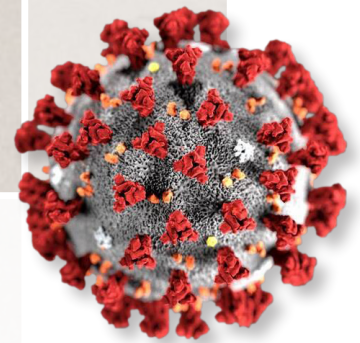


باید و نبایدهای سوگواری در ایام شیوع کرونا



فریاریضایی

مدیرگروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد
دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرجان مشتاقی مقدم

کارشناس بهداشت محیط
دانشگاه علوم پزشکی شیراز



سیمین تاج دهقانی

کارشناس سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی شیراز



لیلا قربانی

کارشناس سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی شیراز



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- با راهکارهای پیشگیری از انتقال بیماری در سوگواری آشنا شوند.
- مدیریت زمان و مدیریت تجمعات را فرا بگیرند.
- برخی پیشنهادهای تغییر آداب سوگواری را بیان کنند.
- واکنش‌های افراد سوگوار را بدانند.
- نکات پیشگیری از اختلال در سوگ را فهرست کنند.

از آن امکان برگزاری مراسم ترحیم نیز وجود ندارد. این فرآیند سبب می‌شود که عزیزان و اعضای خانواده متوفا نتوانند خود را با مسأله سوگ سازگار کنند که این مشکل می‌تواند باعث طولانی شدن فرآیند سوگ و درون ریزی و سرکوب احساسات و رفتارهای خودآسیب رسان شود.

این توصیه‌ها را جدی بگیرید

مهم‌ترین مسأله در سوگواری، حضور افراد در کنار یکدیگر است. پس برای پیشگیری از انتقال بیماری باید موارد زیر را رعایت کنیم:

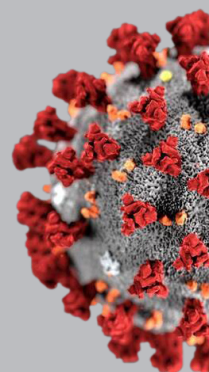
- **آموزش:** با آموزش بموقع و توجیه مؤثر برگزارکنندگان مراسم، می‌توان از برگزاری مراسم غیر ضروری جلوگیری به عمل آورد.
- **مدیریت زمان:** مدت برگزاری هر نوع مراسم سوگواری می‌بایست به حداقل زمان ممکن کاهش یابد.
- **محدودیت حضور افراد:** تعداد شرکت کنندگان در مراسم سوگواری باید به حداقل ممکن کاهش یابد.
- **رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و وجود تهویه مناسب در مکان برگزاری مراسم:** برگزاری مراسم در فضاهای بسته، به دلیل عدم امکان تهویه مناسب و معضلات ناشی از تجمع افراد، مجاز نیست. در فضاهای باز نیز، در صورت لزوم، رعایت اصول فاصله‌گذاری اجتماعی به شکلی که از هر طرف حداقل ۲ متر بین افراد فاصله باشد و در نظر گرفتن سایر ضوابط، الزامی است.

مراسم سوگواری از جمله مناسبت‌های اجتماعی است که با شیوع کووید ۱۹، به یکی از تهدیدهای گسترش این بیماری تبدیل شده است. از طرفی تنها راه مؤثر مقابله با بیماری، رعایت کامل و دایمی دستورالعمل‌های بهداشتی از جمله فاصله‌گذاری اجتماعی است. بدیهی است که به دنبال فوت و فقدان‌ها، با تعداد زیادی از کودکان و بزرگسالان دچار سوگ مواجه باشیم. در این زمان چنانچه فرد قادر نباشد فرآیند طبیعی سوگ را طی کند، دچار احساسات دو گانه و تعارض‌آمیز می‌شود و در این حالت اختلال در سوگ به وجود می‌آید. برای پیشگیری از این مشکل لازم است افراد توسط روان‌شناسان، مورد مشاوره روان‌شناختی قرار گیرند. در این مقاله سعی شده است تا با یادآوری برخی نکات کلیدی بهداشتی، به بررسی راهکارهای اجرایی برگزاری سوگواری پرداخته و نحوه برخورد با افراد سوگوار را شرح دهیم.

طرحی نو در اندازیم

عزاداری و سوگواری بر عزیزان ازدست رفته، امری طبیعی است و در تمام نقاط جهان مشاهده می‌شود. با وجود تنوع مراسم و آیین‌های سوگواری در ایران، برگزاری با شکوه و با حضور حداکثری جمعیت، وجه اشتراک همه سوگواری‌هاست. با شیوع همه‌گیری کرونا ویروس جدید، تجمعات به عنوان عامل اصلی گسترش بیماری، مورد توجه کارشناسان قرار گرفت. بنابراین حذف و لغو هرگونه تجمع و همچنین رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی به عنوان مهم‌ترین راه‌های قطع زنجیره انتقال بیماری معرفی شد. هرچند حذف کامل تجمع در مراسم سوگواری در عمل غیر ممکن است اما به نظر می‌رسد می‌توان با نگاهی جدید به مقوله سوگواری و ایجاد تغییر در روش‌های اجرای مراسم، بسیاری از مشکلات در این زمینه را برطرف کرد. در پاندمی کرونا از زمان تشخیص تا تشدید بیماری یا مرگ بیمار، کمتر از دو هفته زمان صرف می‌شود و در این مدت ممکن است همراهان امکان ملاقات و حضور در کنار بیمار را نداشته باشند و بعد





- **رعایت بهداشت تنفسی:** به دلیل اهمیت انتقال این بیماری از طریق سرفه و عطسه، استفاده مستمر از ماسک در طول مراحل برگزاری مراسم سوگواری الزامی است.
- **پذیرایی و نذورات:** هرگونه پذیرایی از جمله تهیه و پخت و توزیع نذورات و برقراری ایستگاه صلواتی ... ممنوع است. در صورت نیاز می‌توان از نذورات خشک و خام استفاده کرد.

... و اما اختلال سوگ

- فراموش نکنیم که سوگ و سوگواری پدیده‌ای طبیعی است. واکنش سوگ در واقع مجموعه‌ای از هیجان‌هاست که بسته به فرهنگ حاکم بر جامعه می‌تواند متفاوت باشد. با این وجود، سوگ در هر نوع و شکلی که بروز کند، نشانه‌های آن باید بتدریج کاهش یافته و فرد داغدار طی یک الی دو ماه می‌تواند به سطح قبلی عملکرد خود برگردد. یکی از اختلال‌های روان‌پزشکی در افرادی که نتوانند مسیر طبیعی سوگ را سپری کنند، اختلال سوگ است.
- برگزاری مراسم نقش مهمی در کمک کردن به فرد سوگوار برای کنار آمدن با فقدان دارد. اما با توجه به شرایط موجود چون امکان برگزاری مراسم عمومی

- وجود ندارد پس توصیه کنید مراسم سوگواری را با حداقل افراد و حتی تنها با اعضای خانواده خود برگزار کنید.
- یادآوری کنید که همه‌گیری بالاخره تمام خواهد شد و آن‌ها می‌توانند در فرصت مناسب مراسم عمومی برگزار کنند.
- می‌توانند سوگواری را به شکل مجازی با دیگر افراد خانواده و دوستان انجام دهند. می‌توانند همگی در ساعت مشخصی به شکل مجازی، همراه شوند و مراسمی را که به آن‌ها آرامش می‌دهد برگزار کنند.
- کاری که به آن‌ها آرامش می‌دهد را برای سوگواری انتخاب کنند و برای مراسم خصوصی خود شروع و پایان در نظر بگیرند.
- می‌توانند به یاد فرد فوت‌شده، به خیریه‌ها کمک کنند، کاری را که متوفا دوست داشته انجام دهند و یا به یاد او درخت و گل و... بکارند.
- در زمان مناسب، وقتی از ایمنی خود و دیگران از نظر گسترش ویروس اطمینان دارند، سر مزار بروند.
- مراقب سلامتی خود باشند، خواب کافی و تغذیه سالم داشته باشند و از مصرف الکل و مواد برای سرکوب احساسات منفی پرهیز کنند.
- اگر داغدیدگان احساس نیاز می‌کنند یا اگر اطرافیان





این فرآیند خانواده‌های سوگوار را به روان‌شناسان مستقر در مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع دهید.

پیشنهادهای

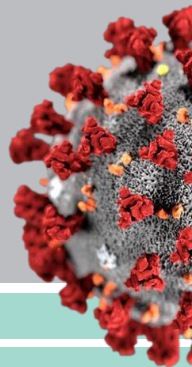
- آموزش معتمدان و توجیه آن‌ها توسط بهورزان به منظور تغییر فرهنگ سوگواری و حذف خرده فرهنگ‌های مزاحم از جمله ارایه دخانیات و قلیان در مراسم و تبدیل آن به فرهنگ مبتنی بر اصول بهداشتی
- تشویق مساجد، هیأت امنای مذهبی و... به منظور به‌کارگیری امکانات جدید از جمله فناوری‌های روز، فضای مجازی، جلب همکاری صدا و سیمای محلی و...
- برای برگزاری سوگواری‌ها به منظور کاهش تجمعات توجیه و جلب حمایت معتمدان محلی و افراد علاقه‌مند در جامعه به منظور نظارت بهداشتی بر تجمعات محلی
- درج جملاتی مانند «پرهیز از هرگونه تجمع در مراسم خاکسپاری یا عزاداری» در آگهی‌های ترحیم

به آن‌ها توصیه می‌کنند از مشاور، روان‌شناس یا روان‌پزشک کمک بگیرند. در این شرایط مراکز متعددی، مشاوره و ویزیت آنلاین ارائه می‌کنند.

- برای آرام کردن فرد سوگوار به هیچ وجه از آرام‌بخش‌های قوی یا خواب آورها استفاده نکنند چون باعث حالتی از خلسه در فرد شده و فرآیند پذیرش مرگ عزیزان را طولانی‌تر می‌کند.
- بهتر است برای تسلاهی سوگواران، آن‌ها را از گریه کردن منع نکنند. تشویق فرد مصیبت دیده و سوگوار، به ابراز احساسات و گریه، می‌تواند تأثیر زیادی در آرام گرفتن آن‌ها داشته باشد.
- هرگز نباید بگوییم متوفا از درد و رنج راحت شد. این فرد، عزیز از دست رفته سوگواران به حساب می‌آید و آن‌ها در هرحال بودنش را به نبودنش ترجیح می‌دهند. پس از ابراز همدردی به این شکل پرهیزیم.

نتیجه‌گیری

از آنجا که کنترل بیماری کووید ۱۹ نیازمند همدلی و همراهی همه آحاد جامعه است، تلاش برای پیشگیری از عدم تجمع، تغییر آداب و رسوم، رعایت فاصله گذاری اجتماعی، رعایت بهداشت فردی، استفاده از ماسک و... در مراسم سوگواری، گام مؤثری در کنترل بیماری خواهد بود. چنانچه مراحل سوگواری به شکل موفقیت‌آمیز سپری شود، افراد می‌توانند زندگی خود را بازسازی کرده و دچار عوارض روانی ناشی از استرس نشوند. پس در



منابع

- دستورالعمل ضوابط برگزاری مراسم عزاداری ایام محرم و صفر سال ۹۹، دبیرخانه کمیته امنیتی، اجتماعی و انتظامی ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا، مرداد ۹۹
- سایت نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، دانشگاه علوم پزشکی تهران مقاله ای با عنوان بایدها و نبایدهای عزاداری
- کتابچه حمایت‌های روانی اجتماعی در بلایا و حوادث غیر مترقبه: دکتر محمد تقی یاسمی و همکاران
- سوگواری در همه‌گیری کرونا: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

به این موضوع امتیازدهید (۱۰۰). کد موضوع ۱۰۷۲۱۳ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۷۲۱۳)