

# التعامل مع الحزن

## ما هو الحزن؟

الحزن رد فعل طبيعي لفقدان شيء ما أو شخص كان مهماً بالنسبة لك. قد يكون جزءاً من فقدان شخص تحبه أو حيوان أليف، أو انهيار علاقة، أو تشخيصك أنت أو شخص تحبه بمرض خطير، أو خسارة الوظيفة، أو الابتعاد عن شبكة الدعم الخاصة بك، أو أي تغيير كبير ينجم عنه خسارتك حتماً أو طموحاً.

## أعراض الحزن

عندما تفكر بالحزن، قد تميل إلى التفكير بالكآبة والدموع والغضب. لكن الحزن يتجلى بشكل مختلف لدى كل شخص.

### اجتماعياً

- الابتعاد عن الأصدقاء والعائلة
- تحنّب الناس
- تغيير في الإيمان أو المعتقدات بشأن العالم
- الوسواس بشأن ما فقد

### جسدياً

- تغييرات في الشهية للطعام
- ألم جسدي
- سرعة في نبضات القلب
- غثيان
- الأرق
- عدم القدرة على التركيز

### عاطفياً

- تشنؤس
- غضب
- استرخاء
- عجز
- يأس
- نكران
- شعور بالذنب

## الدعم متوفّر

يمكنك التحدث مع شخص ما لدى Griefline على الرقم 1300 845 745، أو التواصل مع آخرين يعانون من الحزن على منتديات Griefline عبر [griefline.org.au/forums](http://griefline.org.au/forums)

## التعامل مع الحزن

كل شخص يعيش الحزن بشكل مختلف. ما يصلح لشخص ما قد لا يصلح لشخص آخر. في ما يلي بعض الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها لمعرفة ما يناسبك.

### اطلب المواساة من الآخرين

من الطبيعي أن تريد البقاء وحيداً عندما تكون محزوناً، لكن تمضية وقت مع أشخاص يعرفونك ويحبونك قد يكون معزياً.

- اسمح لنفسك بالابتعاد عن ظروف اجتماعية معينة والبقاء وحيداً عند الحاجة.

- اسمح لنفسك بالبكاء أمام الآخرين عندما تشعر أن القيام بذلك آمن. حاول التركيز على حاجتك للتعبير عن الحزن بدلاً من كيفية جعل الآخرين يشعرون إزاءه.

- تواصل مع أشخاص عانوا من شيء مشابه لك. يمكنك التواصل مع الآخرين الذين يعانون من الحزن على منتدى Griefline عبر [griefline.org.au/forums](http://griefline.org.au/forums).

- ساعد اصدقاءك وعائلتك بأي طرق صغيرة ممكنة. يمكن لذلك أن يخفف من أي مشاعر تثقل كاهل الناس بها ويقوّي روابطك بشبكة الدعم الخاصة بك.

### اعتن بصحتك

تذكّر أن تعريفك لمعنى "العناية بنفسك" قد يتغيّر وفقاً لمستويات قدرتك وطاقتك.

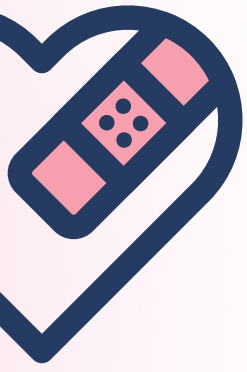
- حرّك جسمك بطريقة منطقية. حتى الأجساد المحزونة بحاجة للتحرك، وفيما لست مجبراً على مواجهة قاعة التمرينات البدنية، فإن المشي الهادئ أو فيديوهات اليوغا في المنزل يمكنها المساعدة على ضخ الإندروفين وزيادة مرونتك.

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.





### اعثر على طرق للشعور بالأمان والقدرة

عندما يحدث شيء غير متوقع، فإن الشعور بالأمان مرة أخرى قد يستغرق بعض الوقت. قد يؤدي الشعور بالحزن وارتفاع الأدرينالين لديك إلى صعوبة في الراحة والاسترخاء والتعامل مع مشاعرك.

- افهم الأشياء التي تستفزك وتجذبها عندما تشعر بالضعف. يمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بأنك تسيطر على نفسك ومشاعرك.
- تذكر أنه لا يوجد حل سريع. لا يمكنك خداع جسمك لنسيان ما حصل.
- يمكن للتأمل والتنفس البطيء الموزون أن يساعدك على تنظيم رد فعل جسمك على الإجهاد.
- أعد النظر بالطريقة التي ترى فيها نفسك. يمكن للطريقة التي تتحدث فيها مع نفسك والتفكير بحزنك أن تؤثر على الطريقة التي تتعامل بها مع الوضع. التفكير بنفسك على أنك ناجح بدلاً من أنك ضحية يمكن أن يساعدك على الشعور بالقدرة بدلاً من التبرير الذاتي.

### لا تتغاض عن مكاسبك الصغيرة

عندما يبدو كل شيء صعباً، عليك أن تحتفل بالأمر الصغيرة. النهوض من الفراش، الخروج من المنزل، الذهاب في نزهة على القدمين، أو إعداد وجبة طعام، كلها إنجازات هائلة عندما تكون محزوناً. إذا تمكنت من اجتياز تحديات اليوم، ربت على ظهرك واعتبر أن الفضل في ذلك يعود إلى قوتك الداخلية الاستثنائية، أو تحفيزك الذاتي، أو مثابرتك، أو انضباطك الذاتي.

- اجعل روتين حياتك يتناسب مع واقعك. لا يمكنك توقع أن يكون روتينك في الحزن هو نفسه مثل روتينك المعتاد، لكن النظافة الصحية اليومية، ونمط النوم المنتظم، والتأكد من تناولك أطعمة مغذية كل يوم هي طرق جيدة للحفاظ على صحة جسديك.
- أقلع عن، أو خفف من، الكحول أو الكافيين أو السجائر أو السجائر الإلكترونية أو الأدوية الموصوفة أو غير الشرعية. في حين يمكن لهذه الأشياء أن تغير مشاعرك أو تخفيها مؤقتاً، فإنها تستطبع، عن غير قصد، جعل الحزن لديك أكبر، والقدرة على التحكم به أقل.
- كن لطيفاً مع نفسك إذا ارتكبت أخطاء، أو أصبحت تنسى، أو شعرت بالتشتت. دماغك يحاول التعامل مع الكثير من المشاعر. من الطبيعي أن تشعر بأنك مغلوب على أمرك أحياناً.

### حافظ على رباط مع ما فقدته

- يمكن للحزن أن يجعلنا نشعر بأننا بحاجة لقطع ارتباطنا مع ما فقدناه وأن نتحمل الأمور بدونه. قد نقلق لما سيفكر به الآخرون عنا إذا وصلنا علاقتنا مع ما فقدناه. لكن بناء نوع آخر من الرباط يمكنه أن يجلب ارتياحاً كبيراً للأشخاص المحزونين.
- استرجع الذكريات الإيجابية. سواء فقدت شخصاً عزيزاً أو حيواناً أليفاً أو علاقة أو وظيفة، فإنك تشعر بالحزن لأنها كانت مهمة بالنسبة لك وأثرت عليك بشكل إيجابي. حاول أن تتذكر الأوقات الجميلة التي تجعلك تشعر بالامتنان لما كان لديك.
- قم بزيارة قبر الشخص العزيز عليك أو مكان كان مهماً بالنسبة له. الاستمرار في تكريم وإحياء ذكرى شخص عزيز فقدته، بعد الدفن أو الذكرى، يساعدك على الشعور بأنك قريب منه.
- تحدث معه وكأنه لا يزال هناك. مجرد التحدث معه وتوقع رده يمكن أن يساعدك على الشعور بأنه يرشدك، وأن حكمته لا تزال متوفرة لك.

### الدعم متوفر

يمكنك التحدث مع شخص ما لدى Griefline على الرقم  
1300 845 745، أو التواصل مع آخرين يعانون من الحزن على  
منتديات Griefline عبر [griefline.org.au/forums](http://griefline.org.au/forums)