



چگونه با فرد سوگووار رفتار کنیم؟

سارا حجاری

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی (اصفهان)

سوگ چیست؟

سوگ عبارت است از پاسخ روانشناختی طبیعی و قابل انتظار به یک فقدان. سوگ و سوگواری و داغدیدگی اصطلاحاتی است که غالباً به واکنش‌های روانی بازماندگان یک فقدان بزرگ اطلاق می‌شود. سوگ و سوگواری پدیده‌ای است که تقریباً تمامی انسان‌ها به نوعی آن را تجربه کرده‌اند.

پرتال جامع علوم انسانی

واکنش سوگ در افراد مختلف متفاوت است. هر فردی با توجه به فرهنگ، شیوه‌های تربیتی و خصوصیات شخصیتی خود نسبت به یک فقدان واکنش خاص از خود بروز می‌دهد، ضمن اینکه اهمیت و شدت مورد از دست رفته و بار عاطفی همراه با آن نیز در مدت، شدت و چگونگی واکنش سوگ و سوگواری تاثیر چشم‌گیری دارد.

شناسایی دقیق واکنش سوگ و مراحل آن و مدت زمانی که سوگ و سوگواری از نظر روانی و منطقی، محتمل به نظر می‌رسد،

لیکن گاهی مواقع واکنش‌های مشابهی به دنبال هر گونه فقدان و از دست دادن متعلقات محتمل است. منظور از متعلقات می‌تواند هم مسایل مادی، هم مسایل جسمی، هم مسایل عاطفی و معنوی باشد. گاهی مواقع پدیده‌ی سوگ متعاقب از دست دادن عضوی از بدن، ابتلا به یک بیماری سخت و لاعلاج، از دست دادن بخش قابل توجهی از اموال، طلاق، جدایی از فرد مورد علاقه، از دست دادن کار، قطع یک رابطه دوستانه از دست دادن همسر، فرزند، پدر، مادر و ... باشد.

ب) درماندگی:

مرحله دوم: در جریان و فرایند سوگواری غالباً با احساس درماندگی، غمگینی، بی‌اشتهایی، کاهش میزان خواب، گریه کردن، خشم، پرخاشگری، احساس ضعف و احساس خستگی همراه است. در این مرحله بیشتر مواقع فرد خلق افسرده و گرفته را تجربه می‌کند و هر عامل که او را به یاد فقدان و موضوع فقدان می‌اندازد موجب سرازیر شدن اشک‌های وی می‌گردد. خصوصیات فیزیکی سوگ ممکن است مشتمل باشد بر: احساس ضعف، کاهش اشتها، کاهش وزن، اشکال در تمرکز، تنفس و تکلم. اختلال در خواب به صورت ناتوانی در خواب رفتن، بیدار شدن‌های مکرر، یا سحرخیزی باشد. شخص اغلب خواب عزیز از دست می‌بیند و وقتی از خواب بیدار می‌شود و واقعیت را درمی‌یابد دچار یاس می‌گردد. خود ملامت کردن نادر نیست، هر چند در سوگ طبیعی کمتر از سوگ بیمارگونه دیده می‌شود. این افکار معمولاً در مسایل جزئی مربوط به مضایقه یا عدم توجه در مورد شخص از دست رفته ارتباط پیدا می‌کند.

ج) مرحله بهبودی:

سرانجام با گذشت زمان مرحله بهبودی فرا می‌رسد. در این مرحله فرد ضایعه دیده به تدریج علایق خود را به زندگی به دست می‌آورد، می‌تواند راجع به خاطرات خود با عامل فقدان با نیکی و

هم‌چنین آموختن و آگاهی از روش‌های صحیح برخورد و مدارا با فرد سوگوار می‌تواند به خانواده‌ها و دوستان و اطرافیان فرد سوگوار مهم‌ترین و موثرترین کمک باشد. چرا که گاه به علت رفتارهای غلط و برخی باورهای اشتباه و نامعقول اطرافیان که از سر دلسوزی صورت می‌گیرد، فرد سوگوار مجبور به تحمل شرایط سخت‌تر و عذاب‌دهنده‌ای می‌شود که نه تنها به بهبود شرایط وی کمکی نمی‌کند بلکه اوضاع وی را بغرنج‌تر و آزاردهنده‌تر می‌سازد.

در این مقاله ابتدا به ارایه مراحل سوگواری پرداخته و سپس سعی خواهیم نمود راه کارهای موثر با فرد سوگوار را مطرح نماییم.

مراحل سوگ

الف) انکار و ناپاوری:

مراحل آغازین سوگ، با نشانه‌های روانشناختی انکار و ناپاوری آغاز می‌شود. در این مرحله غالباً فرد میبهوت و بهت زده می‌گردد و وقوع فقدان را انکار می‌کند. حالت شوک و کرختی غالباً در این مرحله طبیعی است. گاهی علایمی هم‌چون گرفتگی گلو، احساس خفگی، بی‌حسی، ناله، احساس ضعف عضلانی و آه کشیدن و گریه کردن، حملات خشم و پرخاشگری و گاهی نیز رفتارهای عجیب و غریب بروز می‌نماید، این ناتوانی برای درک و پذیرش آنچه رخ داده است زودگذر خواهد بود.



– سوگ و سوگواری پدیده‌ای است که تقریباً تمامی انسان‌ها به نوعی آن را تجربه کرده‌اند

– در صورت بروز علایم جسمی و روانی به متخصصان مربوطه نیاز است

– انکار، ناپاوری و درماندگی از مراحل سوگ است



می‌باشد. به طور کلی در یک سوگ شدید انتظار داریم بعد از حداکثر دو ماه علایم فرد فروکش کرده و فرد توانایی و عملکرد و شرایط روانی اولیه خود را به دست آورد. گاهی دیده می‌شود که شش تا دوازده ماه پس از فقدان به خصوص موارد شدید آن علایم خفیف و باقیمانده‌ای به صورت احساس بی‌حوصلگی، ضعف و یا اختلال خواب باقی بماند.

در چه صورت لازم است که از روانشناس و روانپزشک کمک بگیریم؟

لذت یاد نماید و روابط خود را با اطرافیان بازسازی نماید. به علت وجود تفاوت‌های فردی بین انسان‌ها، نشانه‌ها و علایم و مراحل سوگ و داغ‌دیدی آن‌گونه که انتظار می‌رود محدود و مشخص نیستند. به عبارتی مدت زمان سوگواری در افراد مختلف و بر حسب نوع فقدان و اهمیت موضوع فقدان متفاوت خواهد بود. گاهی فرد با توجه به مسایلی که گفته شد می‌تواند در مدت یک هفته مراحل سوگواری را پشت سر بگذارد و گاهی نیز فردی دیگر برای گذراندن همین مراحل سوگواری نیازمند چندین ماه

در چه صورتی که علایم جدی و شدید سوگواری بعد از دو ماه و با شدت غیرمتعارفی ادامه داشته باشد، لازم است که فرد سوگوار را نزد متخصصان برده و از ایشان کمک بجوییم.

بروز علایمی نظیر:

الف) اقدام به خودکشی

ب) افکار خودکشی

ج) تهدید به خودکشی

نشانگر بروز بیماری روانشناختی فراتر از سوگواری معمول است. گاهی نیز فشارهای روانی و واکنش‌های عاطفی و هیجانی ناشی از سوگ ممکن است شش الی هجده ماه پس از فرایند سوگواری موجب افزایش و یا بروز بیماری‌های جسمی نظیر: **افزایش فشار خون، افزایش قند خون، ناراحتی خونی، ناراحتی‌های گوارشی و ... گردد.**

هنگام مواجه با فرد سوگوار به خاطر داشته باشید که:

الف: به ایشان از طریق تماس تلفنی، حضور مستقیم، ارسال کارت تسلیت، شرکت در مراسم سوگواری تسلیت گفته و عملاً در برنامه‌های ایشان نظیر تهیه غذا، مراقبت از فرزندان و تنظیم برنامه‌ها کمک کنید. فرد سوگوار بیشتر از هر چیز دیگر نیازمند همکاری و همیاری شما می‌باشند.

ب: شنونده خوبی برای آنها باشید و سعی کنید بدون هیچ اظهار نظری گفته‌های آنها را بشنوید. زمینه را برای تخلیه هیجانی فرد سوگوار باز بگذارید. در مورد رفتارها و انکار واقعیت توسط ایشان هیچ‌گونه اظهار نظری نکنید.

ج: مانع صحبت کردن ایشان در مورد موضوع فقدان نشوید و هم‌چنین از گریه کردن فرد سوگوار جلوگیری نکنید.

د: هیچ‌گاه اهمیت فقدان را پایین نیاورده و از اظهار نظرهای

ناآگاهانه و شخصی در خصوص آن بپرهیزید.

ه: در صورتی که کودک در خصوص موضوع فقدان و عزیز از دست رفته از شما پرسشی می‌کند، از پنهان کردن موضوع و یا حاشیه‌پردازی و داستان‌سرایی خودداری کنید. هم‌چنین برای حضور یا عدم حضور کودک در مراسم از خود او سوال کنید و موضوع را به خود او واگذار نمایید و به خواست او احترام بگذارید. **و:** در دسترس باشید و به فرد سوگوار اطمینان دهید که هر زمان که نیاز داشته باشد جهت هم‌فکری، مشورت و هر گونه همکاری در اختیار وی هستید.

ز: برای مدت زمانی خواه طولانی و خواه کوتاه اجازه سوگواری را به فرد بدهید. صبور باشید و از وی نخواهید که موضوع فقدان را فراموش کند.

در انتها بار دیگر تاکید می‌شود که بودن در کنار فرد سوگوار و گوش کردن به صحبت‌های فرد سوگوار بدون هیچ‌گونه اظهار نظر و قضاوت کردن در مورد آنها در تسکین وی موثر است.

فصل نامه بهداشت روان

آگهی می‌پذیرد

۸۸۳۲۶۴۱۷-۱۸

۰۹۱۲۵۱۶۰۲۲۳