

**M.I.N.D**

# الحزن والحداد والشعور بالذنب



الحزن والحداد والشعور بالذنب

### الحزن والحداد والشعور بالذنب

ومن الطبيعي أن تشعر بالخسارة عندما تعنى بشخص مصاب بمرض الزهايمر. انه من الطبيعي ان تشعر أيضا بالذنب، والتخلي والغضب. من حقل أن تشعر بهذه المشاعر وقد تبدأ عادة ما أن تعلم بالتشخيص. يأخذ مرض الزهايمر تدريجيا الشخص الذي تعرفه وتحب. مع حدوث ذلك ، سوف تشعر بالحزن وتمر بمراحل الحداد : انكار ، الغضب ، والشعور بالذنب والحزن والقبول. لا تمر مراحل الحداد بالتدرج. يمكنك المرور بتلك المراحل المختلفة مع مرور الوقت. بعض التجارب المشتركة في عملية الحداد تشمل ما يلي :

#### الإنكار

- أمليين ان لا يكون هذا الشخص مريض.
- توقع تحسن حالة الشخص.
- إقناع نفسك أن الشخص لم يتغير.
- محاولة تفسير التصرفات بأنها طبيعية.

#### الغضب

- شعور بالاحباط مع الشخص.
- استياء من تطلبات الرعاية.
- استياء من أفراد الأسرة الذين لا يستطيعون أو لا يساعدون على توفير الرعاية.
- الشعور بأنك وحيد وما من أحد إلى جانبك.

#### الذنب

- التفكير بأنك فعلت شيئا سبب المرض.
- تأسف على ردود فعلك وتصرفاتك السابقة بعد التشخيص.
- الشعور باحباط لأنك لا تزال قادرا على التمتع في الحياة.
- الشعور بالفشل. مثلا، عندما لا يمكنك تأمين رعاية من تحب في المنزل.
- تراودك الافكار السلبية عن الشخص أو أنك تتمنى أن يموت الشخص.
- تأسف لأمر عن علاقتك معه قبل التشخيص.
- وجود توقعات غير واقعية عن نفسك ، مع أفكار مثل : “كان علي أن أقوم ب...” “ يجب علي أن أقوم بكل شيء له “. “لا بد لي من زيارته كل يوم”.

#### الحزن

- الشعور باليأس أو الاكتئاب.
- الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية.
- عدم إظهار مشاعرك.

#### القبول

- العثور على معنى شخصي في رعاية شخص مريض لا يمكن شفائه.
- ترى كيف تؤثر عملية الحداد على حياتك.
- تقدير النمو الشخصي جراء التعايش مع الخسارة.

#### واجه مشاعرك

- فكر في ما تشعر – المشاعر ايجابية والسلبية.
- اسمح لنفسك أن تكون حزين على النحو الذي تريد.
- تقبل الشعور بالذنب : انه طبيعي جدا.

- العمل على تقبل مشاعر الغضب والاحباط. هذه المشاعر صحيحة.
- تحضر لتجربة مشاعر الخسارة مرة بعد مرة مع التغييرات التي تطرأ على الشخص المصاب بالخرف.
- امتلك مشاعرك ، حتى يمكنك البدء في تضييد الجراح.
- عملية الحداد هي خاصة بك. لا يمكن لشخصين عيش تجربة الحداد بنفس الطريقة. يطال الحزن مختلف الناس في أوقات مختلفة ؛ بعض الناس بحاجة إلى مزيد من الوقت للحداد أكثر من غيرها. إن تجربتك تعتمد على شدة ومدّة مرض الشخص، قصتك الخاصة مع الخسارة ، وعلى طبيعة علاقتك مع الشخص المصاب بمرض الزهايمر.
- اعلم أنه من الشائع أن تشعر بمشاعر متضاربة. ليس هناك أية مشكلة إذا شعرت بالحب والغضب في نفس الوقت.
- فُكر في الكتابة في مذكرة كوسيلة لمساعدتك في التعبير عن مشاعرك.

### تقبل نفسك

- فكر في ما تتوقعه من نفسك. هل هي أمور واقعية؟ اسأل نفسك : “ماذا تقدّم لي مشاعر الذنب؟ ماذا تقدّم للشخص الذي أحب؟”
- قبول الأشياء التي تخرج عن نطاق سيطرتك.
- اتخاذ قرارات مسؤولة عن الأشياء التي يمكنك السيطرة عليها.
- الانتهاء من أي أمور عاطفية غير منجزة مع الآخرين.
- فكر في الذكريات العزيزة عليك مع هذا الشخص.
- حاول أن تشعر أنك تستحق الأشياء الجيدة.
- شارك في الأنشطة التي تتمتع بها، اذا سمح لك الوقت.
- انتقل إلى المعتقدات الروحية ، إذا اخترت ، للعزاء.
- احصل على الدعم
- تحدث مع شخص تثق به عن حزنك، وشعورك بالذنب والغضب.
- تواصل مع مقدمي الرعاية الآخرين ، وأفراد الأسرة والأصدقاء الذين لديهم شخص يعاني من مرض الزهايمر.
- مكافحة مشاعر العزلة والوحدة. الانضمام الى مجموعة الدعم التي توفرها لديك رابطة مرض الزهايمر المحلية.
- تبادل المشاعر عندما تتحدث مع غيرك من مقدمي الرعاية . ابك واطحك معهم. لا تحد من المحادثات التي توفر النصائح للرعاية.
- اعلم أن البعض قد لا يفهم أحزانك. ويظن أغلب الأشخاص أن الحزن والحداد يحدث فقط عندما يموت شخص. قد لا يعلمون انه من الممكن أن تشعر بالحزن العميق عندما ترى الشخص يتلاشى أمامك.

### انتبه لنفسك

- قد يكون من الصعب أن تحول تركيز كل جهودك التي تبذلها لرعاية شخص مصاب بمرض الزهايمر لرعاية نفسك. أفضل شيء يمكنك القيام به لشخص يعاني من مرض الزهايمر هو البقاء بحالة جيدة من خلال العناية برفاهيتك البدنية والعقلية والعاطفية.
- اسأل الآخرين لتوفير الدعم العاطفي.
- اسأل الآخرين للمساعدة. عليك أن يكون طلبك محددًا ، مثل مطالبة الاصدقاء او الاهل البقاء مع الشخص خلال فترة الاستراحة التي تأخذها. أو اطلب من الآخرين قضاء حاجياتك أو القيام بالمهام ، مثل شراء البقالة أو الاهتمام بالحديقة.
- إيجاد توازن في حياتك. القيام بأمور تجلب لك السعادة والراحة.
- إعطاء نفسك الوقت للراحة. فسوف تكون أقل عرضة للمرض.
- إستمتع إلى أشرطة الاسترخاء أو الموسيقى المهدئة، المشي ، أو القيام بتمارين التنفس العميق للمساعدة على التخفيف من اجهاد.
- اسمح لنفسك التمتع في لحظات المرح.
- احلم بالمستقبل. عندما تمر مراحل الحداد، سوف تبدأ تحل أحلام جديدة مكان الأحلام القديمة.