

ختمل مرگ شریک زندگی یا همسر

Living Through the Death of Your Partner or Spouse

سایر منابع

خط امداد تلفنی عزاداری
(BC Bereavement Helpline)
604-738-9950

www.bcbereavementhelpline.com

انجمن شبکه‌ی پرستاران خانگی
(The Family Caregivers Network Society)
<http://www.fcns-caregiving.org/>

آسایشگاه مجازی بیماران لاعلاج کانادا
http://www.virtualhospice.ca/en_US/

بنیاد بیماران لاعلاج آمریکا
(Hospice Foundation of America)
<http://www.hospicefoundation.org/>

تهیه شده توسط برنامه‌ی مراقبت‌های
تسکینی و حمایتی

برای نسخه‌های بیشتر، به وبسایت <http://vch.eduhealth.ca> مراجعه
کنید یا به نشانی pchem@vch.ca ایمیل بزنید و موضوع کاتالوگ
شماره GV.250.L59.FA را ذکر کنید
© ونکوور کوهستان هلت، مارس 2016

اطلاعات مندرج در این جزوه تنها برای کسی در نظر گرفته شده که تیم
مراقبت بهداشتی نوشته را به او داده است.
www.vch.ca

اگر در روابط خود با درگیریهایی فراوانی روبرو
هستید یا اگر زیاد به شریک زندگی یا
همسرتان وابسته هستید، ممکن است این
اطلاعات برایتان مفید باشد.

آنچه می‌تواند مفید واقع شود

- سعی کنید کارهای عادی روزمره‌ی خود را از سر بگیرید.
- تمرین و نرمش کنید. حتی اگر تنها بتوانید روزانه 10 دقیقه قدم بزنید.
- با هوشیاری انتخاب کنید که به چه نوع حمایتی نیاز دارید. نگذارید دیگران چگونگی سوگ و اندوه را به شما دیکته کنند. این سوگ و اندوه شماست و شما بهتر از هر کسی می‌دانید که چگونه آن را بیان کنید.
- به خودتان یادآوری کنید که شریک زندگیتان چه چیزهایی بر زندگی شما افزود و راههایی بیابید تا رابطه‌تان را با آن چیزها ادامه دهید.
- با مراقبت، حمایت و تفاهم می‌توانید یاد بگیرید که چگونه با این فقدان کنار بیایید.

چه کاری مفید نیست

سعی نکنید برای ختمل رخ داغداری، به الکل، مواد مخدر یا قرصهای خواب آور پناه ببرید. اگر چه ممکن است که این مواد تسکینی موقتی بدهند، اما راه حلی بلند مدت فراهم نمی‌کنند. اگر برای خوابیدن یا انجام کارهایتان مشکل دارید، با پزشکتان صحبت کنید.

مرگ شریک زندگی در هر سن و سالی که باشد یکی از چالش‌های انگیزترین رویدادهای زندگی شماست. نحوه‌ی سوگواری فرد داغدار به چندین عامل بستگی دارد. از قبیل مدت زمانی که با هم زندگی کرده‌اید. این که آیا مرگ او ناگهانی بوده یا انتظارش می‌رفته است. حمایتی که پس از مرگ او دریافت می‌کنید. موقعیت مالی شما، و مهمتر از همه، این که در طول زمان بتوانید آنچه روی داده است را درک کنید.

تا سالیان مدیدی، برنامه‌های حمایت از عزاداران بر بهبودی آنان تمرکز می‌کرد. انگار که عزاداری یک نوع بیماری باشد. در دو دهه‌ی گذشته، کانون توجه تغییر یافته است و امروزه نیاز به کنار آمدن با این واقعه‌ی زندگی عامل مهمی در طاقت آوردن مرگ شریک زندگی یا همسر به شمار می‌آید.

وفق دادن خود با زندگی بدون حضور شریک زندگی یا همسر فرایندی است که نیاز به زمان دارد. مهم است که شما چگونه از این زمان استفاده کنید. هر چه عزاداری شما بیشتر چالش برانگیز باشد، نیاز بیشتری دارید که با این فقدان کنار بیایید و خود را با آن تطبیق دهید. برای مثال، به همین دلیل است که مرگ شریک زندگی شما در ده سال نخست ازدواج می‌تواند باعث ضربه‌ی روحی شود؛ زیرا انتظار شما از یک زندگی طولانی با همدیگر بر باد رفته است. به همین ترتیب، زوجی که بیشتر زندگی بزرگسالی خود را متأهل بوده‌اند ممکن است نتوانند زیستن در این جهان را بدون همسر خود تصور کنند. هر یک از این دو نوع عزاداری چالش‌های خاص خود را به همراه دارد.

مکن است که احساسات گوناگونی را تجربه کنید؛ از بی‌حسی و شوک اولیه، حتی در زمانی که انتظار مرگ می‌رفت، تا عصبانیت و نومیدی به خاطر تغییری که در زندگیتان اتفاق افتاده

است. و اغلب تا احساس اندوه طاقت فرسا به خاطر این همه نامایمات.

اگر چه اندیشیدن به سوگواری به طور مرحله‌ای مکن است مؤثر واقع شود. اما نباید انتظار داشته باشید که احساس سوگواری از یک نظم و ترتیب تعیین شده‌ای پیروی می‌کند. همین احساس مکن است در آینده دوباره به سراغ فرد بیایند. و تجربه‌های افراد از این احساسات یکسان نیست. این سفری است که شما در پیش دارید. برای از سر گذراندن این سفر، کسی نمی‌تواند بگوید که راه صحیح کدام است یا اینکه سوگواری شما چه مدت باید طول بکشد.

به لحاظ انطباق و پذیرش شرایط جدید زندگی، مهم‌ترین مرحله در این سفر اندوهبار همانا مقصد نهایی است. در این مرحله است که شما می‌توانید مرگ همسر یا شریک زندگی خود را درک کنید. این امر مکن است از طریق اعتقادهای معنوی حاصل شود (زیرا معتقد هستید که در جهانی دیگر به همدیگر ملحق خواهید شد). یا مکن است به این نتیجه برسید که بگویید «خوشحالم که شریک زندگییم از رنج کشیدن بیشتر خلاص شد.» یا شاید به این درک و پذیرش برسید که جهان جایی غیر قابل پیش‌بینی است و در آن هیچ تضمینی در هیچ موردی وجود ندارد.

همه‌ی روابط دارای فراز و فرودهایی هستند. و مکن است پس از مرگ شریک زندگیتان خود را با فکر "اگر چنین و چنان نشده بود" درگیر کنید. اگر احساس گناه می‌کنید، از کسی که به او اعتماد دارید در مورد معقول بودن این احساسات سؤال کنید.

مکن است که انسان به آسانی برای کاری کرده است یا حرفی که زده است احساس گناه کند.

بزرگترین چالش هر روزی شما مکن است احساس تنهایی باشد که از فقدان رابطه‌ی صمیمانه‌تان ناشی می‌شود. مکن است احساس کنید که انگار بخشی از خود را از دست داده‌اید. هم‌چنین مکن است برای داشتن یک شریک جنسی دلتنگ شوید. مکن است از داشتن چنین احساسی خجالت زده یا شرم‌منده شوید. در حالی که این گونه احساسات کاملاً طبیعی هستند.

بودن با شریک زندگی یا همسران نه تنها بر زندگی شما تأثیر گذاشته است، بلکه به شخصیت شما نیز شکل داده است. دیدگاه شما نسبت به خودتان و جهان با این واقعیت گره خورده است که شما زندگی او را در زندگی خود سهیم کرده‌اید. و او همچنان در زندگی شما مهم خواهد بود. حتی پس از مرگش.

مرگ شریک زندگی یا همسران تنها به نبود حضور جسمانی او ختم نمی‌شود. مرگ او به معنی از دست دادن یک دوست، یک همزاد، نان آور یا پدر یا مادر بچه‌هایتان نیز می‌باشد. گاهی این جنبه‌های فقدان همسر یا شریک زندگی بلافاصله به چشم نمی‌آیند. بنا بر این مهم است که در سالهای دوم یا سوم پس از مرگ او از حمایت خوبی برخوردار باشید.

از دست دادن شریک زندگی می‌تواند طاقت فرسا باشد. به ویژه در دو تا سه سال نخست آن.

سوگواری و اندوهگین شدن واکنش طبیعی ما به یک فقدان بزرگ مانند مرگ است و بیشتر کسانی که شریک زندگی خود را از دست می‌دهند دوره‌ی عزاداری را با حمایت خانواده و دوستان سپری می‌کنند. اگر شما با سوگ و اندوه دست به گریبان هستید، لطفاً از یک مشاور یا یک گروه حمایت محلی درخواست کمک کنید.