



المساعدات الأولية للأشخاص المفجوعين لوفاة قريب لهم

نصائح جيدة تسهل الأمر على الأشخاص الذين يتواجدون لدعم المفجوعين لوفاة قريب لهم.

ليس هناك علاجًا للحزن، ولكن من خلال مشاركته والتحدث بشأنه مع آخرين، يمكن أن يتم احتماله بشكل أكبر. تستند النصائح الواردة في هذه النشرة إلى خبرة الكنيسة السويدية الطويلة في التعامل مع الأشخاص الذين يشعرون بالحزن ودعمهم، وهذه ليست سوى بعض أشياء من الأشياء العديدة التي يمكننا القيام بها من أجل الأشخاص المفجوعين لوفاة قريب لهم. لا تقلل من شأن الأشياء الصغيرة، فحتى المشاركة الصغيرة يمكن أن يكون لها وقعًا كبيرًا للغاية. إذا كنت تريد المزيد من الدعم أو تريد التحدث إلى شخص ما، فنحن نرحب بقدمك إلى أبرشيتك. يُمكنك العثور على بيانات الاتصال والمزيد من النصائح الجيدة على svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg



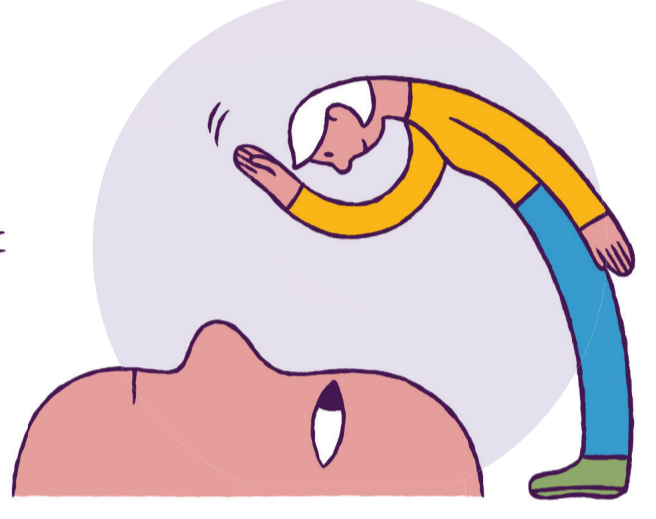
اعط للشخص مساحة

غالبًا ما يكون هناك الكثير من الأشخاص الذين يكونون مفجوعون لوفاة شخص في نفس الوقت، حيث يكون لكل شخص منهم علاقته الخاصة وذاكراته الخاصة مع المفقود. من المهم أن نبقى التركيز على أكثر الأشخاص المفجوعين قربًا من المفقود وأن نتجنب الانجراف مع ذكرياتنا ومشاعرنا. يجب أن نتذكر أن نسمح لمشاعر الشخص المفجوع، مهما كانت، أن تكون الأهم. وبالطبع، أفكارنا وقصصنا مهمة أيضًا - ولكنها ليست الأهم



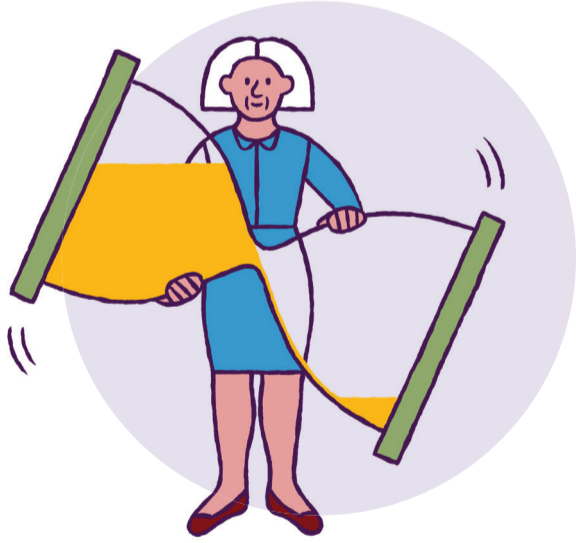
اكسر حاجز الصمت

يشعر الكثير من الناس أنه من الصعب التواصل مع إنسان مفجوع على وفاة شخص قريب له. ماذا يجب أن أقول؟ ماذا لو ساد الصمت أو بدأ الشخص بالبكاء؟ لكن ليس ما نقوله هو المهم بل المهم هو أن نكسر حاجز الصمت. وأحيانًا تكون الرسائل النصية (sms) حلًا أفضل من المكالمات الهاتفية لأنه قد يكون من الأسهل الإرسال والرد.



تحمل مسؤولية الاتصال

لعل الأهم من ذلك كله هو أننا لا نضع مسؤولية الاتصال على عاتق الأشخاص المفجوعين لوفاة قريب لهم. يمكننا تجنب قول "اتصل بي إذا كان هناك شيء، أنا موجود من أجلك" لأن خطر عدم قدرة الأشخاص المفجوعين على الاتصال بك يكون كبيرًا. ولذا فمن الأفضل أن نقول "سأتصل بك يوم الثلاثاء مرة أخرى، رد على اتصالي إذا كان بإمكانك ذلك". في بعض الأحيان لا يتم الرد على اتصالاتنا وهو أمر مقبول تمامًا، لا يكون المفجوعون قادرين دائمًا على الرد، ولكن يمكننا، بعد ذلك، الاتصال مرارًا وتكرارًا.



تحلى بالصبر

لكل شخص مفجوع طريقة حداد خاصة به، وهو الأمر الذي يجب علينا تفهمه وأن نتحلى بالصبر تجاهه. وقد يكون هناك خطر من محاولة تهدئة الحزن أو إظهار الإحباط من استمراره. فليس للحزن تاريخ للانتهاء ولا يوجد وقت يُعتبر طويل بشكل طبيعي أو غير طبيعي يستغرقه الشخص للحداد. فكل بساطة هناك بعض الأشياء التي يجب أن يتم قولها مرارًا وتكرارًا، لذا اعط أخاك الوقت للتفكير في ما حدث، فهذا يمكن أن يكون جزءًا مهمًا في فهم ومعالجة الحزن.



اظهر الحضور

يخشى الكثير منا إقحام أنفسنا وغالبًا ما ينتهي بنا الأمر إلى عدم قيامنا بالاتصال على الإطلاق. ربما نعتقد أن المفجوعين يجب أن نتركهم بمفردهم في سلام أو أنه يجب علينا الانتظار قليلاً لنقوم بالاتصال حتى "تنتهي الفترة الأسوأ". من المهم أن نظهر بوضوح أننا موجودون حتى لا يشعر المفجوعون بالعزلة أو البعد أو التجاهل.



خذ زمام المبادرة

من الجيد أن يقوم الأشخاص الذين يقدمون الدعم باقتراح أنشطة يومية. قم بدعوة الشخص المفجوع لتناول القهوة أو مشاهدة فيلم أو الخروج للتمشية بكل بساطة. فكثير من الأشخاص المفجوعين ينتقون للحصول على راحة من الحزن والرجوع إلى حياتهم العادية قليلاً. ضع في اعتبارك أن الشخص الذي تدعوه قد يقول لا وهذا أمر مفهوم ومقبول تمامًا، الشيء المهم هو أن نسأل - وأنها نجرؤ على السؤال مرة أخرى.