

**County of Los Angeles**  
شهرستان لوس آنجلس  
**Department of Mental Health**  
گروه بهداشت روان



**Grief**



اورژانس های شیمیایی  
پرورش امید ، ترویج سلامتی

**Emergency Outreach Bureau  
Disaster Services**

خدمات کمک رسانی اضطراری

550 South Vermont Avenue, 10th Floor  
550 خیابان ورمونت جنوبی ، طبقه 10  
Los Angeles, CA 90020  
لس آنجلس ، کالیفرنیا 90020  
213-738-4919  
dmh.lacounty.gov

**Jonathan E. Sherin, M. D., Ph. D.**  
ماروین جی سوتهد  
مدیر

**County Los Angeles**  
شهرستان لوس آنجلس  
**Board of Supervisors**  
هیئت سرپرستی



**گلوریا مولینا**

ناحیه اول

مارک ریڈلی توماس

ناحیه دوم

زو یرسلوسکی

ناحیه سوم

دان کنپ

ناحیه چهارم

مایکل د انتنویچ

ناحیه پنجم

ویلیام ت فوجیکا

مدیر عامل شرکت

**County of Los Angeles**  
**Department of Mental Health**  
شهرستان لوس آنجلس گروه سلامت روان  
**Community and Government Relations Division**

بخش روابط جامعه و دولت

**Public Information Officer**

امسرا اطلاعات عمومی

550 South Vermont Avenue, 6th Floor  
550 خیابان ورمونت جنوبی ، طبقه 6  
Los Angeles, CA 90020  
لس آنجلس ، کالیفرنیا 90020  
213-738-3700  
dmh.lacounty.gov

FAR

**نکات مفید**

پیشنهادات زیر ممکن است به شما در روند عزاداری کمک کند

- حفظ روال عادی
- صرف وقت با دیگران ، اجتناب از انزوا
- نگاه داری یک کتابچه برای نوشتن تمام افکار و احساساتی که همراه با از دست دادن چیزی است.
- درست کردن دفترچه برای زنده نگه داشتن خاطرات عزیزان
- به یک فرد مورد اعتماد ؛ داستان فقدان خود را بگوئید
- کارهایی انجام بدهید که از نظر عاطفی و جسمی سالم هستند و به شما احساس خوبی میدهند.
- احساسات خود را آشکارا ابراز کنید و به خود اجازه بدهید که گریه کنید
- حتی اگر گرسنه نیستید حتما وعده های غذایی متعادل و منظم بخورید
- با افراد و گروه هایی که می تواند پشتیبانی و کمک ارائه بدهند تماس بگیرید

اگر روند بهبودی شما را غوطه ور کرده به دنبال کمک های حرفه ای بروید

**منابع**

**County of Los Angeles  
Department of Mental Health**

شهرستان لوس آنجلس قسمت بهداشت روان  
تلفن مرکزی دسترسی  
۸۰۰۸۵۴۷۷۷۱

یا

تدد -۲۵۴۹-۵۶۲۶۵۱ / تله تایپ  
هفت روز هفته از جمله تعطیلات



### رسالت

غنی سازی زندگی از طریق مشارکت های طراحی شده برای تقویت جامعه در پشتیبانی از بهبود و حالت ارتجاعی

### غم چیست ؟

#### اطلاعات عمومی

غم پاسخ طبیعی به از دست رفتن ، به خصوص به از دست دادن کسی یا چیزی که با آن پیوستگی ایجاد شده باشد. تلفات می تواند شامل از دست دادن اشتغال ، حیوانات خانگی ، وضعیت ، احساس ایمنی ، نظم و یا اموال یا از دست دادن عزیزی باشد. پاسخ ما به فقدان می تواند متفاوت باشد و تحت تاثیر شخصیت ، خانواده ، فرهنگ و اعتقادات مذهبی باشد.

چیزهایی که باید در نظر بگیرید

#### علائم فیزیکی

- احساس خالی در معده
- از دست دادن اشتها
- حالات گریان
- تنش و تحریک پذیری
- خستگی ، بی خوابی

#### علائم احساسی

- بی قراری ، عدم توانایی در تمرکز
- رویای مکرر از عزیز از دست رفته
- احساس خشم / گناه در مورد رابطه با آن عزیز
- نوسانات خلقی مکرر
- عصبانیت از عزیز به خاطر مرگ او

### مراحل غم

- انکار
- خشم
- چانه زنی
- افسردگی
- پذیرش
- **انکار "این نمی تواند برای من اتفاق بیفتد"**  
این مردم را از تجربه شدید فقدان محافظت می کند
- **خشم "این منصفانه نیست ، چگونه می تواند این اتفاق برای من بیفتد ؟"**  
این واکنش معمولاً زمانی رخ میدهد که فرد احساس می کند درمانده ، ناتوان ، و یا رها شده است .
- **چانه زنی "من پس انداز زندگی ام را میدهم اگر..."**  
مذاکره با قدرت بالاتر.
- **افسردگی "دلم برای او تنگ شده و برای چی ادامه بدهم"**  
پس از شناخت میزان فقدان ، افراد ممکن است ساکت ، منزوی، و مقدار زیادی از وقت خود را صرف گریه و عزادار کنند. تغییرات در خواب و اشتها ، کمبود انرژی و تمرکز ، و گریه برخی از علائم معمولی هستند. احساس تنهایی ، پوچی ، انزوا ، و ترحم بخود همچنین میتواند در این مرحله ظاهر شود و به این افسردگی واکنشی کمک کند.
- **پذیرش "همه چیز درست میشه"**  
این مرحله نهایی با صلح و درک متقابل فقدان همراه است.

مراحل فوق می تواند به هر ترتیبی تا زمان رسیدن به پذیرش اتفاق بیفتد (مثال . برخی افراد ممکن است از انکار ، خشم به چانه زنی و دوباره به خشم برسند قبل از اینکه به پذیرش برسند).



### کنار آمدن با غم

غم بخشی طبیعی از زندگی است و حامل درجه ای از ریسک است وقتی پشتیبانی محدود در دسترس باشد. با اینکه بسیاری از کسانی که غمگین هستند قادر به حل کردن آن به طور مستقل هستند دسترسی به پشتیبانی اضافی از طرف دوستان ، خانواده ، جامعه ایمان شما، گروه های متخصص بهداشت روانی ممکن است به روند شفا شما کمک کند.

هر کس واکنش متفاوت نشان می دهد ، تجربه شما منحصر به فرد است.

پشتیبانی میتواند از تعدادی منابع بدست بیاید:

#### • دوستان

اجازه بدهید که مردمی که شما را دوست دارند از شما مراقبت کنند حتی اگر شما به قوی بودن و خود کفایی افتخار میکنید.

#### • خانواده

صحبت کردن در مورد فقدان می تواند بار اندوه را برای شما آسان تر کند.

#### • انجمن دینی

جامعه ی دینی شما می تواند به شما پشتیبانی احساسی بدهد. اگر شما از جامعه دینی خود دور شدید و یا هیچ دینی ندارید، این ممکن است زمان مناسبی برای تماس مجدد یا کشف گزینه باشد.

#### • گروه پشتیبانی

گروه های پشتیبانی بسیاری برای مردمی که عزادار هستند وجود دارد این گروهها شامل افرادی میشود که فرزند از دست دادند، بازماندگان خودکشی هستند ، و غیره.

#### • درمانگران و متخصصین دیگر

اگر علائم باقی بماند گفتگو با یک مشاور می تواند ایده خوبی باشد: تغییرات در الگوی خواب ، تغییر در غذا خوردن یا خواب ، حالت روحی شما توانایی شما را برای انجام کارهای روزمره و غیره تضعیف می کند.