



غم و اندوه

**Grief and sorrow.**

## غم و اندوه چیست ؟

غم و اندوه مانند شادی، می‌تواند بر احساس انسان ها تاثیر بگذارد. ابتلا به بیماری لاعلاج، فراق و جدایی ، مرگ عزیزان یا گم شدن اعضای خانواده، نرسیدن به بعضی اهداف زندگی و شکست خوردن در اهداف و برنامه‌ها هر یک می‌توانند به عنوان عوامل زمینه‌ساز غم و اندوه شناخته شوند.

# احساس ناخوشایند

کلماتی مثل درد، اندوه، دل شکستگی، غصه،  
افسردگی، رنج، غربت، پریشانی و نارضایتی و ناراحتی  
همگی عکس‌العمل‌های ما به موقعیتی منفی و  
ناخوشایند هستند.



# مراحل گذار غم و اندوه در افراد

## پنج مرحله گذر از غم و اندوه



# علايم غم و اندوه چيست؟!

1- گريه و فرياد

2- بي معني شمردن زندگي

3- سرزنش خود

4- گوشه گيري

5- بي علاقه گي به زندگي

6- افسردگي

# انواع سوگواری

- انسان ها با توجه به شدت غم و اندوه و یا مهم بودن فردی که از دست داده‌اند، سوگوار می‌شوند.
- پاسخ فکری و احساسی ما نیز متفاوت است و معمولا 5 مرحله را در روند سوگواری طی می‌کنیم:
  - مرحله اول: انکار کردن یا باور نکردن حقیقتی که رخ داده
  - مرحله دوم: خشم
  - مرحله سوم: چانه زنی
  - مرحله چهارم: افسردگی
  - مرحله پنجم: پذیرش

مرحله و دوام غم و اندوه  
در قدم اول باور نکردن حقیقت

احساس ناتوانی  
و در ماندگی

مراحل سوگواری

رد کردن روش  
های که ما را کمک  
می کند

گوشه گیری و در  
خود فروماندگی

نگهداری خاطرات  
از دست داده  
مانند عکس ،  
لباس یادگاری

# بعد از گذار مرحله غم و اندوه چه باید کرد!

تنها و به حال خود نمانیم  
برای خود سرگرمی پیدا کنیم  
از دعا، نیایش و انواع روش‌های مراقبه برای آرامش خود و فرد از  
دست رفته استفاده کنیم



# کمک های اولیه روانی-اجتماعی در شرایط سوگواری

- 1- احساس همدردی با فرد اندوهگین
- 2- کمک کردن به فرد غمگین در امور اجتماعی ، اقتصادی و خانوادگی  
به یاد داشته باشیم فردی که عزیزی را از دست داده، توانائی های خود را برای مدتی از دست می دهد، زیرا هیچ کسی آماده چنین وضعیتی نیست.
- 3- به شخص اندوهگین اجازه بدهید تا احساسات خود را ابراز کند و در مورد عزیز از دست رفته صحبت کند.
- 4- احساسات شخص را سرکوب نکنید.
- 5- استفاده از روش ها و اعمال معنوی را برای آرامش فرد سوگوار به او پیشنهاد دهید.

# کمک های اولیه روانی اجتماعی برای فرد اندوهگین

- 1- افراد آسیب دیده را به توجه بیشتر به سلامت جسم و روانشان تشویق کنید.
- 2- با این افراد در تماس باشید و تلاش کنید با آنها حرف بزنید.
- 3- در صورت نیاز و در شرایط بحرانی، فرد را به مشاور یا روانشناس متخصص ارجاع دهید.
- 4- در صورتی که او میلی به کمک گرفتن نداشته، مثلا میل به حرف زدن با مشاور مدرسه، نماینده منابع انسانی شرکت یا حتی مشاور یا روانکاو نداشته، می‌توانید به او پیشنهاد دهید و او را همراهی کنید، برایش آدرس یا شماره تلفن فردی دیگر را پیدا کنید یا حتی منابع اطلاعاتی جدیدی به او معرفی کنید که بتواند مشاور مورد نظر خود را در آن پیدا کند.
- 5- به او قوت قلب بدهید که احساس غم و اندوه یک احساس طبیعی است و می‌توان به آن غلبه کرد.



# نکات مهم پیرامون تجربه غم و اندوه

- هر کسی ممکن است گاهی غم و ناراحتی را تجربه کند.
- باید یاد بگیریم که چطور غم را مدیریت کنیم.
- غمگین بودن به معنی افسرده بودن نیست.
- فراموش نکنیم اگر برای مدت طولانی‌تر از دو هفته احساس غم و ناراحتی را تجربه کردیم، یا اگر احساس کردیم علاقه خود را نسبت به اکثر فعالیت‌های معمولی از دست داده‌ایم، ممکن است دچار افسردگی شده باشیم. در این صورت باید از کمک حرفه‌ای یک متخصص استفاده کرد.