

Traumatic grief
Language: Arabic

Cruse

Bereavement
Support

الحزن المؤلم

عندما يموت شخص ما بطريقة مؤلمة، فقد يكون من الصعب التأقلم مع الأمر.

ما هي الفجيرة المؤلمة؟

قد تشمل الفجيرة المؤلمة الموت في حادث، أو عن طريق الانتحار، أو بسبب المخدرات والكحول، أو نتيجة العنف. ربما تكون أنت أو الشخص المتوفى قد أصبح متضمنًا في حادث كبير أو حادث إرهابي. أو ربما يكون قريبك أو صديقك أصيب بفيروس كورونا ولم تستطع الوقوف بجانبه.

يمكن أن تحدث الصدمة أيضًا بعد أي وفاة مفاجئة أو غير متوقعة، أو عندما ترى شخصًا يعاني أو يتألم.

المشاعر بعد فقدان المؤلم

تكون بعض ردود الفعل والمشاعر شائعة جدًا خلال الساعات والأيام والأسابيع والشهور والسنوات التي تلي أي حدث مؤلم. ويمكن لهذه المشاعر أن تكون قوية ومُخيفة للغاية. يخبرنا الناس أنهم يشعرون بأنهم يفقدون السيطرة أو "يُصابون بالجنون". ولكن بالنسبة لمعظم الناس، تصبح المشاعر أقل حدة بمرور الوقت.

عدم التصديق

عندما لا تكون مستعدًا لوفاة شخص ما، قد يكون من الصعب تصديق ما حدث أو تقبله. وتكون غالبًا هذه مشكلة إذا لم تستطع أن تكون مع الشخص الذي تُوفي أو قريبًا منه.

ما الذي يمكن أن يساعد

يستغرق الأمر وقتًا طويلاً لاستيعاب ما حدث. وهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدته ودعمه.

- قم بزيارة المكان الذي تُوفي فيه الشخص.
- تحدث إلى الأشخاص الآخرين المعنيين.
- ضع إكليلًا من الزهور في مكان مهم.
- احضر حفلات التأبين أو طقوس التذكار الأخرى.

قد تكون هناك جوانب من فقدان لن يتم معرفة ماهيتها أبدًا. وقد يتعين عليك التعايش مع عدم اليقين حيال عدم المعرفة.

الشعور بالخدر

يمثل الخدر طريقة عقلنا في حماية نفسه من الألم النفسي. ففي بعض الأحيان قد لا تتمكن من التفكير بوضوح، أو تصبح مرتبًا. وفي أوقات أخرى، قد لا تتمكن من التعبير عن مشاعرك من أي نوع. ولكن في حالة الطوارئ، يمكن أن يساعدك التفكير المنفصل على الاستمرار. ومع هذا، يمكن أن يصبح الأمر مشكلة إذا استمر بعد ذلك.

ما الذي يمكن أن يساعد

- على الرغم من أن الذكريات تكون مؤلمة، حاول ألا تدفنها.
- أظهر حزنك بأي طريقة تبدو طبيعية. وقد تحتاج إلى البكاء أو حتى الغضب.
- تحدث عما حدث. وابدأ عن شخص تثق به سيكون مستمعًا جيدًا، ولا تقلق إذا شعرت بالعجز لفترة من الوقت.

الصور أو ذكريات الماضي المؤرقة

يؤرق الكثير من الناس الصور التي في أذهانهم بعد حدث مؤلم ما. يتذكر البعض أيضًا الأصوات والروائح والمذاقات. وحتى لو لم تكن موجودًا وقت وفاة شخص ما، يمكن للتلفزيون أو الصور الأخرى أيضًا أن "تعيد إلى الذهن" فظاعة الطريقة التي مات بها الشخص.

قد ترى هذه الأشياء دون سابق إنذار وقد تظهر أيضًا في الأحلام أو في شكل كوابيس متكررة. وقد يتم إثارة تلك الأشياء من خلال التذكيرات مثل الضوضاء العالية أو البكاء أو الصراخ العالي. وفي صورتها الشديدة، تُعرف هذه التفاعلات باسم "اضطراب ما بعد الصدمة" (PTSD).

ما الذي يمكن أن يساعد

تحدث إلى شخص ما. ويمكن أحيانًا التخفيف من حدة الصور المؤرقة عن طريق التحدث إلى الآخرين واستعراض الأحداث حتى تعتاد على الأمر. قد لا تختفي هذه الصور ولكنها عادةً تصبح أقل إزعاجًا ويسهل التعايش معها. وإذا كانت تلك الصور تمنعك من الحزن أو مواصلة حياتك، يكون عليك التحدث إلى طبيبك العام بشأن إحالتك إلى الخدمات المتخصصة.

الألم والبكاء

قد تشعر بألم عاطفي و/أو جسدي يمكن أن يكون مربكًا ومخيفًا. وبالرغم من أن بعض الناس سيكون كثيرًا، فلن يشعر الجميع بالألم بنفس الطريقة. وقد تجد صعوبة في القيام بالمهام اليومية. كما قد يكون من الصعب عليك التركيز.

ما الذي يمكن أن يساعد

يمكن أن يكون التحدث - إلى الأصدقاء والعائلة، أو إلى مؤسسة Cruse أو أي مؤسسة داعمة أخرى - أكثر الأشياء فائدة. يحتاج كل فرد إلى العثور على طريقته الخاصة في التأقلم. ويكون من المهم أن تحقق التوازن بين مواجهة الحزن وتجنبه، وتخصص بعض الوقت للاعتناء بنفسك أيضًا.

الغضب

يكون الغضب رد فعل طبيعي للغاية، خاصةً إذا حدثت الوفاة بسبب العنف أو الإرهاب أو الإهمال.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

وقد يكون هذا الغضب موجّهًا ضد أولئك الذين تسببوا في الصدمة أو شخصية ما ذات سلطة أو الأشخاص الأقرب لوصولك. كما قد يجد بعض الناس أنفسهم يهاجمون الأشخاص الذين يحبونهم أكثر من غيرهم.

ما الذي يمكن أن يساعد

إذا كنت تستطيع، تحدث إلى شخص ما قبل أن تصل إلى نقطة تشعر فيها أنك سوف تتصرف بشكل غير جيد. وتذكر أن الغضب يمكن أن يكون قوة للخير إذا تم التحكم فيه وتوجيهه.

فإذا قلت أو فعلت أشياء أضرت بالآخرين، فلا تتعالى عن الاعتذار. سيساعد التحدث إلى شخص ما على الفهم، ويرغب معظم الناس في تقديم المساعدة حقًا.

وتكون ممارسة التمارين الرياضية طريقة مفيدة حقًا لاستهلاك بعض الطاقة التي تشعر بها عندما تكون غاضبًا.

الذنب

يكون من السهل تصيد أي شيء فعله أو لم يفعله شخص ما في محاولة للعثور على شخص يتم إلقاء اللوم عليه. وفي كثير من الأحيان يمكننا أن نلوم أنفسنا. قد نشعر في عقلنا الباطن أننا إذا عاقبنا أنفسنا سنجعل الأمور في نصابها مرة أخرى وسنستعيد الشخص الذي فقدناه.

ما الذي يمكن أن يساعد

أنت لا تختار ما تشعر به. لذا يمكنك قبول الأمر، ومع هذا يكون من المهم أن تتذكر أن معاقبتك لنفسك لن تغير أي شيء. ويمكن للعثور على متنفس ما للحزن أن يساعدك، على سبيل المثال تدوين ما تشعر به أو كتابة خطاب إلى الشخص الذي تُوفّي.

الخوف

نحن نعلم جميعًا أن الكوارث تحدث، ولكن في معظم الأحيان تسير الحياة ونشعر أننا في أمان ومحامين من الضرر الجسيم. عندما يقع حدث مؤلم ما، يصبح العالم في لحظة مكانًا خطيرًا، ونشعر بأن لا شيء مضمون، كما ننتظر وقوع الكارثة التالية.

يسبب الخوف أعراضاً جسدية تشمل توتر العضلات وسرعة ضربات القلب والتعرق وضيق التنفس والأرق.

ما الذي يمكن أن يساعد

- يُعد ظهور أعراض الخوف أمرًا طبيعيًا جدًا. ويمكن لفهم ما تشعر به أن يجعل خوفك أقل. يُعد أيضًا كل من الصداع وآلام الظهر وعسر الهضم وحتى الشعور بالذعر ردود فعل طبيعية ستقل مع مرور الوقت.
- يمكن لتمرين الاسترخاء أو أساليب التأمل أو العلاج بالروائح أو أي شيء يساعد على الاسترخاء أن يجعلك تسيطر على ذلك الخوف.
- ضع في اعتبارك التحدث إلى طبيبك إذا كنت تعاني من القلق أو الخوف.

فقدان المعنى

قد يكون من الصعب العودة إلى الحياة الطبيعية بعد فقدان المؤلم. وفي بعض الأحيان قد يكون من الصعب العثور على سبب لمواصلة الحياة.

ما الذي يمكن أن يساعد

يستغرق تأقلمك بعد الصدمة وقتًا وجهدًا. ولا يمكنك توقع أن تظل نفس الشخص بعد الصدمة. يكون من المهم حقًا طلب المساعدة إذا وجدت أنك تشعر بأن الحياة لا تستحق العيش، أو إذا كنت تفكر في إنهاء حياتك الأماكن التي يمكن الحصول على المساعدة من خلالها:

- توجد لدى هيئة الخدمات الصحية الوطنية قائمة بخطوط المساعدة الخاصة بالصحة النفسية العاجلة.
- يمكنك الاتصال بطبيبك العام للحصول على إحالة إلى خدمات الصحة النفسية المحلية.

الاتصال بخط المساعدة الخاص بمؤسسة Cruse

إذا أصبحت بحاجة إلى المزيد من المساعدة، وكنت لا تتحدث الإنجليزية، فيمكننا حينئذ الترتيب لتزويدك بالدعم عبر خط المساعدة الخاص بنا من خلال خدمة الترجمة LanguageLine.

كيف تسير الأمور

1. اتصل على الرقم 0808 808 1677.
2. سوف تسمع رسالة مسجلة باللغة الإنجليزية. يُرجى الانتظار لحين التحدث إلى شخص ما. ونظرًا لأنه يوجد طلب كثير على خدماتنا، فقد تضطر إلى المحاولة مرة أخرى في وقت أقل ازدحامًا إذا لم يتمكن أحد من الرد عليك.
3. عندما يقوم أحد المتطوعين على خط المساعدة بالرد عليك، أخبره بوضوح باسم اللغة التي تتحدثها باللغة الإنجليزية.
4. سيقوم المتطوع بعد ذلك باستدعاء خدمة الترجمة الخاصة بنا - وسوف تسمعه يتحدث إلى شخص آخر لإعداد المكالمات، لذا يُرجى البقاء على الخط. قد يستغرق هذا الأمر بضع دقائق.
5. بعد ذلك سينضم مترجم شفهي إلى المكالمات ويوفر الترجمة الشفهية لك وللمتطوع على خط المساعدة بين لغتك واللغة الإنجليزية.
6. نظرًا لأن هذه محادثة ثلاثية، فإنها ستستغرق وقتًا أطول قليلاً من مكالمات خط المساعدة المعتادة، لذا يُرجى التحلي بالصبر.

تكون ساعات عمل خط المساعدة الخاص بنا هي:

- الاثنين: 9.30 ص - 5 م
- الثلاثاء: 9.30 ص - 8 م
- الأربعاء: 9.30 ص - 8 م
- الخميس: 9.30 ص - 8 م
- الجمعة: 9.30 ص - 5 م
- السبت والأحد: 10 ص - 2 م

English version

Traumatic grief

When someone dies in a traumatic way, it can be difficult to cope.

What is traumatic bereavement?

Traumatic bereavement may include dying in an accident, by suicide, through drugs and alcohol, or as a result of violence. You or the person who died may have been involved in a major accident or terrorist incident. Or your relative or friend may have had coronavirus and you might not have been able to be with them.

Trauma can also happen after any sudden or unexpected death, or where you have witnessed someone suffering or in pain.

Feelings after a traumatic loss

Some reactions and feelings are very common in the hours, days, weeks, months and years after a traumatic event. These feelings can be very strong and frightening. People tell us they feel they are losing control or 'going mad'. But for most people the feelings do become less intense over time.

Disbelief

When you're not prepared for a death it can be difficult to believe or accept what has happened. This often a problem if you couldn't be with or hold the person who died.

What can help

It takes a long time to take in what has happened. There are some things you can do to help.

- Visit the place where the person died.
- Talk with others involved.
- Place a wreath in a significant place.
- Attend memorial services or other rituals of remembrance.

There may be aspects of the loss that will never be explained. You may need to live with the uncertainty of not knowing.

Feeling numb

Numbness is our mind's way of protecting itself from mental pain. Sometimes you may be unable to think clearly, or become confused. At other times you might not be able to express feelings of any kind. In an emergency detached thinking can help you to keep going. If it continues afterwards it can become a problem.

What can help

- Although the memories are painful, try not to bury them.
- Show your grief in any way that feels natural. You might need to cry, or even rage.
- Talk about what happened. Find someone you can trust who will be a good listener and don't worry if, for a while, you look or feel helpless.

Haunting images or flashbacks

Many people are haunted by pictures in their minds after a traumatic event. Some also experience sounds, smells and tastes. Even if you were not there, television or other pictures can also 'bring home' the awfulness of the way a person might have died.

You may see things without warning and they may also come up in dreams or as recurrent nightmares. They may be triggered by reminders such as loud noises, cries or shouts. In severe form these reactions become known as 'Post-Traumatic Stress Disorder' (PTSD).

What can help

Talk to someone. Haunting images can sometimes be eased by talking to others, going over the events until you get used to them. The images may not disappear but they usually become less disturbing and easier to live with.

If the images are stopping you from grieving or getting on with your life, then you should speak to your GP about being referred to specialist services.

Pain and crying

You may feel emotional and/or physical pain which can be overwhelming and frightening. Some people will cry a lot but not everyone shows pain in the same way. You may find it difficult to do everyday tasks. It can be hard to concentrate.

What can help

Talking can be one of the most helpful things – to friends and family, or to Cruse or another supportive organisation.

Everyone needs to find their own way of coping. It's important to find your own balance between confronting grief and avoiding it, and take time to care for yourself as well.

Anger

Anger is a very natural reaction, particularly if a death was caused by violence, terrorism or negligence.

It may be directed against those who caused the trauma, an authority figure or the people nearest to hand. Some people may find themselves hitting out at the people they love the most.

What can help

If you can, talk with someone before you get to a point of feeling you will lash out. Remember that anger can be a force for good if it is controlled and directed.

If you have said or done things that have hurt others, don't be too proud to apologise. Talking to someone will help them understand, and most people genuinely want to help.

Exercise is a really helpful way to use some of the energy you feel when you're angry.

Guilt

It is easy to seize on something that someone did or didn't do in an attempt to find someone to blame. Often we can blame ourselves. At the back of our minds we may even feel that, if we punish ourselves we will make things right again and get back the person we have lost.

What can help

You do not choose the way you feel. You can accept it but it's important to remember that punishing yourself won't change anything.

It can help to find an outlet for grief, for example writing about how you feel or writing a letter to the person who died.

Fear

We all know that disasters happen, but most of the time we go through life feeling that we are safe and protected from serious harm. When a traumatic event happens, in a moment the world has become a dangerous place, we can take nothing for granted, and we are waiting for the next disaster.

Fear causes physical symptoms including tense muscles, racing heart, sweating, breathlessness and sleeplessness.

What can help

- The symptoms of fear are very normal. Understanding what you are feeling can make it less frightening. Headaches, backaches, indigestion, even feelings of panic, are natural reactions that will decline as time passes.
- Relaxation exercises, meditation techniques, aromatherapy or whatever helps to relax you will put you back in control.
- Consider talking to your GP if you are struggling to cope with anxiety or fear.

Loss of meaning

After a traumatic loss it can be hard to return to normal life. Sometimes it can be difficult to find a reason to go on.

What can help

It takes time and work to adjust after a trauma. You can't expect to be the same person afterwards.

It is really important to seek help if you find you are having feelings that life is not worth living, or thinking of ending your own life

Places to look for help:

- The NHS has a list of urgent mental health helplines.
- You can contact your GP about getting a referral to local mental health services.

Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm