

# It's Up to Us®

برای ایجاد یک San Diego سالم و حمایت کننده

بولتن ویژه ای که موضوعات مربوط به صحت روانی را برای مردمان San Diego پوشش می دهد



چاپ 36

## روشن کردن مشعل: سوگواری پس از دست دادن (ضایعه)

از دست دادن یکی از عزیزان ممکن است بسیار طاقت فرسا باشد، و در حالی که از دست دادن یک تجربه عادی انسانی است، همچنان می تواند شما را سردرگم و پریشان، عصبانی و غمگین کند.



- همه ما غم و اندوه را متفاوت تجربه می کنیم. برخی از احساساتی که ممکن است داشته باشید عبارتند از:
- انکار یا نپذیرفتن
  - شوکه شدن
  - پریشانی
  - غمگینی
  - خشم و غضب
  - احساس گناه
  - ناامیدی

## بهبودی پس از دست دادن (ضایعه)

سوگواری هرگز آسان نیست. به خودتان زمان بدهید تا از درد شفا پیدا کنید. در اینجا برخی از اقداماتی وجود دارد که ثابت شده است در طول زمان به شما کمک می کند:

### برای خودتان

**صحبت** اگر صحبت کردن با همسالانتان سخت است، یک گروه حمایتی را در نظر بگیرید. بسیاری ها صحبت کردن با کسانی را که تجربه های مشابهی را تجربه کرده اند راحت تر می دانند.



**مراقب صحت خود باشید** خوردن وعده های غذایی سالم و متعادل، ورزش در زمانی که می توانید، پایبندی به برنامه خواب، توجه به مصرف الکل یا پیاده روی می تواند به ایجاد ثبات کمک کند.



**روی زمان های مثبت تمرکز کنید** جمع آوری کمک های مالی برای حمایت از یک موسسه خیریه مورد علاقه متوفی، انتقال نام خانوادگی به یک نوزاد، یا سبز ساختن یک باغ به افتخار آنها می تواند به زنده نگه داشتن یاد و خاطره آنها کمک کند.



### برای سایر موضوعات

**در غم و اندوه آنها شریک شوید** آنها را تشویق کنید تا در مورد احساس از دست دادن یا ضایعه خویش صحبت کنند و خاطرات شیرین خود را به اشتراک بگذارند.



**صبور باشید** به یاد داشته باشید که بهبودی از یک ضایعه بزرگ ممکن است زمان زیادی طول بکشد. خودتان را برای صحبت در دسترس قرار دهید.



**پیشنهاد کمک عملی** مراقبت از کودک، آشپزی و دویدن می تواند استرس اضافی را کاهش دهد.



## درباره بولتن

تغییرات در زندگی می تواند به سرعت به سراغ ما بیاید. خواه این اخبار جهانی مانند یک بلا یا آفت طبیعی باشد یا رویدادهای شخصی مانند از دست دادن یک عزیز، معلومات غیرمنتظره می تواند باعث ایجاد احساس اضطراب یا ترس در ما شود و به طور قابل توجهی بر صحت روانی ما تأثیر بگذارد. در مورد نکات مفید پیرامون چگونگی محافظت از صحت روانی خود در زمانی که زندگی چیزهای دشواری را سر راه ما قرار می دهد، بخوانید.

این بولتن بخشی از کمپاین این به ما بستگی دارد است که از طریق سازمان خدمات صحت و انسانی کاونتی San Diego ایجاد شده است و دیدگاه کاونتی را به خوبی در San Diego زندگی کنید برای ترویج یک جامعه که سالم، ایمن و پر رونق است، حمایت می کند. هدف ما با افزایش آگاهی، تشویق گفتگو و دسترسی به منابع محلی، الهام بخشیدن به سلامتی، کاهش انگ، و جلوگیری از خودکشی در تمام مردمان San Diego است، البته با تاکید ویژه بر جمعیت San Diego که بیشتر آسیب دیده و در معرض خطر است.

Up2SD.org®  
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

خط دسترسی و بحران

888-724-7240

منابع جامعه 2-1-1

1 صحت روانی آمریکا. (n.d.). سوگ و اندوه.

<https://www.mhanational.org/bereavement-and-grief>

2 انجمن روانشناسی آمریکا. (2020، 1 جنوری). غم و اندوه: کنار آمدن یا مقابله با از دست دادن عزیزتان.

<https://www.apa.org/topics/families/grief>

# بخوانید: کنار آمدن یا تعامل پس از فاجعه و مصیبت یا تراژدی

اگر تا به حال با یک آفت طبیعی یا یک فقدان شخصی یا تراژدی از هر نوع مواجه شدید، مهم است که یاد بگیرید چگونه با تأثیرات این رویدادها برای صحت عاطفی خود کنار بیایید.

## برای حمایت با دیگران در ارتباط باشید

به خانواده، دوستان، اعضای انجمن یا سازمان ها، و گروه های حمایتی مبتنی بر معنویات یا ایمان مراجعه کنید.

## با خودتان صبور باشید

به همان روشی که دیگران انجام می دهند، برای تجربه یا بهبودی از رویداد احساس فشار نکنید.

## چیزهای دیگری که ممکن است کمک کند:



از تماشای اسکرین فاصله بگیرید

مصرف اخبار را محدود کنید



مراقبت از صحت عاطفی خود در حین و بعد از یک فاجعه و مصیبت با نکات زیر می تواند به شما کمک کند مسیر بهبودی را شروع کنید.<sup>5-3</sup>

## یک روتین (برنامه روزمره) بسازید

سعی کنید یک برنامه زمان بندی ساختار یافته جدید ارائه کنید که می تواند به بازگرداندن کنترل به زندگی تان کمک کند.

## وقفه بگیرید

چند لحظه نفس عمیق می تواند به شما کمک کند تا در مواقع غمگینی آرام شوید و استرس را از بین ببرید.

زمانی که مدیریت صحت روان تان به تنهایی دشوار و مشکل است، کمک بخواهید. برای حمایت که می تواند به شما کمک کند، به [Up2SD.org/resources](https://Up2SD.org/resources) مراجعه کنید.

## که چی زمانی حمایت دریافت کنید

اگر به نظر می رسد غم و اندوه شما بیش از حد قابل تحمل است یا قادر به انجام مسئولیت های روزانه نیستید، جستجوی کمک حرفه ای می تواند مفید باشد.

خط دسترسی و بحران کاوتی San Diego، حمایت 24 ساعته و 7 روز، رایگان، و محرمانه را برای افرادی که بحران صحت روانی و/یا مصرف مواد مخدر را تجربه می کنند، ارائه می کند.

### خط دسترسی و بحران: 888-724-7240

خط کمک آفت های طبیعی، مشاوره بحران 24 ساعته و 7 روز هفته را ارائه می کند و از افرادی که ناراحتی عاطفی مربوط به آفت طبیعی یا ناشی از انسان را تجربه می کنند، حمایت می کند.

خط کمک آفت یا فاجعه، تماس بگیرید یا پیام بدهید: 1-800-985-5990  
به [DisasterDistress.samhsa.gov](https://DisasterDistress.samhsa.gov) مراجعه کنید

منابع بیشتری را در [Up2SD.org/resources](https://Up2SD.org/resources) بیابید که می توانند برای شما مفید باشند.

## با خودتان بررسی کنید

### گناه بازمانده

- احساس گناه بازمانده یک علامت رایج استرس است که توسط فردی که از حادثه ای جان سالم به در برده است که در آن دیگران جان خود را از دست داده اند، تجربه می کند.<sup>6</sup>
- به یاد داشته باشید که تقصیر شما نیست. اگر این احساسات را دارید، در پی گرفتن حمایت باشید.

### اختلال استرس پس از سانحه

- اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) یک پاسخ فیزیکی و احساسی شدید به چیزهایی است که فرد را به یاد رویدادهای منفی قبلی تغییر دهنده زندگی می اندازد.<sup>3</sup>
- اگرچه ممکن است معالجه زمان بر باشد، اما همه چیز بهتر می شود. اگر ماه ها پس از رویداد علائمی را تجربه کردید، با یک ارائه دهنده مراقبت های صحتی صحبت کنید، یا برای حمایت با کلینیک صحت روانی محلی خود تماس بگیرید.

علائم ممکن است شامل اما محدود به موارد زیر نباشد:

افزایش هوشیار بودن یا حساسیت

کابوس ها

فلاش بک ها

<sup>3</sup> مراکز کنترل و پیشگیری از مرض. (n.d.). مقابله با یک رویداد آسیب زا. <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>

<sup>4</sup> مراکز کنترل و پیشگیری از مرض. (n.d.). مقابله با یک رویداد آسیب زا. <https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp>

<sup>5</sup> اداره خدمات صحت روانی و سوء مصرف مواد مخدر. (n.d.). نکات مفید مقابله با حوادث و آفت های آسیب زا.

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>

<sup>6</sup> Raypole, C. (2021, 11 مارچ). چگونه با احساس گناه بازمانده کنار بیایم، زیرا بقا یا زنده ماندن دلیلی برای احساس گناه نیست. خط صحتی.

<https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt>