

 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد	 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد	 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمائی نیشابور گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد	 معاونت بهداشت	 جمهوری اسلامی ایران وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
---	---	--	--	--

سوگواری در همه گیری کرونا

- با همه گیری ویروس جدید کرونا در کشور ، متأسفانه افرادی ، عزیزان خود را با این بیماری از دست می دهند.
- خانواده های سوگوار علاوه بر مصیبت از دست دادن عزیزشان ، با شرایط سخت دیگری نیز مواجه هستند. به علت خطر گسترش ویروس ، اجازه برگزاری مراسم خاکسپاری معمول به نزدیکان داده نمی شود ، خانواده ها فرصتی ندارند از عزیزشان خداحافظی کنند ، بر سر مزار بروند و یا مراسمی درخور برای او بگیرند.
- اگر شما سوگوار عزیزی به دلیل کرونا ویروس هستید یا کسی از اطرافیان شما سوگوار است بدانید کنار آمدن با فقدان همواره سخت است اما بعضی کارها به سازگاری بهتر در این شرایط کمک می کند.

راهکارهایی برای سازگاری بهتر با فقدان :

- * برگزاری مراسم نقش مهمی برای کمک به فرد سوگوار برای کنار آمدن با فقدان دارد. از طرفی با شرایط موجود امکان برگزاری مراسم عمومی وجود ندارد. سعی کنید مراسم سوگواری را با حداقل تعداد افراد و حتی تنها با اعضای خانواده خود برگزار کنید.
- * به خاطر داشته باشید که همه گیری تمام خواهد شد و شما می توانید در آن زمان مراسم عمومی درخور برگزار کنید. می توانید مراسم را در زمان خاصی مانند روز تولد یا هر زمان دیگری که برای شما معنی دار است برگزار کنید.
- * می توانید سوگواری را به صورت مجازی با دیگر افراد خانواده و دوستان انجام دهید. می توانید همگی در ساعت مشخصی به صورت مجازی با هم همراه شوید و مراسمی که به شما آرامش می دهد تا حد امکان برگزار کنید. با هم دعا بخوانید ، در مورد فرد متوفی با هم حرف بزنید ، از خاطرات مشترک و در مورد احساسات خود با هم صحبت کنید.
- * کاری که به شما آرامش می دهد را برای سوگواری انتخاب کنید و برای مراسم خصوصی خود شروع و پایان در نظر بگیرید. برای مثال می توانید در زمان خاصی از روز یا هفته به یاد عزیز از دست رفته شمع روشن کنید ، یا شعر یا دعایی را با صدای بلند بخوانید.
- * برای خود و مرور خاطرات با عزیز از دست رفته وقت بگذارید. می توانید مجموعه ای از عکس ها ، خاطرات ، نامه ها ، نوشته ها یا هر وسیله خاطره انگیز فرد متوفی درست کنید ، یا یک مجموعه ای از آهنگ ها و فیلم هایی که شما را یاد او می اندازد درست کنید.
- * به یاد فرد متوفی کاری انجام دهید. می توانید به یاد او به خیریه ای کمک کنید ، کاری که او دوست داشته انجام دهید ، درخت یا گلی به یاد او بکارید.
- * در زمان مناسب ، وقتی از ایمنی خود و دیگران از نظر گسترش ویروس اطمینان دارید ، سر مزار بروید.
- * غمگینی ، شوک ، انکار یا عدم باور ، گنجی ، خشم ، احساس گناه یا احساس رهایی معمولاً در سوگ تجربه می شوند و همه ی این حس ها طبیعی است. احساس خود را بپذیرید و با نزدیکان خود در مورد آن صحبت کنید.
- * مراقب سلامتی خود باشید. خواب کافی داشته باشید ، تغذیه سالم داشته باشید ، از مصرف الکل و مواد برای سرکوب حس های منفی پرهیز کنید.
- * اگر احساس نیاز می کنید یا اگر اطرافیان به شما توصیه می کنند از مشاور ، روانشناس یا روانپزشک کمک بگیرید. در این شرایط مراکز متعددی ، مشاوره و ویزیت آنلاین ارائه می کنند.