



سوگ و سوگواری در بازماندگان بیماران کووید ۱۹ - ویژه کارشناسان روانشناسی خط ۴۰۳۰

سوگ و سوالات رایج آن

در بحران ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا، گرچه خوشبختانه اکثریت افراد مبتلا بهبود می‌یابند اما در خانواده‌هایی که عزیزی را از دست می‌دهند به دلیل برگزار نشدن آیین خاکسپاری و تعاملات مرسوم سوگواری که نقش مهمی در تسهیل فرایند سوگواری دارد، متأسفانه مراحل حل و فصل هیجانات دردناک سوگ، دشوار می‌شود. و ممکن است مورد سوال قرار بگیری.

بصورت یک اصل کلی، در ابتدا به افراد بگویید چه کار درستی انجام داده‌اند که تماس گرفته‌اند تا در مورد موضوعی که آنها را ناراحت و نگران کرده، صحبت کنند و کمک بگیرند. شرایطی را فراهم کنید تا افراد در مورد احساسات و نگرانی‌های خود اعم از درد و رنج، غم، اضطراب و تنهایی صحبت کنند.

بعضی از نگرانی‌های شایع و نحوه پاسخگویی به آنها:

ترس از ابتلا و متعاقب آن مرگ خود یا سایر اعضای خانواده

ابتدا خوب به حرف‌های آنها گوش دهید و بگویید که این نگرانی کاملاً طبیعی است و سپس توضیح دهید که این ویروس شبیه ویروس سرماخوردگی است، مرگ معمولاً در اثر نقص ایمنی یا بیماری‌های زمینه‌ای است و در موارد کمی منجر به مرگ می‌شود. توضیح دهید که فوت عزیز شما به معنای آن نیست که همه مبتلایان به این بیماری جان خود را از دست می‌دهند و اکثر مبتلایان به بیماری بهبود می‌یابند.

صحبت در مورد غم و درد بیش از اندازه خود و این که نمی‌توانند با آن کنار بیایند:

به آنها بگویید بیشتر مردم وقتی کسی را که دوستش دارند از دست می‌دهند، رنج عمیق و شدیدی را تجربه می‌کنند. سوگ هر چند رنج‌آور و گاه بسیار شدید است اما بخشی از زندگی است، در بیشتر اوقات، فرد سوگواری بدون نیاز به کمک تخصصی و مداخله‌ای بهبود می‌یابد و به زندگی عادی باز می‌گردد.

علائم سوگ طبیعی چیست؟

اگر فرد سوگوار از علائمی که در زیر گفته شده شکایت داشت، ضمن ابراز همدلی و سخت بودن تجربه بگویید که این علائم نشانه‌ی واکنش طبیعی و سالم فرد سوگوار به از دست دادن عزیزش است.

علائم روانی مانند کرختی، بی‌تفاوتی یا ناتوانی در درک احساس شادی یا غم، خشم و عصبانیت. جستجوی مداوم فرد از دست رفته و یا اشتیاق زیاد برای بازگشت فرد متوفا.

علائم جسمی مانند حس لرز بدن، ضعف و خستگی، بی‌اشتهایی، تهوع و کم‌اشتهایی و یا خشکی دهان.

مشکلاتی مانند کابوس‌های شبانه، کناره‌گیری از جمع و عدم تمایل به شرکت در فعالیت‌های معمول.

واکنش‌های ناشی از سوگ یک تجربه بسیار شخصی است و سوگ درست یا غلط نداریم. رفتار افراد سوگوار به عوامل متفاوتی مانند نحوه فوت و نوع رابطه با فرد ازدست رفته و وجود عوامل حمایتی و ویژگی‌های شخصیتی افراد بستگی دارد. سوال در مورد تجربه‌های مشابه قبلی و چگونگی کنار آمدن با آنها و مدت زمان آن می‌تواند طبیعی یا غیرطبیعی بودن رفتار را به شما نشان دهد. بگویید برای مقابله با این فشارها، صحبت کردن و کمک گرفتن از سایر اعضای خانواده و دوستان می‌تواند مفید باشد. بهترین کار این است که به فرد سوگوار و اطرافیان‌ش اجازه دهند تا سوگ را آن گونه که احساس می‌کنند، بپذیرند. بطور مثال، قبول کند که احساس غم، خشم، دلتنگی یا فقدان شدید داشته باشند. مادری بعد از فوت همسرش می‌گوید "پسرم می‌رود در اتاق گریه می‌کند" و این مسئله مادر را خیلی ناراحت کرده و نگران پسرش است. برایش توضیح دهید که در برابر رفتارهای سوگواری (گریه کردن، ابراز غم و خشم) مقاومت نکند و گریه کردن و یا صحبت کردن در مورد متوفا و ابراز غم و غصه به فرآیند حل سوگ کمک می‌کند. گریه کردن بخشی از فرایند طبیعی سوگواری در فقدان افراد بسیار نزدیک و مهم زندگی است.

بگویید که شدت سوگ در بیشتر افراد پس از گذشت شش هفته (۴۰ روز) کاهش می‌یابد و انتظار می‌رود پس از یکسال، فرد کاملاً با فقدان کنار آمده و به زندگی عادی بازگردد.

علائم سوگ پیچیده کدامند؟

اگر علائم شدید سوگ بیش از شش هفته باشد و یا افکار خودکشی وجود داشته باشد، باید به سوگ پیچیده فکر کنید. نوع رابطه‌ای که فرد در طول زندگی با متوفا داشته و ماهیت مرگ مانند مرگ ناگهانی مثلا بر اثر کرونا یا تصادف یا مرگ خشن نیز عوامل خطر برای ایجاد سوگ پیچیده هستند. سوگ پیچیده نوعی سوگ است که طولانی‌تر و یا شدیدتر است و بازگشت به روال عادی زندگی را با مشکل مواجه میکند. ضروری است که این موارد به پزشک / روانشناس در نزدیکترین مرکز بهداشتی مراجعه کنند.

-در صورت سوال در مورد مراسم ختم:

توضیح دهید که لازم است به منظور مراقبت از خود و سایر بستگان و دوستان از برگزاری مراسم ختم در مساجد و اماکن عمومی اجتناب شده و گردهمایی حضوری انجام نشود. بگویید که اعضای خانواده با هم در مورد احساساتشان صحبت کنند و به یکدیگر اجازه دهند که گریه کرده و احساسات و ناراحتی خود را ابراز کنند. توصیه کنید با کسانی که احساسات آنها را درک می‌کنند و برای آنها احترام و اهمیت قائل هستند، حرف بزنند. پیشنهاد کنید اعلام کنند که به منظور جلوگیری از انتقال بیماری به افراد، فعلا مراسم ختم انجام نخواهد شد و پس از پایان بحران کووید-۱۹ مراسمی شایسته برای عزیز از دست رفته برگزار خواهد شد.

درمورد امکان ارتباط مجازی صوتی و تصویری با اقوام و آشنایان به صورت روزانه صحبت کنید. بگویید که انجام فعالیت‌های روزمره زندگی (تغذیه، ورزش، خواب کافی)، نوشتن افکار و احساسات مختلف در مورد فرد از دست رفته و خاطرات او در کنار تمرین‌های آرام‌سازی در تسهیل روند سوگواری کمک کننده است.

آیا وسایل یا البسه به جا مانده از فرد فوت شده می‌تواند بیماری را انتقال دهد؟

انتقال این ویروس از طریق وسایل و البسه خشک به جا مانده از فرد فوت شده غیرشایع است اما بهتر است البسه یا وسایل به جا مانده از فرد فوت شده‌ی مشکوک یا مبتلا به کووید-۱۹ باید ضدعفونی شوند و

به صورت بهداشتی دفن شود. وسایلی که یادآور خاطرات است و برای بازماندگان اهمیت دارد، بعد از شستشو و ضد عفونی کردن قابل استفاده است.

آیا اعضای خانواده فرد درگذشته باید آزمایش خون از نظر ابتلا به کووید-۱۹ بدهند؟

کسانی که در تماس با فرد درگذشته بوده‌اند، باید تا ۱۴ روز خود را در قرنطینه خانگی نگه دارند، تا در صورتی که بیماری داشتند از انتقال آن به دیگران جلوگیری شود. تا زمانی که علایم بیماری شامل تب، **سرفه** و **تنگی نفس** نداشته باشند، نیاز به انجام اقدام خاصی ندارند. در صورت بروز علایم باید به پزشک مراجعه تا اقدامات لازم انجام شود.