



الخسارة الصادمة والحزن والحداد

في الوضع الحالي أثناء وباء كورونا فإن الخسائر الصادمة أمر شائع:

- يفقد الناس أفراد أسرهم المحبوبين بسبب الفيروس دون أن يتمكنوا من رعايتهم أو وداعهم.
 - تفقد الطواقم الطبية المرضى بسبب الفيروس بعد أن بذلوا أقصى جهودهم الشخصية والمهنية.
 - يفقد الناس وظائفهم ودخلهم المالي؛ فيشعر معيل العائلة أنه فقد مكانته.
 - يفقد الناس منازلهم وشبكاتهم الاجتماعية في حاراتهم لأنهم لم يعودوا قادرين على تحمل إيجار بيوتهم في الحارة التي كانوا يسكنون فيها.
 - يفقد الناس الثقة في الافتراضات والمبادئ التي حكمت حياتهم قبل جائحة كورونا.
- هذا الوضع الوبائي يسلط الضوء على حقيقة أن سبب المعاناة النفسية في كثير من الأحيان عوامل خارجية. إنها مسؤولية أساسية لكل مجتمع يعتبر نفسه إنسانياً أن يمنع أكبر قدر ممكن من المعاناة من خلال التشاور مع المختصين.

من ردود فعل الحزن الشائعة

المشاعر: الصدمة، التدمير، الحزن، الغضب، الشعور بالذنب والتوبيخ الذاتي، القلق، الشعور بالانفصال عن الناس، التعب، العجز، الشوق، التحرر، الراحة. في نهاية المطاف قد يختبر المرء هذه المشاعر المختلفة بشكل حلقات ولأكثر من مرة.

الأحاسيس الجسدية: الشعور بأنّ المعدة خاوية، ضيق في الصدر والحلق، فرط الحساسية للضوضاء، تدد الشخصية (depersonalization)، ضيق في التنفس، ضعف في العضلات، قلة الطاقة، جفاف الفم.

الإدراك: عدم التصديق، الارتباك، الانشغال، الشعور بتواجد الشخص المفقود، والهلوسة.

السلوكيات: اضطرابات النوم والشهية، السلوك الغائب، الانسحاب الاجتماعي، أحلام متكررة عن الخسارة، تجنب تذكر الخسارة، النشاط الزائد، البكاء، زيارة الأماكن أو حمل الأشياء التي تذكر بالخسارة. من المهم الاعتراف بأن كل شخص يظهر طرقاً مختلفة للحزن. لا يوجد معيار كيف "يجب" أن يحزن المرء. غالباً ما تعاني العائلات والفرق العاملة من الحزن والحداد بطريقة فيها تباعد نفسي وذلك لأن كل بطريقته الخاصة منشغل بالتعامل مع الخسارة. قد ينخفض التعاطف المتبادل لبعض الوقت.

التعامل مع الفجعة

الناس أفضل حالاً إذا كانوا قادرين على:

- قبول حقيقة الخسارة والتوقف عن إنكارها.
- تقبل ألم الحزن ومكابדתه، وإلا فسيبقوا عالقين في الخدر العاطفي وفي الاكتئاب.
- التكيف مع البيئة التي يكون فيها المتوفى في عداد المفقودين، وفي النهاية إجراء تعديلات نشطة على الطريقة التي كانوا يعيشون فيها؛ وإلا سيظلون بلا حول ولا قوة.
- النقل العاطفي للمتوفى عن طريق تخصيص وقت للاعتراف بالإيجابيات والسلبيات للعيش مع المتوفى والمضي قدماً في الحياة؛ وإلا فسيحرمون أنفسهم من القدرة على حب الآخرين.

الفجيرة المعقدة

إن لم يتم حلّ الحزن فإنه قد يتسبب بالكثير من الضيق الجسدي والنفسي على المدى الطويل. قد تشير الإشارات التالية إلى حزن لم يتم التعامل معه:

- لا يستطيع الشخص التحدث عن المتوفى دون أن يشعر بحزن شديد وحاد، حتى بعد سنوات من الوفاة.
 - الأحداث الصغيرة نسبياً تثير ردود فعل حزينة شديدة.
 - تظهر أفكار عن الخسارة بشكل عام في اللقاءات الشخصية.
 - عدم رغبة الشخص في الانفصال عن الأشياء المادية التي كان يمتلكها المتوفى.
 - إصابة الشخص بأعراض طبية مثل تلك التي عانى منها المتوفى قبل الوفاة.
 - يجرى الشخص تغييرات جذرية في أسلوب حياته بعد الوفاة.
 - يظهر الشخص تاريخ طويل من علامات الاكتئاب أو المزاج المبتهج الكاذب.
 - تقليد المتوفى بشكل قسري.
 - يظهر الشخص تصرفات مدمرة للذات بعد وفاة شخص قريب.
 - حزن لا تفسير له يحدث في وقت معين من كل عام.
 - يظهر الشخص رهاب حول المرض أو الوفاة.
 - يشير الشخص إلى قلة الدعم الأسري أو الاجتماعي في وقت وفاة شخص مقرب.
- من الأفضل مساعدة الحزن الذي لم يتم التعامل معه من خلال العلاج النفسي الذي يتناول الحزن والحداد. في حين أن هؤلاء غالباً ما يتم تقديمهم من قبل المتخصصين المدربين، يمكن أن يتم تقديم المشورة في مجموعات المساعدة الذاتية حيث خضع عضو واحد على الأقل من المجموعة للتدريب في معالجة الحزن والحداد.