

فقدان حيوان أليف

امنح نفسك وقتاً للحزن

لا يمكن فرض عملية الحزن أو تسريعها. وبما أن إيقاع الحزن يختلف من شخص لآخر، لا يمكن لأحد أن يخبرك متى يحين الوقت للمضي قدماً.

كرّم حيوانك الأليف

نظّم فعالية للاحتفال بالدور الذي لعبه حيوانك الأليف في حياتك. ازرع شجرة تذكراً له، أو اكتب قصة، أو اصنع قطعة فنية لتذكّر حيوانك الأليف بعد فقدانه.

تواصل مع أولئك الذين يتفهمون

التحدث أو مجرد وجودك مع أشخاص آخرين فقدوا أيضاً حيوانهم الأليف، قد يكون أمراً مريحاً، ويوفر لك مساحة آمنة للتعبير عن مشاعرك من دون الخوف من الحكم عليك.

تجاهل أولئك الذين لا يتفهمون

لسوء الحظ، قد تكتشف أن بعض الأشخاص يفتقرون للتعاطف الجيد ليشاركوا به في حالة موت حيوان أليف. قد يتفاجأون أو يفتقرون للصبر عندما تعبر عن حزنك. لكل شخص خبرات مختلفة مع الحزن، وحزنك حقيقي حتى ولو لم يفهمه بعض الأشخاص.

كن لطيفاً مع نفسك

يمكن لخسارة حيوان أليف أن يكون مرهقاً جسدياً وعاطفياً. العناية بحاجاتك الجسدية والعاطفية ستساعد في تحسين مزاجك ودعم تعافيك. احصل على قسط كافٍ من النوم، استمر في الحركة، تناول الطعام جيداً، وقم بقضاء وقت مع أشخاص يهتمون لأمرك.

يمكن أن يشكل فقدان حيوان أليف وقتاً كئيباً ومؤلماً للغاية في الحياة. الكثير من الناس يحبون حيواناتهم الأليفة بعمق ويمضون الكثير من الوقت معها. روتين العناية اليومية – مثل التنزه، وأوقات وجبات الطعام والتنظيف – تخلق روابط قوية بين الناس وحيواناتهم الأليفة. من الطبيعي الشعور بأنك محطّم لغياب حيوانك الأليف.

لماذا يؤلم ذلك كثيراً؟

يجلب الحزن معه الكثير من المشاعر والعقبات المختلفة. قد تجد الكآبة تضربك في أوقات غير متوقعة، أو تأتي وتذهب خلال جدول زمني لا تفهمه. على رغم معرفتنا بأن الحيوانات الأليفة نادرة ما تعيش بقدر ما يعيش الإنسان، فإن موتها يبقى صدمة.

عندما تفقد حيواناً أليفاً، فإنك تفقد أيضاً مصدراً لحب غير مشروط ورفيقاً يومياً يوفر لك روتيناً وأماناً. مثل أي خسارة أخرى، يمكن للحزن الناجم عن فقدان حيوان أليف أن يتجلى جسدياً وعاطفياً. مشاعر الكآبة أو عدم التصديق أو الوحدة، كلها ردود فعل طبيعية على الخسارة.

التعامل مع الحزن الناجم عن فقدان حيوانك الأليف

الحيوان الأليف هو عضو عزيز من أسرتك ومن الطبيعي أن يكون الشعور بموته عميقاً. في ما يلي بعض الأفكار المفيدة لمساعدتك على التعامل مع الألم الناجم عن فقدان حيوانك الأليف:

الدعم متوفّر

إذا قررت أنك تريد الحصول على مساعدة للتعامل مع حزنك، يمكنك التواصل مع آخرين يتفهمون وضعك، وذلك عبر المنتدى الإلكتروني للمواصلة لفقدان حيوان أليف على الموقع griefline.org.au/forums، أو الاتصال بخطنا المجاني للمساعدة على الرقم 1300 845 745، للتحدث مع متطوع مدرب.

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.

