

نصائح مفيدة

قد تفيدك الاقتراحات/التوصيات التالية اثناء فترة الحزن التي تمر بها:

- حافظ على الروتين/الوتيرة العادية
- اقضي وقتا مع الاخرين وتجنب الانعزال
- احتفظ بدفتر يوميات حيث يتسنى لك كتابة كل الافكار التي تراودك واحاسيسك المرتبطة بالفقدان
- فم بتكوين سجل قصاصات يضم احبائك للاحتفاظ بالذكريات حية
- ضع ثقك في شخص موثوق به واسرد له قصة حزنك
- فم بأشياء تشعر باستحسانها وتكون صحية نفسيا وجسديا لك
- قم بالتعبير عن شعورك بوضوح واسمح لنفسك بالبكاء
- قم بأخذ وجبات غذائية موزونة ومنتظمة حتى ولو لم تكن جائعا
- كُن على اتصال بالناس والمجموعات التي يمكن ان تساعدك وتساعدك

إن لم تستطع التغلب على الحزن واصبحت هذه المرحلة عصبية بالنسبة لك، فقم باللجوء الى ذوي الاختصاص للمساعدة

المصادر

مقاطعة لوس انجلوس

ادارة الصحة العقلية

مركز الاتصال على هاتف رقم:

1-800-854-7771

أو

المساعدات السمعية للصم والبكم على هاتف رقم:

562-651-2549

خدمة الاتصال متوفرة 7/24 على مدار الاسبوع والساعة
بما في ذلك العطلات)

مقاطعة لوس انجلوس

هيئة المشرفين



Hilda L. Solis

المنطقة الاولى

Mark Ridley-Thomas

المنطقة الثانية

Sheila Kuehl

المنطقة الثالثة

Janice Hahn

المنطقة الثالثة

Kathryn Barger

المنطقة الخامسة

Sachi A. Hamai

الرئيس التنفيذي المسؤول

مقاطعة لوس انجلوس إدارة الصحة العقلية

قسم العلاقات الاجتماعية والحكومية

مسئول المعلومات العامة

550 جنوب طريق فيرمونت، الطابق العاشر

لوس انجلوس، كاليفورنيا 90020

3700-738-213

dmh.lacounty.gov

ARB

County of Los Angeles Department of Mental Health



الحُزن



تعزيز الأمل ورفع مستوى الصحة
ودعم الشفاء والعافية

مكتب احتواء الطوارئ
وخدمات الكوارث

South Vermont Avenue, 10th Floor 550
Los Angeles, CA 90020
4919-738-213
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin M.D., Ph.D.
، إدارة الرعاية الاجتماعية
الرئيس



مقاطعة لوس انجلوس ادارة الصحة العقلية

اهداف الرسالة

تعزيز حياة الافراد خلال مشاركات صممت من اجل تقوية
قدرة المجتمع على دعم التعافي واستعادة الحيوية

ما هو الحُزن؟

معلومات عامة

الحزن هو رد فعل طبيعي للفقدان خاصة فقدان شخص او شيء كانت تربطك به صلة. ويشمل الفقد فقدان الوظيفة، الحيوان الاليف الذي تعتني به، المكانة، الشعور بالامان، الممتلكات، او فقد شخص تحبه. وتختلف ردود افعالنا تجاه الفقد/الخسارة وتتأثر بالشخصية والاسرة والثقافة والاعتقادات الدينية.

اشياء للأخذ في الاعتبار

اعراض جسدية:

- شعور بفراغ في المعدة
- فقدان الشهية
- اغروراق العين بالدموع
- التهيج والعصبية
- الارهاق؛ الارق

اعراض نفسية:

- عدم الراحة والقدرة على التركيز
- الاحلام المتكررة بمن تحب
- الشعور بالغضب/الذنب تجاه العلاقة مع من تحب
- تقلبات المزاج المتكررة
- الغضب تجاه من تحب بسبب موتهم

مراحل الحزن

- النكران
- الغضب
- المساومة
- الاكتئاب
- القبول

النكران "لا يمكن ان يحدث ذلك لي"

هذه المرحلة تحمي الناس من مرارة الفقدان

الغضب "هذا ليس عدلا، كيف يحدث ذلك لي؟"

هذا رد الفعل عادة عندما يشعر الشخص بعدم الحيلة وبالضعف وبانه متخلى عنه

المساومة " سأهب كل مدخراتي اذا..."

المفاوضة مع قوة اعظم

الاكتئاب "افتقد من احب، لماذا الاستمرار في الحياة"

بعد الاعتراف بحجم الفقدان، يصبح الفرد في حالة من الصمت والانعزال ويقضي الكثير من الوقت في البكاء والحزن. وتشمل بعض الاعراض الشائعة التغيرات في النوم والشهية وفقدان الطاقة والمقدرة على التركيز ونوبات البكاء. كما ان الشعور بالوحدة والفراغ والانعزال والشفقة على النفس قد يظهر خلال هذه المرحلة مما يساهم في الشعور العام بالاكتئاب.

القبول "ستصبح الامور على ما يرام"

هذه المرحلة الاخيرة تأتي بسلام وتفهم للفقدان

قد تقع المراحل المذكورة اعلاه باي ترتيب او نظام حتى يتم الوصول الى مرحلة القبول (فعلى سبيل المثال بعض الناس بعد مرورهم بمراحل النكران والغضب والمساومة قد يعودون الى مرحلة الغضب مرة اخرى قبل وصولهم الى مرحلة القبول).



التغلب على الحُزن

يعتبر الحزن جزء طبيعي من الحياة وينطوي على درجة من المخاطر ان لم يتوفر الدعم الكامل. وبينما يتغلب الكثير من الناس على الحزن بمفردهم عن طريق الدعم والمساندة من قبل الاصدقاء والاسرة، فان جماعة عقيدتك ومجموعات الدعم وخصائى الصحة العقلية قد يساهمون بمساعدتك خلال مرحلة تغلبك على الحزن.

الاصدقاء:

اترك من يعنيه شانك الاهتمام بك ورعايتك حتى وإن وجدت فخرا في شعورك بالقوة والاكتفاء الذاتي

الاسرة:

الحديث عن ما تشعر به من فقدان/خسارة يجعل عبء الشعور بالحزن اقل واسهل

جماعة العقيدة:

ان جماعة عقيدتك قد تمنحك الدعم النفسي. واذا كنت متغربا عن جماعة عقيدتك او ليس لديك اي جماعة، فان هذا قد يكون الوقت المناسب لإعادة الصلة او استكشاف البدائل.

مجموعات الدعم:

توجد كثير من مجموعات الدعم للناس الذين يمرون بمراحل حزن وهذه الجماعات تشمل ناس قد فقدوا اطفالهم، نجوا من الانتحار، الخ

اختصاصيون العلاج الطبيعي واختصاصيون اخرون:

ان التحدث مع ناصح/مستشار قد تكون فكرة جيدة في حالة استمرار الاعراض التالية:

تغيرات في النوم وعادات الاكل، حالتك النفسية تعوق مقدرتك على تسيير برنامجك اليومي، الخ