



مدیریت عزاداری در ایام کرونا

سوگ‌های بی‌آغوش

اهداف آموزشی

انتظار می‌رود خوانندگان بعد از مطالعه این مقاله:

- با تعریف سوگ و سوگ پیچیده آشنا شوند.
- مسایل و مشکلات سوگواران در بحران بیماری کووید ۱۹ را بشناسند.
- بایدها و نبایدها و توصیه‌ها در سوگواری را به کار گیرند.

مقدمه

به دنبال شیوع گونه جدیدی از ویروس کرونا در ماه‌های پایانی سال ۲۰۱۹ میلادی، جهان با بحران تازه‌ای روبرو شد. در حال حاضر تنها راه حل موجود برای کنترل بیماری توجه به روش‌های پیشگیری از انتقال ویروس و توقف چرخه مرگ و میر

دکتر ندا اخروی

مدیر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



دکتر وصال شبانپانی

کارشناس مسئول سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



دکتر زهرا نیک اختر

کارشناس سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



فضه رستمی

کارشناس سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی مشهد





محققان به این نتیجه رسیده‌اند که همان میزان که خواب خلق ما را تنظیم می‌کند، گریه هم در عزاداری خلق ما را تنظیم می‌کند.

خانواده یا فعالیت‌هایی که به نوعی با متوفا ارتباط داشته است.

- دشواری آشکار در پذیرش مرگ فرد متوفا: مانند زنی که باور ندارد همسرش فوت کرده است.
- احساس غمزدگی بدون دلیلی که در اوقات خاصی از سال رخ می‌دهد: ممکن است در روزهایی که با متوفا به سر می‌برده است مانند تعطیلات ایام عید، این احساس غمزدگی ظاهر شود.
- سردرگمی در مورد نقش خود در زندگی یا تضعیف حس هویت: مثلاً فرد احساس می‌کند با مرگ شخص متوفا بخشی از وجود خود وی نیز مرده است.
- دشواری در اعتماد کردن: فرد از زمان وقوع مرگ عزیزش بسختی به دیگران اعتماد می‌کند.

سوگ بی آغوش

شیوه‌های سوگواری در افراد متفاوت است و هر فرد به شیوه خاص خود سوگواری می‌کند و تنها یک راه ممکن



بیماری در جوامع است و مهم‌ترین پیش شرط موفقیت روش‌های پیشگیری، تغییر رفتار تک تک افراد جامعه و تغییر سبک زندگی در بسیاری از موارد است. سبک و شیوه سوگواری هم در این ایام بشدت تغییر کرده است. چون خانواده‌هایی که بستگان خود را در اثر بیماری کووید ۱۹ از دست داده‌اند، در برگزاری مراسم معمول سوگواری برای متوفیان خود، به دلیل ترس یا پیشگیری از انتشار ویروس محدودیت‌های جدی دارند.

ثابت شده است که ابراز همدلی اطرافیان و گریه و زاری در مراسم سوگواری به تخلیه هیجانی و تنظیم خلق بازمانده کمک می‌کند. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که همان میزان که خواب خلق ما را تنظیم می‌کند، گریه هم در عزاداری خلق ما را تنظیم می‌کند. محرومیت بازماندگان از همراهی دوستان و نزدیکان در مراسم متداول پیامدهایی را برای آنان ایجاد خواهد کرد. همه این شرایط زمینه‌ساز افزایش بروز سوگی خواهد شد که ممکن است دوره طولانی و شدیدی از زندگی سوگوار را در برگیرد که به آن «سوگ پیچیده» می‌گویند. از این رو در این شرایط آموزش رفتار مناسب اطرافیان در برخورد با بازماندگان و مصیبت دیدگان بیش از پیش ضرورت پیدا می‌کند.

تعریف سوگ

سوگ مجموعه‌ای از احساسات، افکار و رفتارهایی است که هنگام مواجهه فرد با فقدان یا تهدید فقدان، در درون او آغاز می‌شود. این واکنش، شامل پدیده‌های درونی (افکار و احساسات) و پدیده‌های بیرونی (رفتارهای مربوط به سوگ مانند گریه کردن، سیاه پوشی و...) است. سوگ گرچه مدتی زندگی عادی فرد را مختل می‌کند، اما یک واکنش سازگارانه و انطباقی تلقی می‌شود.

سوگ پیچیده: زمانی که روند سوگ به طور طبیعی طی نشود و دوره طولانی و شدیدی از زندگی سوگوار را در بر گیرد، سوگ پیچیده بروز می‌کند. در این حالت فرد سوگوار نیاز به درمان دارد. برخی از نشانه‌های سوگ پیچیده به این شرح است:

- بروز تغییرات بنیادی در شیوه زندگی به دنبال مرگ فرد مورد علاقه: مانند کنار گذاشتن دوستان،



بگیرند. نمونه ای از سوگواری در این ایام در زیر روایت شده است:

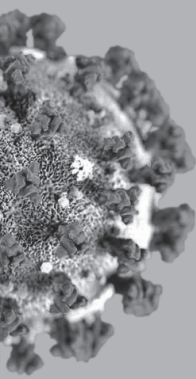
احمد غمدیده ای است که پدرش را بر اثر ابتلا به کرونا از دست داده است. او از تجربه این روزهایش این طور می گوید: «از روزی که پدر را غریبانه به خاک سپرده ایم، هنوز نشده بر سر مزارش برویم. مادرم را وقتی خیلی بی تاب می شود با ماشین می بریم کنار مزار. از توی ماشین با حسرت به گورستان نگاه می کند و اشک می ریزد. البته این مربوط به زمانی است که دو هفته قرنطینه اش تمام شده بود. تا قبل از آن در خانه بود و اصلاً بیرون نیامده بود. گفته بودند تماسی نداشته باشیم، خیلی سخت بود. خودم گفتم برایم مهم نیست مریض شوم، نمی توانم مادرم را تنها بگذارم. به او سر می زدم اما خودش دعوا می کرد و با گریه می خواست بروم. آنقدر همه چیز برایمان غریب است که نمی دانم چه بگویم. پدرم هیچ مشکل خاصی نداشت. ۶۳ سالش بود و فقط کمی فشارش بالا بود. برایم سخت است که این طور او را از دست داده ام و نتوانستم ارادت خودم را به او حتی با برگزاری یک مراسم مختصر نشان دهم. ما حتی نتوانستیم در غم فقدان پدر همدیگر را در آغوش بگیریم سر بر شانه هم بگذاریم و در کنار هم گریه کنیم. ما از نعمت حضور دوستان محروم شدیم. آن هم در ایام اندوهباری که در شهر خودمان غریب و تنها مانده بودیم.»

و درست برای سوگواری وجود ندارد. در تمام فرهنگ ها تنها نگذاشتن خانواده عزادار یکی از ارکان مهم مراسم سوگواری است. سوگواری مناسب به بازماندگان کمک می کند بحران پیش آمده را طبیعی و بدون آسیب و اختلال روانی بگذرانند.

آیین های سوگواری کشور ما از مراسم تشییع جنازه تا مراسم بزرگداشت در روزهای اول، سوم، هفتم و چهلم بعد از فوت، باعث آرامش بیشتر افراد داغ دیده و سازگاری بیشتر آن ها با غم از دست دادن عزیز خود می شود. همدلی و همدردی اطرافیان، دوستان و آشنایان با بازماندگان در این مراسم بگونه ای است که باعث تسلاهی خاطر آنان می شود. مراسم سوگواری به بازماندگان کمک می کند تا فقدان پیش آمده را باور کنند و بدون فراموش کردن فرد از دست رفته به زندگی عادی برگردند و بتوانند زندگی سازنده ای را در پیش



از خاطرات خوشایندی که در مورد متوفی دارید صحبت کنید. مثلاً می توان از ویژگی های خوب فرد متوفی و کمک هایی که به شما کرده است سخن بگویید.



- داغ، خشم و غم بازماندگان را بی اعتبار نکنید و از بحث کردن با آنها برای داشتن این احساسات بپرهیزید.
- این مصیبت را با مصیبت دیگران مقایسه نکنید. نگویند فلانی شرایطش از شما بدتر است.
- از نصیحت کردن فرد مصیبت دیده بپرهیزید.
- به فرد اجازه و فرصت صحبت کردن بدهید ولی در صورت عدم تمایل، وی را وادار به صحبت نکنید.
- بازماندگان بویژه در وقایعی مثل پاندمی کووید ۱۹ بیشتر نیاز دارند داستان فاجعه را بارها و بارها بازگو کنند. شما می‌توانید با سؤالات بجا و مناسب و با استفاده از روش‌های مناسب گوش دادن، مثل توجه کردن، نگاه کردن و تکرار جملات، آنها را برای تخلیه هیجانی تشویق کنید.
- ممکن است در لحظات و روزهای اول، بازماندگان هنوز با واقعیت فوت عزیزشان کنار نیامده باشند. لذا ممکن است استفاده از کلماتی مثل «مرحوم...»، «خدا رحمتش کند» و سایر جملات مرسوم و مشابه اینها، موجب برانگیختگی و واکنش بازماندگان شود. گاهی حتی ممکن است بازماندگان از قرائت فاتحه برای او اجتناب کنند و برایشان قابل پذیرش نباشد. به آنان فرصت دهید تا این واقعیت را بپذیرند.
- با آنها همدلی کنید. مثلاً می‌توان با بازمانده بیقرار اینگونه همدلی کرد: مرگ یک عزیز خیلی دردناک است و شما شرایط بسیار سختی را می‌گذرانید.
- از خاطرات خوشایندی که در مورد متوفی دارید

فرد داغ‌دیده ممکن است احساساتی مثل ناامیدی، خشم، اضطراب و ... را تجربه کند، در این زمان بهتر است احساسات او را بپذیریم و به او نشان دهیم که داشتن چنین احساساتی طبیعی است.



محدودیت‌های ضروری این روزها در برگزاری مراسم، سوگواران را بیش از پیش به تنهایی غریبانه ای سوق داده و فرصت همدلی اطرافیان را از آنها گرفته است. محدودیت‌هایی برای در آغوش گرفتن و نوازش کردن، سر بر شانه هم گذاردن و گریه کردن که همواره در مراسم سوگواری در کشور ما متداول بوده است.

لذا اکنون که بازماندگان متوفیان کرونا به علت محرومیت‌ها و محدودیت‌های ناگزیر فعلی روزهای سختی را می‌گذرانند دوستان و اطرافیان آنها لازم است که روش برخورد با آنان را بیاموزند تا بتوانند کمی از آلامشان بکاهند و به آنان کمک کنند تا فرآیند سوگ را بدرستی بگذرانند.

توصیه‌ها در سوگ

توصیه‌های زیر به اطرافیان و دوستان افراد سوگوار کمک می‌کند تا رفتار بهتر و درست‌تری را با عزاداران داشته باشند:

- مصیبت پیش آمده را از بازماندگان پنهان نکنید. بازماندگان باید بدانند که فرد فوت کرده است.
- اجازه دهید فرد مصیبت دیده گریه و عزاداری کند.
- از دارو (خواب‌آور) برای جلوگیری از گریه و زاری و سوگواری استفاده نکنید.
- برای احساساتش به او حق بدهید. فرد داغ‌دیده ممکن است احساساتی مثل ناامیدی، خشم، اضطراب و ... را تجربه کند، در این زمان بهتر است احساسات او را بپذیریم و به او نشان دهیم که داشتن چنین احساساتی طبیعی است.





کودکان نیز از فوت عزیزان متأثر می‌شوند ولی توانمندی کافی در بیان هیجانات درونی خود را ندارند و بازی و سرگرمی فرصتی ایجاد می‌کند تا آنان بتوانند هیجانات خود را ابراز کنند.



صحبت کنید. مثلاً می‌توان از ویژگی‌های خوب فرد متوفا و کمک‌هایی که به شما کرده است سخن بگویید. در صورتی که نمی‌دانید در برخورد با بازماندگان چه بگویید، سعی کنید حرفی نزنید و فقط با حالت چهره خود با آنان همدلی کنید. گاهی اوقات برای همدلی نیاز به صحبت نیست و تنها آه کشیدن، سکوت کردن و گوش دادن فعال حس خوبی به فرد می‌دهد. می‌توانید به بیان احساسات خود در مورد این واقعه اکتفا کنید و بگویید که از این اتفاق بسیار متأسف و متأثر شده‌اید.

از تجربه خود پس از شنیدن خبر فوت متوفا بگویید. از سکوت فرد مصیبت دیده نهراسید، اما بتدریج و آرام سعی کنید به بهانه‌های مختلف به افراد ساکت نزدیک شوید، ابراز حمایت و کمک کنید یا از آن‌ها

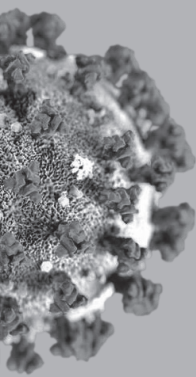
در کارها کمک بخواهید.

- داغدیدگان ممکن است احساسات و واکنش‌های مختلف و گاه عجیبی نشان دهند. به طور مثال فردی که کسی را از دست داده است ولی به جای سوگواری برنامه شادی بخشی برای خودش برنامه‌ریزی می‌کند. یا فردی که تاکنون انسان معتقدی بوده ولی سخنانی به زبان می‌آورد که کفرآمیز به نظر می‌رسد. تمام این احساسات و واکنش‌ها را بپذیرید و عکس‌العمل منفی نشان ندهید.
- به کودکان در مورد فوت عزیزانشان دروغ نگویید. یکی از شایع‌ترین اشتباهات این است که به کودک بگویند فرد متوفا به سفر رفته است.
- از دادن قول و وعده‌های بیجا بشدت بپرهیزید.
- از تصمیم عجولانه و هیجانی بازماندگان پس از درگذشت متوفا مثلاً فروش ملک، طلاق، انتقال و جابجایی، تصمیم‌گیری برای شغل، جلوگیری کنید.
- فرصتی برای سرگرم شدن و بازی کودکان و نقاشی کشیدن فراهم کنید. کودکان نیز از فوت عزیزان متأثر می‌شوند ولی توانمندی کافی در بیان هیجانات درونی خود را ندارند و بازی و سرگرمی فرصتی ایجاد می‌کند تا آنان بتوانند هیجانات خود را ابراز کنند. همچنین برای ترغیب کودک برای ابراز هیجاناتش به او بگویید: «من هم زمانی که برای متوفیا دلم تنگ می‌شوم گریه می‌کنم و در مورد او صحبت می‌کنم».

موارد زیر را در صورتی که با دستورات بهداشتی تناقضی

نداشته باشد، توصیه کنید:

- با رعایت شرایط بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی در یک فضای مناسب حتی المقدور افراد مصیبت‌دیده را حتی به صورت مجازی دور هم جمع کنید تا با هم عزاداری کنند.
- شرکت بازماندگان در مراسم مذهبی و دعا را ترغیب کنید. زیرا در حفظ سلامت روانی داغدیدگان نقش بسزایی دارد.
- از حضور بازماندگان یا کودکان در مراسم تدفین جلوگیری نکنید.



- با توجه به فرهنگ و آداب و رسوم هر منطقه، جایگزینی برای مراسم سوگواری انتخاب کنید. مثلاً مراسم سوگواری آنلاین با محتوای مورد علاقه آن‌ها فراهم کنید و فرصت دهید در مورد متوفا صحبت کنند.

نتیجه‌گیری

با توجه به تغییر شیوه سوگواری در بحران پیش آمده ناشی از بیماری کووید ۱۹، آگاهی از روش‌های صحیح همراهی با افراد مصیبت دیده ضروری است. در شرایطی که بسیاری از بازمانده‌ها فکر می‌کنند که اگر عزاداری نکنند و به زندگی عادی برگردند یعنی متوفا را فراموش کرده‌اند، باید به آن‌ها کمک کرد که هم عزاداری کنند و هم بتوانند در کنار حفظ و یادآوری خاطرات متوفا زندگی سازنده‌ای را در پیش گیرند؛ برای کمک به این افراد کارشناسان سلامت روان مراکز خدمات جامع سلامت دوره‌های آموزشی لازم برای مشاوره سوگ را گذرانده‌اند. این مشاوره‌ها در طی ۵ جلسه برگزار می‌شود و در طی این جلسات روان‌شناس آموزش دیده با تکنیک‌های همدلی با افراد داغدار ارتباط درمانی برقرار و آنان را تشویق به تخلیه هیجانی می‌کند. همچنین به آن‌ها کمک می‌کند که واقعیت فقدان را بپذیرند و با دردی که از فقدان تجربه می‌کنند کنار آمده و معنی جدیدی برای این‌گونه تجارب دردناک بیابند. در شهرهایی که کارشناسان سلامت روان در مراکز خدمات جامع سلامت مشاوره سوگ را ارائه می‌دهند ترغیب بازماندگان به مراجعه به این کارشناسان تأثیر بسزایی در طی شدن روند صحیح سوگ خواهد داشت.

پیام و تماس‌های محبت آمیز با فرد سوگوار داشته باشید و اجازه دهید در مورد احساساتش با شما صحبت کند.



- از دیدن متوفا پیش از دفن جلوگیری نکنید.
- فرد را از مدفن دور نکنید.
- از پنهان کردن یا دور ریختن وسایل متوفا خودداری کنید.
- افراد خانواده به خصوص کودکان را از هم جدا نکنید.

جهت همراهی با افراد سوگوار در این شرایط چه کنیم؟

- از وضعیت سلامت و تغذیه آن‌ها مطمئن شوید، برایشان غذا بفرستید، برای تهیه مایحتاج روزمره به آن‌ها پیشنهاد کمک دهید.
- اگر در این شرایط خاص نمی‌توانید حضوری به دیدن خانواده عزادار بروید، فرستادن دسته گل می‌تواند، نشانه همدردی و نیز التیام بخش باشد.
- پیام‌ها و تماس‌های محبت آمیز با فرد سوگوار داشته باشید و اجازه دهید در مورد احساساتش با شما صحبت کند.
- گروه مجازی برای سوگواری و عرض تسلیت اقوام و آشنایان تشکیل دهید و در آن ختم دسته جمعی قرآن و ادعیه، مشارکت دسته جمعی در خیرات و انجام اموری که به نیت آرامش روح متوفا انجام می‌شود را مدیریت کنید.

منابع

- محتوای آموزشی مشاوره سوگ در بازماندگان متوفیان ناشی از کرونا. دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد ۱۳۹۹
- علیزادگان، شهرزاد و سایرین. حمایت‌های روانی اجتماعی در بلايا و حوادث غیرمترقبه (ویژه روانپزشکان و روانشناسان). مشهد: انتشارات انصار. ۱۳۹۱
- راهنمای کمک به سوگواران حمایت‌های روانی برپایه اصول روان‌شناسی. شبانیانی، وصال. نیک اختر، زهرا. رستمی، فضا. تهران: انتشارات گنجور. ۱۳۹۹

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰تا). کد موضوع ۱۰۷۲۱۴ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۱۰۷۲۱۴ - ۸۰)