

قد يكون من الصعب إيجاد الكلمات الصحيحة لتقولها، لكن عليك دائماً أن تحاول حتى ولو لم تجد الكلمات المناسبة. تذكر أن تتجنب العبارات المبتذلة، بل قل أشياء تعنيها حقاً. بدلاً من أن تقول "الوقت يشفي كل الجروح"، يمكنك أن تكون أكثر صدقاً بحيث تقول "لا أستطيع تصوّر ما تمر به".

توقّع غير المتوقع

كل تجارب الحزن مختلفة، وليس من غير المعتاد أن يشمل الحزن نوبات من الغضب والقلق والخوف والشعور بالذنب والعار. طمئننه بأنه أياً كان شعوره فهو طبيعي ولا يحتاج للتبرير أو الشرح.

ابقَ إلى جانبه

يمكن أن يتطور الحزن بشكل غير متساوٍ. تذكر أنه على الرغم من أن المحزون قد يبدو أفضل، فإن مشاعره قد تتغيّر يوماً بعد يوم. ابقَ إلى جانبه، فقد يكون بأمرّ الحاجة إليك بعد أشهر أو حتى سنوات.

نصائح للاهتمام بنفسك

كن لطيفاً مع نفسك

افهم حدودك وكن صارماً بشأن هذه الحدود. إذا شعرت بالإرهاق، أو بأنه يعتمد عليك بشكل كبير، ذكّر نفسك بأن الحزن حزنه وليس حزنك.

حافظ على الحركة

الحفاظ على النشاط يمكن أن يساعد على مرونتك الجسدية والعقلية، وقد يكون حتى نشاطاً جيداً تقوم به مع الشخص المحزون.

اطلب المساعدة

الاهتمام بشخص محزون مهمة صعبة، ولمساعدتك خلال ذلك، ستحتاج إلى نظام دعم خاص بك. إذا احتجت للإرشاد وأنت تقدم الدعم إلى شخص محزون، يمكنك الاتصال بخط المساعدة المجاني على الرقم **1300 845 745** للتحدث مع متطوعين مدربين. أو يمكنك التواصل مع آخرين يفهمونك على منتديات Griefline: griefline.org.au/forums

Proudly funded by



كخدمة لمجتمعنا، يوفر Griefline الوصول إلى موارد لدعم طالبي المساعدة ومقدمي الرعاية، وتقديم معلومات لهم خلال معاناتهم من الحزن والخسارة. المحتوى الذي نشارك به هو لأغراض تثقيفية فقط، ولا يجب أن يحل مكان استشارة طبية مباشرة من طبيب الصحة العامة أو أخصائي سريري آخر معتمد للصحة النفسية والعقلية.

