



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



التكيف مع الحزن و الفقد بعد
الإصابات الدماغية
Coping with Grief and Loss
After Traumatic Brain Injury

التكيف مع الحزن و الفقد

التكيف: هو القدرة على التأقلم مع التغيير.

على العكس من التغييرات التي تُفرض علينا، حيث أنها أكثر صعوبة في التكيف معها ، إذ يوجد شعور بفقدان السيطرة.



عندما نختار تغيير شيء ما عن أنفسنا أو حياتنا ، فعادة ما يُنظر إلى التعديلات التي نجريها في ضوء إيجابي.

بعد إصابة الدماغ المكتسبة

قد يعاني الأشخاص من العديد من التغييرات أو فقدان القدرات السابقة.

قد يعاني الشخص من تغييرات في:

- 1 الوظيفة السلوكية.
- 2 الوظيفة العاطفية.
- 3 الوظيفة الجسدية.
- 4 الشخصية.
- 5 الوظيفة المعرفية.

يمكن أن يؤثر ذلك على أدوار الشخص ومسؤولياته و أداء المهام اليومية و هويته. 

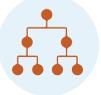
على سبيل المثال ، قد يحتاج الشخص الذي كان دائماً مستقلاً ويقود سيارته إلى استخدام وسائل النقل العام أو الاعتماد على الآخرين لقيادتها. قد يكافح الشخص الذي لطالما رأى نفسه على أنه "معيّل" أو "والد" لأداء هذا الدور إلى المستوى الذي كان عليه من قبل. قد يعاني الأشخاص المقربون من الشخص الذي لديه مؤشر أيضاً من الخسارة ويجدون أنفسهم مضطرين للتكيف مع التغييرات. على سبيل المثال، قد يتعرضون لفقدان صديق أو فقدان الاستقلال والحرية أو فقدان العلاقة الحميمة أو فقدان الاستقرار المالي.

يتضمن التكيف مع الخسارة الحزن

غالبًا ما تكون هناك فجوة بين كيف تسير الأمور بعد الإصابة وكيف كانت الأمور قبل الإصابة (وما نود العودة إليه). هذه الفجوة تؤدي إلى الألم. هناك العديد من المشاعر المتضمنة في عملية التكيف والحزن. يمكن أن يشمل ذلك الصدمة وعدم التصديق والإنكار والغضب والاستياء والشعور بالذنب واليأس والاكتئاب والحزن والقبول. لن يشعر الجميع بكل هذه المشاعر ولا تحدث بترتيب يمكن التنبؤ به. الحزن هو تجربة فردية وخاصة في الغالب ، وفي بعض الأحيان قد يبدو وحيداً للغاية. في بعض الأحيان لا يعترف الآخرون بالخسارة.

قد يقولون أشياء مثل "أنت محظوظ لأنك على قيد الحياة" أحياناً هذا النوع من التعليقات تجعل الشخص الذي يعاني من الخسارة يشعر بمزيد من الوحدة و الذنب لشعوره بالحزن على تجربته .

استراتيجيات إدارة الخسارة والتغيير:



- امنح نفسك وقتاً للحن والتكيف مع ما حدث.
- تحدث إلى شخص تثق به (العائلة ، صديق ، طبيب نفسي) عن أفكارك ومشاعرك.
- اكتب قصة أو يوميات عن تجربتك لمساعدتك على معالجة ما حدث.
- اعتني بنفسك. تأكد من أنك تلبّي احتياجاتك الأساسية. تناول وجبات منتظمة ، و احصل على قسط كافٍ من النوم ، ومارس الرياضة يومياً ، وتناول الأدوية على النحو الموصوف.
- ابق على اتصال مع الدعم الاجتماعي والاهتمامات قدر الإمكان.
- طرق حل المشكلات للقيام بأشياء مهمة بالنسبة لك بطريقة معدلة. على سبيل المثال ، إذا كنت تقدر قضاء الوقت مع طفلك ولكنك لم تعد قادراً على المشاركة في الأنشطة البدنية ، ففكر في طرق أخرى لقضاء الوقت معه. على سبيل المثال ، يمكنك ممارسة لعبة لوحية ، أو القراءة ، أو الموسيقى ، أو مشاهدة الرياضة ، إلخ.
- اطلب الدعم من المنظمات المتخصصة في إصابات الدماغ المكتسبة.

استراتيجيات للعائلات والأصدقاء ومقدمي الرعاية تساعد الآخرين على التكيف مع الفقد :

- تطبيع مشاعر الحزن على سبيل المثال ، " يبدو من الطبيعي أن تشعر بالحزن لعدم قدرتك على القيادة .
- السماح للاختلافات الفردية .
- امنح الشخص وقتاً ليحزن .
- استمع وأعكس ما يقوله لك الشخص . حاول ألا تعبر عن مشاعرك عليهم .
- غالباً لا توجد حاجة لتقديم رأيك أو محاولة ايجاد حل يكفي الشعور بالفهم والتواصل مع شخص آخر .
- تجنب العبارات المبتذلة مثل " أنت محظوظ لأنك على قيد الحياة " و " أنا أعرف ما تشعر به .

- لا تشعر بالسوء حيال التعبير عن احتياجاتك الخاصة. كلما تمكنت من تحديدها بشكل أكثر وضوحًا ، كان بإمكانك إيجاد طرق لتحقيقها بشكل أفضل.
- اعتني بنفسك حتى تتمكن من دعم الشخص المصاب بشكل أفضل.
- اطلب الدعم من المنظمات المتخصصة في إصابات الدماغ المكتسبة.

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة

HEM1.24.0001639

R2-CCCM-CPAVA- 160525- AA



| Cluster2_Riyadh



| 8001277000 | إنتاج التواصل المؤسسي والتغيير