

الحزن بعد الذي لم
يتحمّل العيش

دعم للمقرّبين بعد انتحار ذويهم

Ullakarin Nyberg

كلمة أولى

أنت ذو قيمة ونحن نراك. أنت فقط من تعلم صعوبة ما مررت به. هذا الكتيب لأولئك الذين فقدوا أحد المقربين لهم بسبب الانتحار. لدى الإنسان موارد مُتأصلة لا يعلم بها لتجاوز الحزن والألم، ولكن هناك أيضًا دعم ومساعدة يمكن الحصول عليها، بالإضافة إلى فرص مقابلة آخرين لديهم تجارب مماثلة.

منذ عام 1900 و Betaniastiftelsen تعمل بنظرة شمولية للأشخاص الذين يعانون من أوضاعٍ معيشية صعبة، بهدف أن يشعر أكبر عددٍ ممكن من الأشخاص بنوعية حياة جيدة حتى عند وجود الموت. بهذا الكتيب نريد أن نظهر طرقًا عبر الحزن، أن نُذكرك بأنك لست وحدك وأن هناك مساعدة يمكن الحصول عليها. ربما تجد أنه مع مرور كل يوم تقترب من طريقة للتعايش مع حزنك، وأنه بإمكانك التطلع إلى المستقبل وفقًا لوتيرتك الخاصة.

المؤلفة Ullakarin Nyberg، باحثة مجال الانتحار وطبيبة نفسية، هي أحد رواد السويد في هذا المجال. من خلال تجربتها الطويلة في مقابلة المقربين بعد انتحار ذويهم، تُرشدنا المؤلفة عبر الظروف الخاصة المحيطة بالانتحار والأشكال المختلفة للحزن اللاحق. هذا مع تفهم كبير لما يمكن أن تعنيه الخسارة، مع التركيز على إيجاد الإرادة للعيش في الواقع الذي لا يمكن تصوّره. تتولى هيئة الصحة العامة في السويد مهمة تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الأمراض العقلية والانتحار بين السكان. نتقدم بالشكر الجزيل إلى هيئة الصحة العامة في السويد لإتاحة الفرصة لتقديم هذا الدعم. نتوجه بالشكر الجزيل أيضًا إلى SPES - الجمعية السويدية لمنع الانتحار ودعم المقربين بعد انتحار ذويهم - لخبراتهم القيمة حول معنى أن تكون أحد المقربين بعد انتحار ذويهم، وكيف يمكن أن يبدو الحزن وما الدعم الذي قد تحتاجه.

يمكن قراءة هذا الكتيب بالسرعة التي تناسبك في الوقت الحالي ولا تحتاج إلى إتباع تسلسل معين. في عنوان كل فصل ترى المحتوى بحيث يمكنك بسهولة اختيار ما يمكنك التعامل معه في الوقت الحالي، ما تتركه جانبًا قد ترغب في العودة إليه لاحقًا.

بالدفع والأمل،

Ulla Burman

القائمة بأعمال مدير Betaniastiftelsen

مقدّمة

هذا الكتيب موجّه إلى الذي يحزن على شخصٍ انتحر. غالبًا ما يكون حزن ما بعد الانتحار أكثر تعقيدًا من حزن آخر ويمكن أن يشعر المرء بأنه من المستحيل تجاوزه. نأمل أن تزوّدك محتويات الكتيب بالمعرفة والإرشاد الذي يزيد من فهمك لطبيعة الحزن ويسهّل عليك عمليّة الحزن.





الأسباب الكامنة وراء الانتحار

عن الانتحار كتعبير عن المعاناة واليأس والمشاعر المرتبطة بالانتحار والمحظورات الدينية ومرض الاكتئاب.

الانتحار هو الموت الذي غالبًا ما يثير مشاعر قويّة مثل الخوف والعار والذنب والغضب. هناك أسباب لذلك. نحن البشر مخلوقون من أجل البقاء وعندما نشعر بالرضا فإننا نريد في الغالب أن تكون الحياة لأطول فترة ممكنة. الشخص الذي يعلم أن حياته ستقصر بسبب المرض عادةً ما يكون مستعدًا لتحمل كلًا من المعاناة والآثار الجانبية الشديدة للعلاج الطبيّ لنيل فرصة العيش لفترة أطول قليلًا. إنّ غريزة الحفاظ على الذات قويّة وتجعلنا نتجنب الأخطار دون الحاجة إلى التفكير أولاً. على سبيل المثال، نعود غريزيًا إلى الوراء إذا كانت سيارة تتجه نحونا بسرعة عالية أو إذا تعثّرنا بالقرب من مُنحدر. إضافةً إلى ذلك، هناك محرّمات دينية تؤثر على النظرة للانتحار. لذلك من المخيف والصّعب أن نفهم أن الإنسان يمكن أن ينهي حياته.

على الرّغم من أن أربعة أشخاص يُقدمون على الانتحار كلّ يومٍ في السويد إلا أن هناك قدرًا كبيرًا من الجهل بشأن الأسباب الكامنة وراء الانتحار. يقول الكثير من النّاس أن الشّخص “يختار” أن ينتحر أو يصف الانتحار بأنه فعلٌ أنانيّ، لكن لا شيء يمكن أن يكون أكثر خطأ. إنّ الانتحار ليس تعبير عن الإرادة الحرّة بل تعبير عن المعاناة واليأس. الشّخص الذي يتأمل في الانتحار يختبر في اللحظة أن وضعه لا يُطاق ويستحيل التّعامل معه وعادةً ما كافح بشدّة لفترة طويلة للتعامل مع حياته. تختلف أسباب المعاناة بين الأفراد وتتأثر بحالة الحياة والحالة الصحيّة والتّجارب السابقة والخلفيّة الثقافيّة والشّخصيّة والجنس والعمر. على سبيل المثال، يمكن أن يكون الأمر متعلقًا بالخسائر أو المرض أو التجارب المؤلمة أو الفشل، ولكن القاسم المشترك الشّعور بالوحدة واليأس والاستسلام وعدم القيمة والهجران. يشعر الكثير من الناس بأنهم عبء على محيطهم وحتىّ قد يعتقدون أنه سيكون من الأفضل للآخرين لو اختفوا. بالتالي يمكن أن يكون الانتحار تعبير عن اهتمام مضللّ للمقرّبين.

لا يوجد أبداً تفسير بسيط للشخص الذي يُنهي حياته بل هناك العديد من العوامل المختلفة التي تتفاعل. عادةً ما يكون هناك اكتئاب كامن يمكن أن ينجم عن ضغوط الحياة. الاكتئاب يلون كل شيء باللون الأسود دون قدرة الشخص التحكم بذلك. قد يكون جديداً أو موجوداً لفترة طويلة، لكن ليس من المؤكد أن الشخص المصاب أو الأشخاص في البيئة يفهمون أنه مرض يتطلب الرعاية الصحية ويمكن معالجته في كثير من الأحيان. على العكس من ذلك، يلوم الكثير من الناس أنفسهم على عدم الشعور بالرضا والتفكير بأن الأمر يتعلق بالضعف أو الإخفاقات. ومن الشائع أيضاً أن يطلب الشخص المريض الرعاية الصحية ولكن يُساء فهمه. هذا ينطبق بوجه الخصوص على الرجال والأفراد من خلفيات ثقافية أخرى.

لا يجب أن تكون تجربة الشخص المكتئب والمتأمل بالانتحار صحيحة من الناحية الموضوعية. على سبيل المثال، قد يكون هناك عدد كبير من الأشخاص حول الفرد لا يريدون سوى المساعدة. الاكتئاب كاذب ماهر يجعل المصاب يعتقد أن المشاعر والأفكار الصعبة صحيحة وأن التغيير مستحيل. قال شخص حكيم: “الاكتئاب يشبه رغبة المرء في استجماع قواه لكن دون وجود تلك القوة”. يريد الشخص حل مشاكله، لكن لا يمكنه فعل ذلك بنفسه ويفتقر إلى القدرة على تلقي المساعدة التي يقدمها الآخرون. إنه يفسر التناقض الذي غالباً ما يصفه المتأملين بالانتحار: لا أريد أن أموت، لكن ليس لدي الطاقة للعيش.

أمثلة عن ظروف الحياة التي يمكن أن تؤدي إلى الانتحار

حميد

كان حميد يبلغ من العمر 35 عامًا عندما انتحر. جاء من عائلة كبيرة ومترابطة وعمل مدرّسًا للرياضة. أحبّ حميد وظيفته وقال دائماً إنه كان محظوظاً جداً لأنه قادرٌ على الجمع بين اهتمامه الأكبر، الرياضة، مع وظيفته. كان متزوجاً من حبيبة طفولته ولديهما طفلان كان يعتني بهما كثيراً.

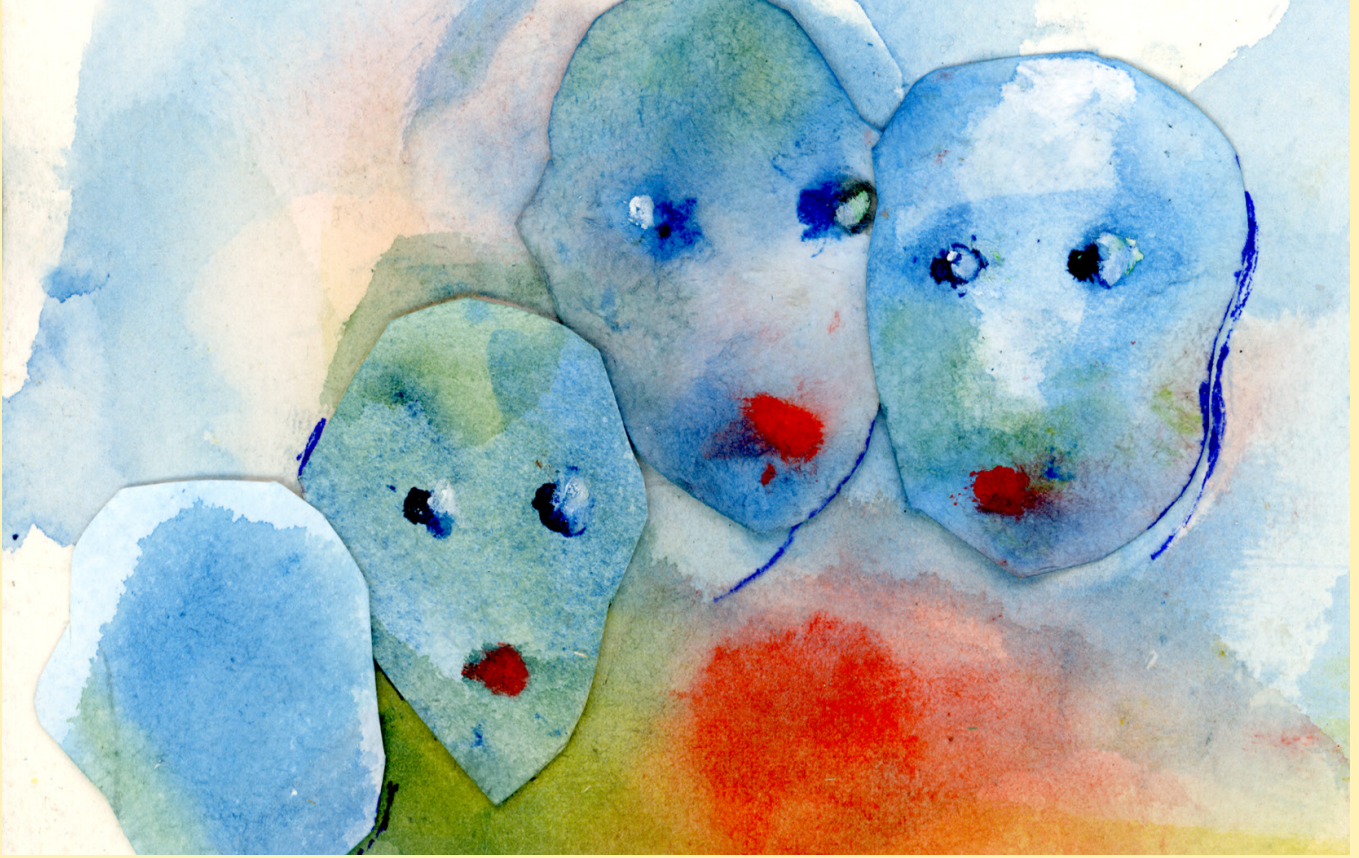
وُصف حميد بأنه شخص ذو طموحات عالية ومثابرة كبيرة. لقد كان هادئاً ولكن موثوق به، “لقد كان بإمكانني الوثوق به حتّى لو لم يقل الكثير” مثلما قال أحد الأصدقاء الكثير في خطاب الجنازة. عندما انتقل حميد وزوجته إلى منزل أحلامهما ظلّ جميع من حولهما أن سعادتهما قد اكتملت، لأنهما رغبا لفترة طويلة استبدال “الباطون بالطبيعة” كما أحبّ حميد القول.

ما لم يعرفه أحد، ولا حتّى زوجته، هو أن حميد قد اقترض عدّة قروض قصيرة الأجل ليتمكن من شراء المنزل. كان يتوقّع أن يكون قادراً على العمل الإضافي كسائق سيارة أجرة لسداد القروض بسرعة، لكن هذه الخطط باءت بالفشل عندما عانى من مشاكل حادة في الظهر بعد حادث دراجة هوائية خطير. حاول العمل لأطول وقت بالرغم من الألم، لكنه في نهاية المطاف لم يستطع تحمّله وأخذ إجازة مرضيّة.

خلال الإجازة المرضيّة، أصبح حميد أكثر فأكثر عزلةً. أخبر كلّ من سأل أن كلّ شيءٍ على ما يرام، لكن أولئك الذين عرفوه جيّداً لاحظوا أن هناك شيئاً ما خاطئ. كان الفارق الأوضح هو أنّه توقف عن الضحك وأصبح أكثر عصبيّة مع مرور الوقت. كان عصبيّاً مع أطفاله وينفجر من الغضب عند أدنى نكسة، وغالباً ما كان يغادر المنزل بمفرده دون أن يخبر أحد عن وجهته. كما توقف عن النّوم ليلاً.

اقترحت زوجته وعدد من أصدقائه أخذ موعد لإجراء فحص طبيّ وعرضوا عليه مرافقته في الزيارة، لكن حميد رفض بشدّة كلّ الاقتراحات بشأن المساعدة الاحترافيّة. “سيقولون إنني مريضٌ عقلياً، أنا أعلم ذلك، لكن هذا شيء آخر ولا أريد حفنة من الحبوب”، كان ردّه المعتاد على أولئك الذين حاولوا المساعدة.

ذات يوم عندما عادت زوجة حميد إلى المنزل من العمل وجدته ميتاً في الرّواق. لقد ترك وراءه ملاحظة كتّب عليها “آسف، أنا أحبكم لكنني لم أعد أستطيع التّحمل”.



تعليق: عانى حميد من عدّة خسائر في وقتٍ قصيرٍ ممّا تسبّب في اكتئاب لم يرغب هو نفسه الشعور به أو لم يكن لديه كلمات لوصفه. الألم في ظهره مع الاكتئاب أدّى إلى عدم نومه ليلاً فأصبح أكثر قلقاً. كان حميد يخجل من عدم قدرته على العمل وتعرّض لضغوط شديدة بسبب الصعوبات الماليّة لقرضه. لقد كان رجلاً اعتاد حلّ مشاكله بنفسه ورأى أن طلب المساعدة فشل كبير. تحدّر حميد من عائلة لم يتحدّث الأفراد فيها أبداً عن المشاعر و حيث وُصف المرض النفسيّ بأنّه علامة ضعف.

ألقي المقرّبين لحميد باللوم على أنفسهم لوفاته. تلقوا مساعدة احترافيّة لفهم العلاقة بين الاكتئاب والانتحار وأن حميد لم يكن هو نفسه عندما انتحر. ما كان حميد ذو الصّحة الجيّدة ليترك أولئك الذين أحبّهم كثيراً وتولّى الكثير من المسؤولية تجاههم. كما تمّ مساعدتهم على التّمييز بين ما كان من الممكن القيام به وما كانوا يرغبون في القيام به. اليوم هم بخير.

في جزءٍ لاحقٍ من الكتيب يمكنك قراءة قصص أقارب حميد بعد خمس سنوات من انتحاره. القصص هي مقتطفات من فيلم يكمل الكتيب، لا تتردّد في مشاهدة الفيلم على www.livsakademin.se

ما هو الحزن وكيف يمكن أن يظهر عند مختلف الأفراد

حول عملية الحزن الفردية والأعراض الشائعة للحزن، الاختلافات الثقافية، قبول التعبير عن الحزن والطريق إلى الأمام مع الحزن كرفيق.

بالحزن أن يعلم أن معالجة الحزن ستمنحك كفاءة فريدة مطلوبة في مجتمعنا ويمكن مشاركتها مع الآخرين. من الشائع أن يُوصف الحزن بأنه عمل أو عملية يجب أن يمرّ بها المتأثرون حتى يتمكنون في النهاية من نسج الخسارة في حياتهم اليومية. عملية الحزن تستنزف القوى، عقلياً وجسدياً، وتستغرق وقتاً. من الصعب، وأحياناً من المستحيل، تسريع عملية الحزن ومن المستحسن ترك الحزن يأخذ مجراه.

لا توجد طريقة صائبة أو خاطئة للحزن؛ يأخذ الحزن أشكال مختلفة عند كل شخص. أنت من تقرأ هذا قد تجد صعوبة في التحدث وتفضل الحداد بمفردك، بينما يرغب الآخرون في جوارك في مشاركة تجاربهم عبر التحدث. يفضل البعض الكتابة عن حزنهم أو الانخراط في أنشطة عملية مثل تقطيع الخشب أو الطهي أو الجري في الغابة. في بعض الأحيان تتأثر القدرة على العمل بحيث تكون هناك حاجة إلى إجازة مرضية لفترة، ولكن هناك من يفضل العمل أو متابعة دراستهم. يفضل البعض أن يظهروا مشاعرهم ويريدون أن يواسوا، بينما يفضل البعض الآخر الاحتفاظ بمشاعرهم لأنفسهم. قد تكون لديك طقوس من ثقافتك تساعدك و تعطيك الراحة، لكن ليس هذا حال الجميع.

الحزن هو رد فعل عاطفي طبيعي لخسارة صعبة، مثل الموت أو الانفصال. يعاني جميع الأشخاص تقريباً من الحزن في مرحلة ما من حياتهم ويمكن أن يكون الحزن مؤلماً بدرجات متفاوتة. الحزن ليس مرضاً، ولكن عملية الحزن غالباً ما تجعل الشخص أقل فاعليّة في حياته اليومية. يمكن أن يسبب الحزن أعراضاً شبيهة بالمرض و يؤثر على العمل والدراسة وكذلك الحياة الخاصة بطريقة بالغة. يصف الكثيرون بأنه يوجد واقع "قبل" و واقع "بعد" ما حدث. يتعافى غالبية المتأثرين بخسارة مؤلمة من تلقاء أنفسهم أو بمساعدة دائرتهم الاجتماعية، حتى لو قد يستغرق ذلك وقتاً طويلاً.

تختلف النظرة على الحزن مع اختلاف الثقافات. في السويد

والثقافات الغربية الأخرى غالباً ما نفكر في الحزن على أنه عملية نفسية فردية، بينما يُعتبر الحزن في العديد من البلدان الأخرى حدثاً جماعياً من المهم أن يشارك فيه أكبر عدد ممكن من الأشخاص. يجب أن يكون من البديهي التحدث مع بعضنا البعض عن أوجه التشابه والاختلاف في طريقة الحزن، لكن للأسف موضوع فقدان والحزن غالباً ما يخلق قيئاً يمنعنا من التعلّم عن أنفسنا ومن بعضنا البعض. قد يكون من المفيد لمن يشعر



الأعراض الشائعة للحزن هي اليأس والاكتئاب والغضب والقلق ولوم الذات ونقص الحيوية والشّعور بالانفصال عن الواقع واضطراب النوم و الحساسية العاطفية وضعف الإدراك مثل ضعف الذاكرة وصعوبة التركيز. قد تشعر بمريض جسدي وإرهاق، أو أن تكون قليلًا أو متعبًا بشكل غير طبيعي. عند أسوأ حالة يمكن أن تشعر أن الحياة لا تستحق العيش.

كثيرًا ما يُقال أن الحزن ذو خطوط. هذا يعني أن المشاعر التي يسببها الحزن تتناوب في حدّتها. تتأثر المشاعر بعوامل خارجية، مثل القيام بشيء ممتع مع الأشخاص الذين تحبهم أو زيارة القبر أو مرور الذكرى السنوية لخسارتك. من الشائع أن يشعر الإنسان الذي في حالة الحداد بالذنب في الأوقات التي يشعرون فيها بالفرح أو المشاعر الإيجابية الأخرى. قد تسأل نفسك: كيف يمكنني أن أضحك الآن وقد حدث أسوأ ما في البال؟ من السهل أن تكون صارمًا مع نفسك، لكننا نعلم من الأبحاث العلمية أن الأشخاص الذين لديهم القدرة على التبديل بين الحالات المزاجية المختلفة أثناء عملية الحزن لديهم ظروف أفضل للتعافي. لذلك يمكن مقارنة الحزن بحالة شديدة من التوتر. يتطلب الأمر توازنًا بين التوتر و استرداد القوى لتقدر على التّحمّل وبالتالي تحتاج إلى الراحة من الحزن أحيانًا.

قد يكون الأمر مخيفًا عندما تكون المشاعر والأعراض الأخرى قوية جدًا لدرجة أنها تؤثر على نمط حياتك وتجعلك لا تتعرّف على نفسك. لا تتغيّر سمات شخصيتك الأساسية عند الحزن، ولكن يمكن أن تشعر بذلك لأن الحزن غالبًا ما يُبرز جوانب جديدة وغير معروفة عند الذين يمرون فيه. قد تكون فكرة جيّدة أن تحاول تذكير نفسك بأن المشاعر القويّة والسلوكيات الجديدة بعد خسارة مفاجئة أمر طبيعيّ تمامًا. لست أنت الذي غير طبيعي بل هو الوضع وبالتالي يجب أن تحاول قبول طريقتك في الحداد. عامل نفسك كما كنت ستعامل صديقًا عزيزًا كان في موقف مشابه وحاول الاعتناء بنفسك. بمرور الوقت سيوفّر الحزن وجهات نظر و تجارب جديدة، لكن الحزن على أحد الأحباء لا يزول بالكامل أبدًا. لكن من الممكن عيش حياة ذات معنى على الرّغم من تعرّض المرء لخسائر صعبة.

الحزن بعد الانتحار

عمّا يميّز الحزن بعد الانتحار عن الحزن الآخر، المشاعر القويّة المرتبطة بالحزن بعد الانتحار، الحزن كعملية، قيمة المعلومات حول ما حدث وعن الذكريات المحفوظة.

التفاصيل المتعلقة بالوفاة مع محترف، أو مع أحد المقربين، أو مع آخرين من فقدوا أحبّتهم أو بمفردك عندما تشعر أن لديك القوة. حتّى التفاصيل المخيفة وغير السارة يجب صياغتها وضمّها في سلسلة من الأحداث. لا يجب أن يكون صحيحاً تماماً أو كاملاً، ولكن يجب أن يكون من الممكن التعامل معها. يجد الكثير من الناس أنه من المفيد كتابة قصّتهم، لكي لا تُنسى التفاصيل.

تذكّر أنه ليس من مسؤوليّة الرعاية الصحيّة أو السّلطات الأخرى حمايتك من خلال حجب المعلومات عنك. أنت من تقرّر ما هي المعلومات التي تريدها وبصفتك كمقرّب لديك، على سبيل المثال، الحقّ في قراءة السّجل الطّبي للمتوفى وتقرير الشرطة وسجل الطّب الشرعيّ إن وُجد. في حالات نادرة قد يحتوي السّجل على معلومات لم يرغب المتوفى في مشاركتها مع أحد. إذا كان هذا هو الحال، يمكنك الوصول إلى أجزاء من السّجل الطّبي. يمكنك أن تطلب من مقدمي الرعاية الصحيّة أن يكونوا معك عندما تقرأ، حتّى يتمكنوا من الإجابة على أسئلتك أثناء القراءة. يمكنك أيضاً أن تطلب من شخص آخر تثقّ به أن يكون في صحبتك عندما تقرأ أو أن يقرأ الشخص بنفسه أولاً حتّى يتمكن من إعدادك لما هو مكتوب. إن كان لدى الرّعاية الصحيّة رسالة وداع أو رسائل مكتوبة أخرى، يحقّ لك قراءتها.

خلال الفترة الأولى بعد الوفاة، من الشائع أن تتمحور الأفكار والمشاعر باستمرار حول ما حدث. يصف الكثيرون مشاعر قويّة بالانفصال عن الواقع. عادةً ما يأتي إدراك الخسارة وفهم ما حدث تدريجيّاً ممّا يتيح فرصة للتّعود تدريجيّاً على الوضع الجديد.

غالباً ما يكون من الصّعب جدّاً وأحياناً من المستحيل قبول أن شخصاً ما قد انتحر. يمكن للشخص أن يشعر بالغضب وخيبة الأمل بالتوازي مع الحزن والخسارة و التّعامل مع ذلك معقّد. هذا هو أحد الأسباب العديدة التي تجعل ردّة الفعل عند الحزن بعد الانتحار أقوى وأطول أمداً من عند حالة الوفاة المتوقّعة وان خطر حدوث مضاعفات أعلى. أولئك الذين يnehون حياتهم يتّركون المقربين بأسئلة بدون أجوبة ولذلك يصعب أو يستحيل العثور على إجابات عليها. ألسنا نحن من بقينا مهمّين بما فيه الكفاية لنستمر في العيش؟ لماذا لم تقل لنا شيئاً؟ لماذا لم تسنح لنا الفرصة لمساعدتك؟ لماذا أنهيت حياتك؟ لماذا لم ترد طلب الرّعاية الصحيّة؟ هل كان الانتحار وسيلة لمعاقبتنا؟ كيف كان بإمكانك التّخلي عن أطفالك؟

أنت من في حالة حداد على شخص أنهى حياته تحتاج إلى مساعدة للعثور على إجابات لأسئلتك وخلق نوع من الفهم لما حدث. من الصّعب التّعامل مع عديد من الأسئلة ومن الصّعب معالجة حدث لا توجد معلومات عنه. لذلك، غالباً ما يكون من المفيد الاطلاع على جميع

إذا لم تحصل على مساعدة لفهم الأسباب الكامنة وراء الانتحار، فمن الشائع أن تضع المسؤولية على عاتقك وقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالذنب الشديد. يجب أن تضع في عين الاعتبار بأنه من السهل التفكير بأشياء ربما كانت واضحة في الماضي. هذا يجعل الدلائل المختلفة على أن الشخص المتوفى خطط لمحاولة انتحاره تصبح واضحة في وقت لاحق، ولكن يصعب تفسيرها في ذلك الوقت. على سبيل المثال، إن يدعو شخص ما العائلة بأكملها إلى عشاء فخم، أو ينظف بين أوراقه، أو يراجع التأمين أو يتحدث عن جنازته الوشيكة فقد يكون لذلك تفسيرات طبيعية تمامًا ولا تدعو إلى القلق. يمكن أن تظهر هذه الأنماط بطريقة واضحة بعد الانتحار ويتهّم العديد من المقربين أنفسهم بعدم رؤية وفهم ما كان يحدث. إذا كان لديك شعور شديد بالذنب، فمن المهم أن تحصل على المساعدة للتصالح مع قلة حيلتك. إذا كنت قد فهمت ما كان على وشك الحدوث، فعادةً لا يوجد حد لما كنت ستفعله لمنع الشخص الذي تحزن عليه من الانتحار.

مرور الوقت، يجد معظم الذين في حالة حداد قبولًا للتغيرات التي أحدثتها الخسارة ويبدأ المرء في تكوين حياة بدون الشخص الذي رحل. يتنقل معظم الناس بين مراحل مختلفة في عملية الحزن بشكل متكرر لعدة سنوات، ولكن في النهاية يتعلّق الأمر أكثر وأكثر بالحياة الجديدة والهوية التي يكتسبها المرء مع الخسارة. بالنسبة لمعظم من هم في حالة حداد، يتم في النهاية موازنة الذكريات المؤلمة بذكريات جميلة حتى و لو بقي الحزن. إذا كان الشخص الذي أنهى حياته قد عانى من مرض خطير،

فإن فكرة مريحة توازن الخسارة قد تكون أنه الآن لا يعاني. كثير من الناس يقلقون بشأن نسيان الشخص الذي لم يعد موجودًا. لتجنب حدوث ذلك قد يكون من المفيد الاستمرار في الحديث عن الشخص الذي تحزن عليه مع الأشخاص الذين عرفوه، مشاهدة الصور أو الأفلام، وزيارة الأماكن المهمة التي تحيي الذكريات مع تدوين الأحداث المهمة.

“حميد كان حبّ حياتي. هو حبّ حياتي. قد مضت خمس سنوات والآن يمكنني أن أشعر بالسعادة مرة أخرى. قد يبدو الأمر منافٍ للعقل، لكن يمكنني أن أشعر بالسعادة لأنه كان موجودًا، ولأنني تمكّنت حقًا من حبّ شخص ما وأن أكون محبوبَةً. أنا أيضًا سعيدة ومرتاحة لأنني أستطيع الشّعور بهذه الطريقة مرّة أخرى، لأنه مضى وقتٌ طويل منذ أن كنت غاضبة منه.

لست غاضبةً بعد الآن على الرغم من أنه كان شعورًا مريحًا أن أكون غاضبة. عندما اختفى الغضب جاء الذّنب. ثم جاءت أفكار أنني خدعت نفسي بأنني أعرفه، وشعرت بالذنب لأنني لم أنجح في ذلك. شعرت أنني أخذت منه فقط ولم أعطه عندما كان في أمس الحاجة إلى ذلك، وأنني لم أستطع إعطائه ما احتاج إليه. المهمة الكبيرة هي مسامحة الذات، قبول أنه لم يكن باستطاعتي فعل أي شيء. لقد حاولت في الواقع أن أعطيه لكنه لم يستطع تلقي ذلك، لأنه كان مريضًا وذلك غيّر حياتنا تمامًا.”

“السؤال الكبير الذي كان لديّ، هو لماذا. لماذا؟ بالطبع تحدثنا عمّا كان يحدث في حياتنا، لكننا على الأرجح لم ننتفتح بمشاعرنا على بعضنا البعض. الآن و بعد خمس سنوات من وفاة حميد، أشعر بشعور فظيع لأننا لم نتحدّث مع بعضنا البعض أكثر حول ما كان يحدث في داخلنا.

كلّنا نتساءل، لماذا، لماذا، لماذا، لماذا؟ عندما أردنا بشدّة المساعدة. عندما شعرنا جميعًا أن لدينا قوّة مشتركة لقدرتنا على مساعدته. لكنه لم يرد ذلك، ولم يأخذها، ولم يقبلها على الإطلاق. بدا وكأنه يزحف بعيدًا عني، بعيدًا عن العائلة والمقرّبين منه.

ومرّة أخرى نتساءل لماذا لم نتدخّل؟ كطرق مرّة إضافية على الباب؟ لماذا لم نصرّ أكثر؟ يمكنني أن أشعر بالاستياء الشديد من ذلك. لماذا لم أصرّ أكثر؟“



الحزن المعقد

عن المضاعفات المرتبطة بالحزن بعد الانتحار، المشاكل التي قد تتطلب دعم محترف والحاجة إلى إجازة مرضية.

يُعدُّ الانتحار حدثًا مأساويًا ومن المحتمل أن يكون صادمًا وغالبًا ما يتسبَّب في حزن أكثر تعقيدًا من حالات الوفاة الأخرى. يُطلق الحزن المعقد أو المطول على عملية حزن لا تقلُّ حدَّةً بمرور الوقت ولكنها تستمر في إثارة صعوبات كبيرة في التعامل مع الحياة اليومية أو التكيف مع حياة جديدة. لا يمكن تحديد إطار زمني للحزن يناسب الجميع فهو فردي. ومع ذلك فإننا نعلم أن الحزن ما بعد الانتحار غالبًا ما يستغرق وقتًا أطول للتعافي منه مقارنة بالوفيات الأخرى.

الخطأ الفاصل بين الحزن الطبيعي والمعقد ليس دائمًا واضحًا، ولكن يمكنك أن تسترشد بمعرفة أن ردَّة الفعل عند الحزن الطبيعي تتقلَّب في شدتها وأنه في النهاية من الممكن أن تجدَّ طريقك للعودة إلى حياة فعَّالة حيث الحزن والفرح يتواجدان. إذا تشعر أنك عالق في حزنك، أو إذا كانت لديك مضاعفات يصعب التعامل معها أو إذا كانت تطاردك باستمرار ذكريات ما حدث فلا تتردد في طلب المساعدة المحترفة.

الأمراض أو الأعراض الشائعة التي قد تتطلب تدخل المختص هي اضطرابات النوم، الكوابيس، الذكريات المتطفلة، تقلُّبات المزاج التي لا يمكنك السيطرة عليها، الجمود العاطفي، الاكتئاب، القلق، الاستهلاك المفرط للكحول أو غيرها من المواد، و ردَّات فعل التوتر مثل الإجهاد و اضطراب ما بعد الصدمة. قد تكون في حالة ترقُّب مستمرة لكوارث جديدة أو تقلق بشأن أحبائك بشكل مفرط أو تواجه صعوبة في

الاسترخاء. يمكن أن يتأثر أي شخص وهذه المضاعفات ليست علامات ضعف. قد تكون أنت نفسك تعاني أو عانيت من صعوبات نفسية و لذلك تجدُّ أنه من الأسهل التعامل والتحدُّث عن الحزن والمشاكل النفسية، ولكن قد يكون لديك أيضًا حساسية إضافية تجعلك أكثر قابليَّة أن تُصاب بمضاعفات. بغضُّ النظر عن التجارب السابقة، يجب على أي شخص يعاني من حزن ما بعد الانتحار أن يكون على دراية بأي أمراض قد تتطلب مساعدة متخصصة. من المهم طلب المساعدة بسرعة حتى تتمكن من الحصول على الدعم المناسب. غالبًا ما يؤدي الانتظار إلى تفاقم المشكلة. تذكر أن لديك الحق في الحصول على المساعدة! يمكنك التوجُّه إلى، على سبيل المثال، فريق عمل صحَّة طالب المدرسة و الجامعة أو الرِّعاية الصحِّية المهنية أو مركز رعايتك الصحِّية.

قد تكون ردَّة الفعل عند الحزن وأعراض الاكتئاب متشابهة، لكن الاكتئاب أقلُّ عرضةً للعوامل الخارجية، مثل الانخراط الاجتماعي والأنشطة الممتعة. يصف الكثيرون الاكتئاب بأنه غطاء مظلم يزيل كل نور الحياة، في حين أن معظم الذين في حالة حداد بإمكانهم أن يَمروا بلحظات قصيرة من الرضا والفرح تجعل الرَّاحة من الحزن لفترة من الوقت ممكنة. الإحباط في حالة الاكتئاب متواصل ونقص في الرُّغبة والفرح والطاقة هو مسيطر أكثر مقارنةً بالحزن غير المعقد. **القلق هو ردُّ فعل طبيعي** على أن أدواتك الخاصة لا تكفي للتعامل مع الموقف الذي أنت فيه. لذلك قد يكون من الصَّعب تحديد متى

تكون هناك حاجة إلى تدخّل مختصّ. يتفاجأ الكثير من الأشخاص الذين يعانون من القلق أنه يمكنه الشعور به في الجسد بطريقة واضحة. على سبيل المثال، قد تعاني من خفقان القلب وضيق في الصدر وآلام في المعدة وتنميل في يديك وقدميك وصعوبة في التنفس ودوخة وذعر. ردود أفعال القلق ليست خطيرة، لكنها يمكن أن تكون مزعجة للغاية. يجب ألا تتردد في طلب المساعدة المختصة إذا لم تتمكن من إدارة قلقك أو إذا كنت غير متأكد من سبب أعراضك. هناك أدوية وعلاجات تساعد وعادةً ما تكون إيجاد طرقك الخاصة للتخلص من القلق مفيدة أيضًا، مثل تذكير نفسك بأنه ليس خطيرًا وأنت لن تموت حتى لو شعرت بذلك في اللحظة الراهنة.

النوم ضروريّ لتتمكن من معالجة حزنك. في حالة اضطرابات النوم الشديدة، قد يكون دواء مؤقت كحبة منومة أو دواء يطيل النوم مفيدًا. نادرًا ما تسبّب الحبوب المنومة النعاس في اليوم التالي وبتحملها معظم الناس، ولكن لا ينبغي استخدامها بانتظام لفترة طويلة لأنه يوجد خطر نسبيّ في التعود عليها. يمكنك أيضًا الذهاب إلى مدرسة النوم عبر الإنترنت أو الرعاية الصحية.

تكون الإجازة المرضيّة ذو دور إذا كانت ردود أفعالك تجاه الحزن تعني أن الحياة اليوميّة متضررة، على سبيل المثال إذا كنت لا تستطيع التركيز أو كنت متعبًا للغاية. ليس من المؤكد أن الطبيب الذي تقابله لديه معرفة بمضاعفات الحزن التي تؤثر على القدرة على العمل وقد يكون من

الصّعب شرح ذلك عند وجودك في الأزمة. لذلك غالبًا ما يكون من الجيّد إحضار شخص معك يمكنه عرض حالتك أثناء الزيارة أو تدوين شكاوك والأسئلة التي لديك قبل الزيارة.

مسؤولية الدوائر الحكومية بعد الانتحار

عن عمل الشرطة بعد الوفيات الغير متوقعة، تشريح الطب الشرعي للجثة، الرغبة في رؤية المتوفى أم لا والاتصال بدار الجنائز.

إنه قرار فردي سواء كان يريد المرء رؤية المتوفى أم لا. من خلال الأبحاث العلمية، نعلم أن من يختارون رؤية المتوفى نادراً ما يندمون، بينما من لا يفعلون ذلك يندمون إلى حد أكبر. نظراً لأن الانتحار هو الموت الذي غالباً ما يحدث دون أن تُتاح الفرصة للأقارب للاستعداد، فإن الوداع عبر رؤية المتوفى يمكن أن يسهل فهم أنه أمر حدث بالفعل. في الوقت نفسه قد يكون من المخيف رؤية شخص ميت. يجب أن تقرر بنفسك ما هو مناسب لك ولا تسمح لأحد بإقناعك باتخاذ قرارات تتعارض مع معتقداتك. ومع ذلك لا يجب أن ترفض لمجرد الخوف أو الشك، فمن الأفضل أن تتحدث أولاً إلى شخص يمكنه إرشادك.

من الممكن تحضير عرض للجثة دون أن يصبح مخيفاً. إذا كان الجسد مصاباً فيمكنك أن ترى جزءاً صغيراً، مثل اليد أو القدم، بينما يكون باقي الجسم مغطى. قد يكون من الجيد أن تطلب من مختص، مثل مدير الجنازة، أن يخبرك كيف يبدو الشخص المتوفى حتى تتمكن من الاستعداد.

يمكنك لمس الجسد أو التصوير الفوتوغرافي أو الاحتفاظ بالذكريات، مثل خصلة من الشعر إذا أردت بذلك. تذكر أنه أنت من تقرّر ما يناسبك.

غالباً ما تتميز الفترة الأولى بعد الانتحار بالصدمة والشعور بالانفصال عن الواقع. في الوقت نفسه هناك أشياء عملية كثيرة يجب الاهتمام بها و العديد من الاتصالات عند أخصائيين يجب القيام بها. تحصل الشرطة على معلومات حول جميع الوفيات الغير واضحة وغالباً ما تترك خبر الوفاة للأقارب. يُعتبر مكان الانتحار مسرح جريمة و ذلك حتى تستبعد الشرطة وقوع جريمة. قد يعني هذا أنك لن تتمكن من الوصول إلى الموقع حتى يكتمل التحقيق الخاص بهم، وقد تشعر أنه من الصعب جداً أن يتوفّر للغرباء معلومات أكثر ممّا لديك لفترة من الوقت.

يتم إجراء تشريح الطب الشرعي لتحديد سبب الوفاة. يبحث الطبيب الذي يجري الفحص عن تغيرات جسيمة التي لم تنجم بشكل طبيعي، مثل وجود مواد في الدم والبول. يأخذ الطبيب أيضاً في عين الاعتبار معلومات أخرى، مثل ما إذا كان هناك نوايا انتحارية صرح بها المتوفى أو إذا تواصل مع رعاية النفسية. بعد تشريح الجثة يتم نقل المتوفى إلى مستودع الجثث. هذه فرصة للمقربين لرؤية المتوفى مرة أو مرّات عدّة . يمكن أيضاً فعل ذلك عبر دار الجنائز. إذا كنت تريد التحدث إلى الشخص الذي أجرى تشريح الجثة فمن الممكن في الكثير من الأحيان القيام بذلك. إذا كنت تعارض تشريح الجثة، لأسباب دينية على سبيل المثال، فمن الأفضل دائماً أن تكون على اتصال شخصي بالمختصين المعنيين للإعلان عن رغباتك.



التواصل مع دار الجنائز أمر مهمّ و يساعدون في كلّ شيء عمليّ. يمكنك اختيار جنازة مدنيّة أو جنازة كنسيّة حسب إيمانك. لا يجب أن يكون لديك إيمان بالله لاختيار جنازة كنيسة في كنيسة السويد؛ لكن يجب أن يكون المتوفى قد كان عضواً. يمكنك التأثير على تصميم طقوس الجنازة ويجدّ الكثير من الناس مواساة أن يحدث ذلك وفقاً لشخصيّة المتوفى ورغباته.

النصوص التي تتمّ قراءتها والخطب التي تُلقى مهمّة، لأنّها غالباً ما تصبح ذكريات مدى الحياة بالنسبة لك في عملية الحزن. يجدّ البعض العزاء في تأليف كتاب للذكرى أو كتاب حياة حيث يمكن لمن عرف المتوفى تدوين الذكريات الشّخصيّة ولصق الصور أو الرّموز الأخرى.

فهم ودعم الأطفال والشباب الذين في عملية الحزن.

عن البالغين كنماذج يُحتذى بهم أثناء الحزن، قيمة الصدق، السماح لأسئلة الصغار بتوجيه المحادثة، تغيير الترتيب العمري في مجموعة الأشقاء والحاجة إلى المساعدة الاحترافية.

من المهم الانتباه إلى الأشقاء. غالبًا ما يتم نسيانهم، لأن الآباء والآخرين في الدائرة الاجتماعية يمكن أن يكون لديهم ما يكفي من حزنهم الخاص وكل الأشياء العملية الواجب الاعتناء بها.

من الشائع قيام الأشقاء بدور مساعد وتجنب إثقال كاهل البالغين في محيطهم. غالبًا ما يتم تشجيع هذا الدور الذي قد يبقى على حساب احتياجات الأشقاء أنفسهم. من المعقد تغيير الترتيب العمري في مجموعة الأشقاء، مثل الانتقال من أن يكون الطفل الوسط إلى البكر، وليس من النادر أن يحصل أشقاء الشخص الذي أنهى حياته على مسؤولية لم يقوموا بنقلها إلى الوالدين والآخرين.

من المؤلم أيضًا أن تُجبر على الانفصال عن شخص شاركت ذكريات الطفولة معه والتفكير بأنكما لن تكونا قادرين في المستقبل على الوجود لبعضكما البعض عبر المشاركة في مراحل والتزامات الحياة المختلفة. الشعور بالذنب ولوم الذات أمر شائع بين الأشقاء وذلك يلزم دعم الكبار وأحيانًا المساعدة المختصة.

من الشائع والمفهوم أن يحاول البالغون بحسن نية حماية الأطفال من عواقب الانتحار عبر حجب السبب الحقيقي للوفاة، لكن نادرًا ما ينجح ذلك. يعلم الأطفال عندما لا يُسمح لهم بمعرفة الحقيقة ومن ثم يمكنهم إلقاء اللوم على أنفسهم وتشكيل تفسيراتهم الخاصة التي غالبًا ما تكون أسوأ من الواقع. عندما يكون البالغون غير صادقين فهناك خطر أن يشعر الأطفال بأنهم مُستبعدون من مجموعة الحداد و سيفقدون بعضًا من ثقتهم للبالغين. كما أنهم لا يحظون بفرصة لطرح الأسئلة بناءً على مستوى نضجهم وفضولهم أو للقيام بأشياء لمساعدة الآخرين الذين يشعرون بالحزن و مواساتهم.

من الطرق الجيدة لإخبار الصغير أن تترك أسئلته تدير المحادثة. يجب أن تُعطي إجابات مباشرة وصادقة، لكنك لست بحاجة إلى التعمق. أجب فقط على الأسئلة المطروحة وشجع الصغير على العودة بأفكاره وأسئلته. لا يجب عليه معرفة كل شيء في آن واحد، ولكن كل ما تقوله يجب أن يكون صحيحًا. حاول إيضاح أن الانتحار لا يتعلق أبدًا بارتكاب الأشخاص الآخرين لأخطاء وتحدث عن العلاقة بين المرض والانتحار. لا تتردد في الحصول على مساعدة من تجارب الآخرين و كتب الأطفال والشباب حول الموت والحزن. وصف طفل صغير الاكتئاب الذي أدى إلى انتحار والدته بأنه “مرض في الإرادة” وأصبحت هذه صيغة استفاد منها كثيرون.

الأطفال والشباب يحزنون خلال فترات. يُعَدُّ التركيز على احتياجات الفرد جزءاً من النَّضوج ويمكن للبعض تفسيره على أنه أنانية أو عدم وجود للحزن، ولكن لا يجب أن يكون ذلك السَّبب على الإطلاق. يمكنك أن تدع الصَّغير يحزن على طريقته الخاصة، ولكن يجب أن تذكره بشكل دوري بأنك أنت وغيرك من البالغين تعلمون أنه موقف صعب وأنكم هناك عندما توجد الحاجة إلى التَّحدُّث.

يجب أيضاً أن تُخبر قليلاً عن كَيْفِيَّة عمل الحزن، وأنه يمكن أن يتفاوت في حدته ويستغرق وقتاً وأنه من المهمَّ التَّحدُّث إلى شخص يوثق به. تذكر أن الطريقة التي تحزن بها تؤثر على الأطفال والشباب من حولك. إذا أظهرت أنه ليس من الخطر إظهار المشاعر والتَّحدُّث عما حدث وطلب المساعدة فتزداد فرص أن يفعل الصَّغير الشيء نفسه. يزداد الشَّعور بالعار والذَّنب والمشاعر الصَّعبة الأخرى إذا تُركت دون اهتمام، وبالتالي من المهمَّ للغاية محاولة إيجاد طريقة للتَّحدُّث عنها.

لا يرغب جميع الأطفال والشباب في أن تعلم المدرسة بحدوث انتحار في العائلة أو في الدائرة الاجتماعية. إذا أعرب عن هذه الرَّغبة، فعليك محاولة فهم سبب ذلك والتَّحدُّث عن إيجابيات و سلبيات الانفتاح بناءً على موقف الشَّاب. حاول أن تحفِّزه على قبول أن يكون شخصاً بالغاً على الأقل في المدرسة يعلم ما حدث واسأله عن يريد أن يكون هذا الشَّخص.

تساور مع المدرسة حول كَيْفِيَّة تقديم الرَّاحة للطفل بطرق مختلفة، على سبيل المثال من خلال المساعدة في الواجبات المنزلية وتأجيل الاختبارات. يمكن للمختصِّين في فريق صَحَّة التَّلْمِيز أو الطالب الجامعي تقديم المشورة والإرشاد. لا يجب عليك أن تقبل نذراً تاماً بالصَّمت. دورك كبالغ هو أن تتحدَّث عن فوائد البدائل المختلفة، لكن لا تنسَ أن الشاب خبير في وضعه و لذا ابذل قصارى جهدك للاستماع إلى حججه حتَّى عندما تتعارض مع حججك.



“بالطبع فكرتُ: هل كان بإمكانني فعل شيء أفضل؟ هل كان بإمكانني أن أكون ابنة أفضل؟ نعم، لم يكن سعيدًا. قالت ماما إن الاكتئاب مثل سرطان الروح، يكاد من المستحيل فعل أي شيء حياله. ما كان بإمكانني فعل أي شيء لو كان مصابًا بالسرطان.

لقد مرّت خمس سنوات. عمري الآن 17 عامًا وأشعر أن هذه الوقت مهمّ نسبيًا، ما زلت أفكر في ما إذا كنت سأكون مختلفة كشخص إذا كان هنا.

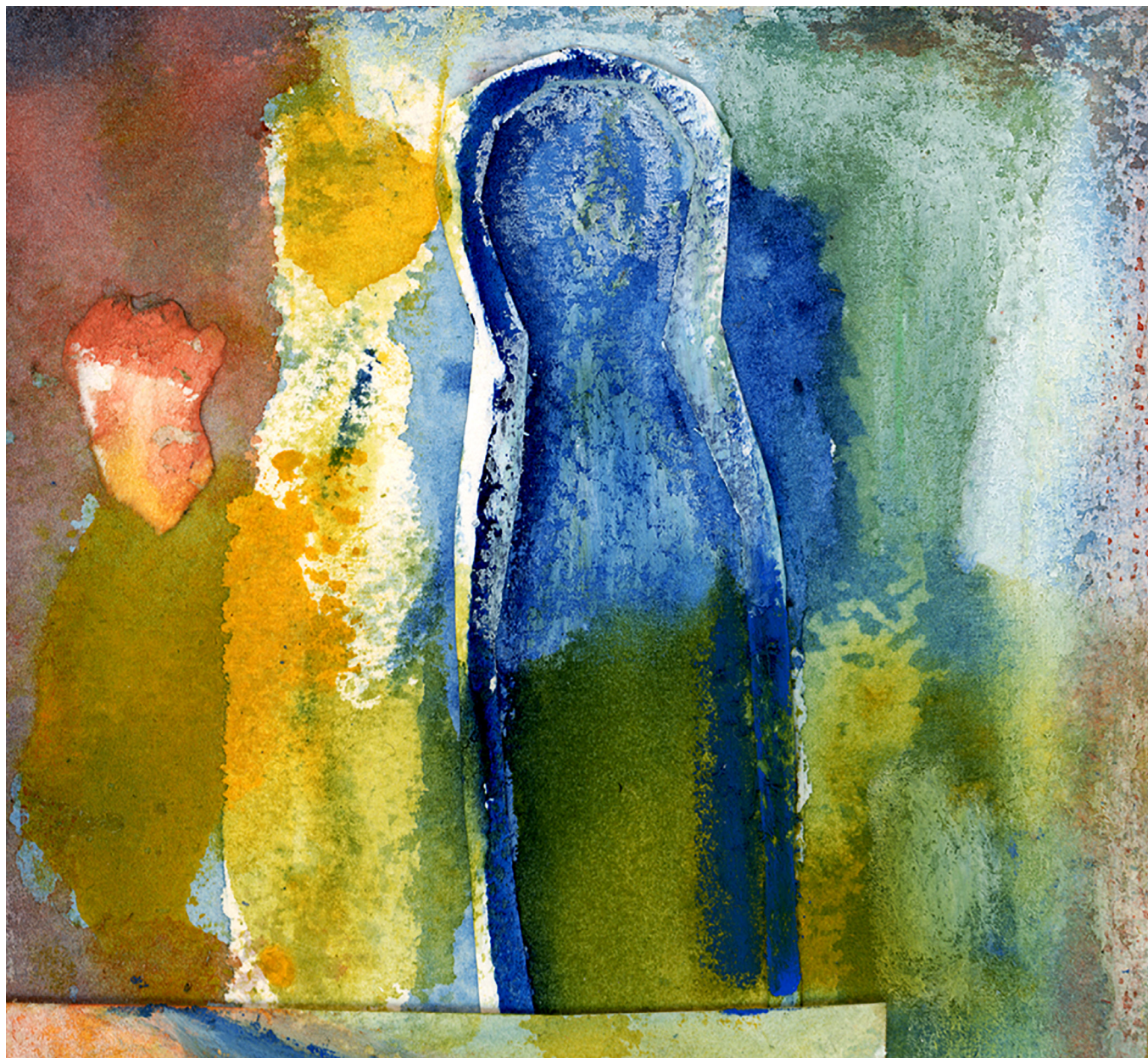
شعرتُ أنه عندما كان هناك تركيز كبير على الجنازة سيبيكي الجميع لسنوات ولا يمكنك أن تعيش حياة طبيعية، ولا تنساها كليًا، ثم شعرت بهذا: ‘ألو هذا والدك، كيف يمكنك الخروج و مقابلة أصدقاءك الآن بعد أن والدك ... ‘

أتذكر أبي، لكن لا يزال لدي... إذا لم تلتق بشخص ما لفترة طويلة، أو إلى الأبد مثل الآن، فعندئذٍ يبدو أن الدماغ ينسى، والوجوه تصبح أقلّ حدّة. سيكون لدي صور، لكنها لن تكون نفس الشيء.”

“كنت غاضبًا جدًّا، صرخت عندما لم يكن أحد في المنزل. لدينا صورة حميد في المنزل وبجانها وعاء وشمعدان صغير. في المرّة الثالثة التي أشعلت فيها الشمعة في عيد ميلاده لم أكن غاضبًا.

عندما توقفتُ عن الغضب من حميد بدأتُ في الحداد عليه. وعندما توقفت عن الغضب من نفسي كان بإمكانني أن أبدأ في الحداد بطريقة أخرى. بالطبع لا يزال بإمكانني أن أكون حزينًا، لكن يمكنني أيضًا التفكير في حميد والابتسام.

أنا أتساءل أين هو الآن. عندما قطنت مع والدي للمرة الأولى شعرت أنه يسرّ ويلمسنا على ظهرنا. شعرت بيديه على ظهري، كما لو كان يمسكنا. عادةً ما أعتقد أنه يفعل هذا مع أطفاله، أنه يمشي هناك و يمسك ظهرهم قليلًا. أتمنى ذلك.”



استرداد القوى والروتين اليومي والأدوات الخاصة

حول الأدوات الخاصة التي تسهّل عملية الحزن، قيمة التّواصل دون الكلام، التّحدّث مع شخصٍ لديه تجربته الخاصة، والحصول على المساعدة من الآخرين والاعتناء بالنفس.

ذلك الذي يساعدك في الوقت الحالي يمكنك القيام به أكثر، بينما ما يجعلك تشعر بالسوء قد يتمّ تأجيله أو الاعتناء به من قبل شخص آخر.

يمكن أن يكون التعبير عن الحزن من خلال التّواصل الصّامت، مثل الحياكة و الرسم والموسيقى، عونًا كبيرًا عندما لا تكفي الكلمات. حاول أن تجد تعبيرًا مناسبًا لهذه الفترة من حياتك. إذا كنت تريد الكتابة عن حزنك عليك فعل ذلك. إذا كنت تريد التّحدّث عن المتوفى فابحث عن شخص تتحدّث معه. في بعض الأحيان يكون من الجيّد التّحدّث إلى شخص تعرفه، ولكن من الجيّد أيضًا التّحدّث إلى شخص موضوعي تمامًا لا تحتاج إلى أخذه في عين الاعتبار أو مع شخص لديه تجارب مماثلة. المنظمة الغير هادفة للربح SPES (الجمعية السويدية لمنع الانتحار ودعم المقرّبين بعد انتحار ذويهم) يمكنها تقديم المساعدة. في SPES تقابل أشخاصًا لديهم تجاربهم الخاصة في فقدان أحد أحبائهم للانتحار.

غالبًا ما يسهّل الأمر معرفة أن الشخص الذي تتحدّث معه يفهمك بطريقة لا يستطيع الآخرون فهمها، ويمكن أن يكون مشجّعًا أن ترى أنه من الممكن التعايش مع الحزن. هناك منظمات أخرى تقدّم الدّعم المعنوي لمن هم في حالة حداد ويمكنك أيضًا الحصول على المساعدة من خلال الرعاية الأوليّة / المركز الصحيّ أو الكنيسة السّويدية.

غالبية أولئك الذين يعانون من الحزن ما بعد الانتحار يبنون في النهاية حياة مُنتجة، لكن الطّريق إلى هناك محفوف بالألم والمعاناة والعمل الجاد. لدينا نقاط ضعف وقوّة مختلفة، و بالتالي لا يمكن التنبؤ بما ستشعر به بالضبط و ما هي الأطر الزمنية التي تنطبق عليك أو إذا كنت بحاجة إلى مساعدة مختصة. و لكن بالمقابل يمكننا القول أن كل من يحزن يمكنه الاستفادة من أدواته الخاصة، أي الأشياء التي يمكنك القيام بها بنفسك للشعور بتحسّن قليل في المواقف الصعبة.

معظمنا غير معتادين بالتفكير في أدواتنا الخاصة. نحن نحلّ المشاكل ونتعامل مع الصّعوبات بالطريقة التي اعتدنا عليها دائمًا وفي الغالب تصبح الأمور على ما يرام. بعد الانتحار يبدو كثير ممّا مررت به من قبل بسيط وغير معقد بالمقارنة، وقد تعتقد أن الناس في محيطك ينخروطون في تفاهات لا أهميّة لها. يمكنك أن تشعر كأن جميع التّجارب السابقة غير كافية وأن صندوق الأدوات فارغ تمامًا. على الرّغم من هذا الشّعور، فمن الحكمة أن تولي مزيدًا من الاهتمام للأشياء التي تقوم بها والتي توفر بعض الرّاحة في اللحظة الرّاهنة لأنها ستساهم بتعافيك. يمكن أن يكون ذلك التّحدّث إلى شخص تحبّه، الخروج إلى الطبيعة، الاستماع إلى الموسيقى، أخذ حمام ساخن، تناول شيء لذيذ، النّظر إلى الصّور، الجلوس على مقعد ومشاهدة الطيور، إضاءة الشّموع، القيام ببعض تمارين التّنفّس أو الدّهاب لنزهة.

عادةً ما يُوصف التفكير المفرط بالشَّيء بأنه سلبيّ، ولكن عندما يتعلّق الأمر بالحزن فإنه إيجابي. يحتاج الشَّخص إلى صياغة أشياء معيَّنة وطرح أسئلة معيَّنة مرارًا وتكرارًا حتى يشعر بأنه منتهٍ. من بعد ذلك يمكنك أخذ الخطوة التالية.

بك! من المستحيل مشاركة كل ما تمرّ به مع الآخرين عند حدوث انتحار و لذلك أنت بحاجة إلى رعاية نفسك أكثر من أي وقت مضى حتّى لا تشعر بالوحدة المفرطة.

إذا تأثرت بشدّة بالحزن، فمن المفهوم أن لا تملك القوّة للتفكير في روتينك اليوميّ، مثل الاستيقاظ في الصباح وتحضير نفسك بالطريقة المعتادة وتناول وجبة الإفطار والتنقل والتّوم في الليل. بالنسبة للكثيرين تصبح الحياة اليومية فوضويّة وهذا يُضعف إمكانية التّعافي لأن الفوضى تستنزف القوى. من المفيد تلقي مساعدة الآخرين للحفاظ على الروتين اليوميّ. كل ما يذكرك بالحياة الطّبيعيّة يجعلك أكثر مرونةً، وكل شيء يعطي بصيصًا من الصّوّء في الحزن يصبح تذكيرًا بأن التّغيير ممكن. يحتاج المرء لذلك المنظور لكي يتحمّل.

من السّهل أن تعتاد على التّحدّث بشكل صارم ونقديّ إلى نفسك عندما تكون مليئًا بالمشاعر الصّعبة. قد يكون من المفيد تغيير منظورك للحظة وتخيّل أنك تقول نفس الشيء لصديق مرّ بحدث صعب ذلك الذي تقوله لنفسك. غالبًا ما يصبح واضحًا أنه من الأسهل مواساة الآخرين بدلاً من مواساة نفسك، ولكن عندما تكون حزينًا من المهمّ أن تتدبّر على هذه القدرة. تحدّث بلطف مع نفسك، وأظهر التّفهم والتسامح في مشاعرك وردود أفعالك، وامنح نفسك بعض الاهتمام. أنظر في المرآة وقل: سأعتني

العلاقات

حول العلاقات التي تتغيّر، توق من حولك إلى العودة إلى الحياة الطّبيعيّة، الاستماع دون تقديم النصيحة، طلب المساعدة العمليّة، وضع الحدود وإيجاد طريقة لقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء.

تتغيّر العلاقات عندما يحزن المرء. سيظهر البعض في محيطك بطريقة لم تكن تتوقّعها، بينما ينسحب الآخرون. غالبًا ما يكون الشك والخوف وراء ذلك. تتطلب مقابلة شخص حزين قدرًا معيّنًا من الشجاعة والوقت والتّفكّر والقدرة على الاستماع. من الشائع أن يشعر من هم في حالة حداد أن الناس المحيطين هم في متناول اليد في البداية، لكن بعد فترة يتوقعون انقضاء الحزن.

أولئك الذين لا يتأثرون شخصيًا بخسارتك دائمًا ما يعودون إلى حياتهم الطّبيعيّة أسرع ممّا تفعل ذلك بنفسك، وبالتالي توفّع تلقّي نصائح جيّدة حول كيفية المرور بعملية الحزن بشكل أسرع.

هناك شوق قويّ إلى الحياة الطّبيعيّة عند وقوع الكوارث ويمكن أن يتجلّى ذلك في الإلحاح بأن الوقت قد حان للتخلص من ممتلكات المتوفى أو التّطلّع إلى الأمام أو العودة إلى الدّراسة والعمل. تذكّر أنك الشخص الوحيد الذي يمكنه تحديد ما هو مناسب لك ومتى تكون مستعدًا لاتخاذ الخطوة التّالية!

كثير من الناس يفتقرون إلى القدرة على الاستماع دون إعطاء نصائح جيّدة أو تعليقات مشجّعة. في بعض الأحيان يساعد ولكن ليس دائمًا. أنت من تملك الطّاقة يمكنك التذكير بعدم الحاجة إلى النصائح. بدلاً من ذلك، يمكنك التّفكير في العبارات الأربع: تشبّث! تمسّك! تذكّر الصّمت! تحمّل!

من الجيّد الشعور أن الشخص الذي تتحدّث معه يمكنه تحمّل الوضع كما هو. كثير من الناس يجدون صعوبة في ذلك ويخشون القيام بشيء يجعل الموقف أسوأ، لكنهم على الرّغم من ذلك يرغبون في المساعدة. حاول أن تعتاد على طلب المساعدة العمليّة، مثل الطّهي وتوصيل الأطفال والتنظيف والتّسوق وحجز وإلغاء المواعيد ودفع الفواتير وتفتيش السّيارة وما إلى ذلك. غالبًا ما يشعر الأشخاص القريبون منك بالارتياح للحصول على مهمّة محدّدة أو معلومات حول ما تحتاجه.

قريب لحميد أكبر في السن

“لا أعتقد أنني سأغفر أبدًا لحميد لما فعله. أنا لست متدينًا بمعنى أنني أتبع تقاليدنا، لكنني لا أعتقد أن ذلك يتمُّ فعله بهذه الطريقة. هذا ليس كيف يتمُّ فعل ذلك. من غير الطبيعي أن تُنهي حياتك. أنا في الواقع لا أعرف ما أشعر تجاه حميد بعد الآن. أنا لا أفهم كيف قام بهذه الطريقة الملعونة. هذا هو الخلاصة التي أصل إليها طوال الوقت، مرارًا وتكرارًا، لا أفهم هذا. إنَّه مؤلم. لقد مرَّت خمس سنوات وأشعر بطريقة ما أن حميد سَرَقَ مني.”

يمكن لهذا مساعدتك في التدرُّب على وضع الحدود. إذا كنت مستعدًّا لأسئلة ونصائح مختلفة ولديك عبارة لاستخدامها فمن الأسهل قول أشياء مثل: أنا أفدِّر اهتمامك، لكن في الوقت الحالي لا أريد التحدُّث عمَّا حدث. سأخبرك عندما لدي الطاقة لذلك. أو: أنا سعيد لأنك تحاول فهم الأمر، لكنني أنا بالكاد أفهم ولذلك أريد الانتظار للإجابة على الأسئلة. أو: أنت تقدم نصائح حكيمة، لكنني أحاول أن أجِد أفضل ما يناسبني وسيستغرق ذلك بعض الوقت. في بعض الأحيان يمكنك الإشارة إلى المختصين: يقول المعالج الخاص بي أنه يجب علي تجنُّب الإجابة على الأسئلة المفصلة الآن بعد أن أصبحت حساسًا للغاية. في نهاية المطاف ستجد طريقة تناسبك لقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء والمعارف.

تأمَّل: هل تستطيع أن تجد صلة بين رواية المقرَّب و بينك؟
ما هو مشابه لحزنك وما هو مختلف؟

القضايا الوجودية

عن معنى الحياة، الأفكار حول ما يحدث بعد الموت وكيف يمكن للخواطر الوجودية أن تسهل التعافي وإعادة التوجيه نفسية بعد الانتحار.

يصف الكثيرون بأن الحزن يمنح الحياة خطأ أكثر ظلامًا، ولكن في نفس الوقت يسهل تقدير الضوء الموجود أيضًا. في نهاية المطاف يجد معظم الناس توازنًا بين النور والظلام مما يجعل العيش بشكل جيد ممكنًا على الرغم من الحزن. غالبًا ما يمر الطريق إلى هذا التوازن عبر لقاء الآخرين. من خلال الحديث عن الأفكار الوجودية، بغض النظر عن الإيمان، يمكن للمرء في النهاية أن يخلق فرصًا جديدة للتقارب والألفة كون هذه القضايا تهمنا جميعًا.

كل انتحار يخلق أفكار حول الحياة والموت عند من بقوا. من الشائع الاعتقاد بأنه يجب الالتقاء مع من مات عبر الاختفاء من الحياة، أو أن الألم الذي لا يطاق الذي يسببه الحزن لا يتوافق مع استمرار الحياة. يشعر الكثيرون أيضًا بالذنب بشأن تمكّنهم من الحصول على كل فرص الحياة، في حين أن الشخص الذي يحبونه قد رحل إلى الأبد. لا يزول الحزن بعد الانتحار ولا تحصل بعض الأسئلة على إجابة أبدًا، لكن تجربة فقدان أحد الأحباء بهذه الطريقة عادة ما تؤدي عند العديد من في حالة حداد إلى أفكار جديدة حول معنى الحياة وأولوياتهم الخاصة. لماذا أنا على قيد الحياة؟ ما هو مهم بالنسبة لي؟ كيف أريد أن يتذكرني الآخرون؟ ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدة الآخرين الذين يعانون؟ أي سياق أريد الانتماء إليه؟ ما الذي أتساءل عنه؟ لماذا أؤمن؟ هي أمثلة للأسئلة التي تسهل تصنيف الأشياء غير المهمة في الحياة وإعطاء الأولوية لأشياء أخرى.

الخاتمة

أخيراً، عندما ينتحر شخص قد تشعر أن الحياة تنتهي بالنسبة لك عندما تُترك، لكن الحياة تبقى. من الممكن التّعايش مع الخسائر الصّعبة وحتى اكتساب فهم جديد للأمور منها، حتّى لو كنت تشعر باستحالة حدوثها لفترة طويلة. من خلال معرفة طريقتك الخاصة في الحزن واحترامها، طلب المساعدة عند الحاجة، وإظهار التعاطف مع نفسك يمكنك تسهيل معالجة الحزن. نأمل أن تساعد محتويات هذا الكتيب في ذلك.



يمكنك التوجّه هنا لطلب الدّعم ومزيد من المعلومات:

التّحدّث مع مختصّ نفسيّ. من خلال تأمينك المنزليّ قد يحقّ لك الحصول على عدد من الساعات للتّحدّث مع مختصّ نفسيّ. تواصل مع شركة التّأمين الخاصة بك للمزيد من المعلومات.

عيادة نفسية للحزن. للأسف غير متوفّر في كلّ البلديات ولكن يمكن أن يكون مفيداً إذا كان متوفراً.

مركز الرّعاية الصّحيّة. هنا يمكنك طلب المساعدة.

الرّعاية الصّحيّة المهنيّة. اطلب الدّعم من صاحب العمل الخاص بك.

التجمّعات الدّينيّة و الدّعم الاجتماعيّ. اتصل بأقرب رعيّة لك للحصول على رعاية روحية أو محادثة مع شماس أو كاهن أو إمام إلخ. ومن الأمثلة على ذلك الكنيسة السّويديّة و كنيسة إيكومينيا (Equmeniakyrkan) والكاهن عند الحالات الطارئة والتّجمّعات اليهوديّة والتّجمّعات الإسلاميّة والمساجد فضلاً عن الرّعاية الرّوحية للمسلمين والبوذيين في قطاع الرّعاية الصّحيّة. تقدّم جميعها الدّعم ويمكنها أن تخوّل إذا كنت تسعى للتّواصل بطرف آخر.

الجمعيّة السّويديّة لمنع الانتحار ودعم المقرّبين بعد انتحار ذويههم (SPES). تقدّم الدّعم للأقارب عندما ينتحر ذويههم من خلال الخطوط الهاتفية السّاخنة ومجموعات الحوار ومجموعات الدّعم على الإنترنت. كلّ شخصٍ تقابله في SPES فقد شخصاً للانتحار.

جمعيّة Jourhavande medmänniska. خطّ هاتفيّ وموقع للدردشة في حالات الطوارئ لجميع الأشخاص الذين يريدون التّحدّث إلى شخص ما.

Efterlevandeguiden. ستجد هنا معلومات ملموسة وعملية عند حدوث حالة وفاة.

جمعيّة نحن من فقدنا أولاداً (Föreningen Vi Som Förlorat Barn, VSFB). دعم للوالدين عند حالة حداد، لكنه متاح أيضاً للأشقاء والأجداد والأقارب الآخرين.

تعاون من هم في حالة حزن (Samarbete för människor i sorg, SAMS). دعم ومعلومات للمقرّبين من الشخص المتوفي.

نحن من فقدنا شخص في أوج الحياة (Vi som mist någon mitt i livet, VIMIL). شبكة للناجين تنظّم اجتماعات وأنشطة ومنتديات.

حقوق الطّفّل في المجتمع (Barnens rätt i samhället, BRIS). يمكنك طلب معلومات هنا حول كيفية دعم الأطفال كمقرّبين لمن انتحر.

Mind. لديهم العديد من الخطوط الهاتفية والمعلومات حول الانتحار.

Suicide Zero تعمل للحدّ بشكل جذريّ من حالات الانتحار في المجتمع من بين أمور أخرى عن طريق نشر المعرفة وتخفيف العار حول الانتحار.

مؤسسة Randiga huset دعم عند حزن الأطفال إذا كنت تمرّ بذلك أو تعرف شخصاً ما يمرّ به أو إذا كنت في دورك المهنيّ على اتصال بشخص في هذا الموقف.

نصائح عن كتب للقراءة:

Våra älskade orkade inte leva

بقلم Joanna Björkqvist، 2015 Grim förlag

Vägar i sorgen

بقلم Lars Björklund، Göran Gyllensvärd، 2020 Natur Kultur Läromedel

Så länge vi lever: hur insikten om livets korthet kan tydliggöra nuet och dess möjligheter

بقلم Peter Strang، 2017 Libris Förlag

Tröstebok

بقلم Margaretha Zandréen-Wigrend، Peter Björk مع آخرين، 2016 Columbus Förlag

När en förälder plötsligt dör – att hjälpa barn genom trauma och sorg

بقلم Ken Chesterton، 2011 Insidan Förlag

En bro till framtiden: om förlust, sorg och bearbetning

بقلم Göran Gyllensvärd

Leva med ovisshet: samtal om existentiell hälsa

بقلم Lisbeth Gustafsson، Kerstin Enlund مع آخرين، 2021 Libris Förlag

Adjö, herr Muffin

بقلم Ulf Nilsson، Anna-Clara Tidholm، 2004 Bonnier Carlsen

A Handbook for Survivors of Suicide

بقلم Jeffrey Jackson، الرابطة الأمريكية لعلم الانتحار
(American Association of Suicidology) 2019

Vi skulle segla runt jorden

بقلم Anna Sundström Lindmark، 2018 Natur & Kultur

Parents who have lost a son or daughter through suicide: Towards improved care and restored psychological health

أطروحة أكاديمية من قبل Pernilla Omerov، معهد كارولنسكا (Karolinska Institutet)
2014

Ett år av magiskt tänkande

بقلم Joan Didion، 2007 Bokförlaget Atlas

I varje ögonblick är vi fortfarande vid liv

بقلم Tom Malmquist، 2017 Natur & Kultur

Suicide in the family: Towards improved care of bereaved parents and siblings

أطروحة أكاديمية من قبل Rossana Pettersén، معهد كارولنسكا (Karolinska Institutet)
2015

Comedy queen

بقلم Jenny Jägerfeld، 2018 Rabén & Sjögren

I sorgens famn

بقلم Elisabeth Lindström، 2015 Grim Förlag



Betaniastiftelsen

بدعم من

هيئة الصحة العامة في السويد
(Folkhälsomyndigheten)

الرُسوم التوضيحية

Åsa Magnusson

الشكل

Moa Roos Svensson، مختصة في التواصل

Betaniastiftelsen

ترجمة

Care to Translate

مطبعة

Wessmans Musikförlag AB, Visby

إنتاج

المؤلفة

Ullakarin Nyberg، باحثة في الانتحار وطبيبة نفسية

الاستشارة / الخبرة

الجمعية السويدية لمنع الانتحار و دعم المقرّبين بعد

انتحار ذويهم (SPES)،

Solvig Ekblad، حاملة دكتوراه، مختصة نفسية

مرخصة و برفسورة،

Minna Forsell، مختصة نفسية مرخصة

BETANIASTIFTELSEN

عنوان البريد:

Högbergsgatan 13

116 20 Stockholm

info@betaniastiftelsen.nu

www.betaniastiftelsen.nu

هذا الكتيب مُلحق بفيلم يحيي فيه خمسة من الأقارب عن تجربتهم في الحزن.

شاهد الفلم على www.livsakademin.se

ISBN 978-91-8726715-4

تم نشر الكتيب من قبل Betaniastiftelsen
بدعم معرفي من الجمعية السويديّة - SPES - لمنع الانتحار ودعم المقربين بعد انتحار ذويهم



Betaniastiftelsen

