

گام به گام در مسیر روبرویی با خبر مرگ و فقدان عزیز

تالیف: لیلی بختیاری

Website: www.eftbylili.com

Instagram: @lili.bakhtiarrii

در ۴ صفحه

اعلام خبر از دست دادن عزیز به نزدیکان وی خصوصا اگر بصورتی ناعادلانه و در کشتارهای خشونت آمیز باشد بسیار حساس و سخت است.

اما اگر این خبر در شرایط درست و مناسبی اتفاق بیفتد اگرچه از غم مساله کم نمیکند اما از آسیب یا ترومای جدید برای فرد جلوگیری میکند.

به همین منظور در ادامه، نکاتی برای پیشبرد کم آسیب تر این تجربه گردآوری کرده ایم:

قبل از گفتن خبر

مطمئن شوید خبر قطعی است: ابهام، تردید یا اصلاح بعدی خبر آسیبزا است
اگر ممکن است، **تنها نباشید:** یک فرد امن دیگر در کنار شما یا فرد مقابل باشد

خودتان را برای قرار گرفتن در این موقعیت آماده و تنظیم کنید:

اگر خیلی آشفته‌اید، چند نفس عمیق بکشید

آمادگی واکنشهای شدید فرد را داشته باشید

در این موقعیت سخت قرار نیست قوی و بدون احساسات باشید. ولی بودن و همراهی شما کمک بزرگی به فرد سوگوار خواهد کرد

برای گفتن خبر

▪ زمان و مکان مناسبی را در نظر بگیرید

اگر امکان **حضور** داشته باشید، بهترین گزینه است اما در صورتیکه ممکن نباشد، تماس تصویری گزینه بعدی است

مطمئن باشید که در یک مکان امن، آرام و خصوصی قرار دارید

حتما زمانی را انتخاب کنید که فرد مجبور نباشد بلافاصله سر کار یا برای برنامه ای بیرون برود

در زمان شروع گفتگو

▪ ناگهانی خبر رو نگویید

با جملاتی شروع کنید که ذهن فرد را آماده دریافت خبر سخت کند. در اینصورت کمک میکنید که مغز وارد مرحله شوک کامل نشود



مثلاً: «می‌خواهم درباره موضوع خیلی سختی باهات صحبت کنم»

خبر خوبی نیست، کاش مجبور نبودم اینو بگو

گفتن خود خبر

▪ خبر را ساده، شفاف و بدون ابهام بگو

متأسفم که اینو می‌گویم... نام..... در جریان اعتراضات کشته شد

....نام.... متأسفانه در اتفاقات ایران جانش رو از دست داد...

▪ بهتر هست در این موقعیت از واژه هایی مثل (شهید شد) استفاده نکنیم ممکن است برای همه قابل تحمل یا پذیرش نباشد.

بعد از خبر

بعد از گفتن خبر رعایت این موارد مهم و بسیار کمک کننده است

▪ سکوت کنید ▪ عجله نکنید ▪ نخواهید که درد را کم یا حل کنید

در این شرایط : انکار ، گریه ، شوک ، خشم شدید ، بی حرکتی/ بی حسی همه طبیعی‌اند پس اجازه بدهید فرد واکنش خودش رو داشته باشد

▪ نیازی به جملات تأثیرگذار ، انگیزشی یا حماسی نیست...

▪ در عین حال به فرد سوگوار اجازه بدهید که فضای خودش را داشته باشد. با او چک کنید که چه چیزی برایش بهتر است.

مثلاً اینکه کنارش بمانید یا نیاز دارد تنها باشد ... آیا می‌خواهد افراد بیشتر برای دیدنش بیایند؟
آیا می‌خواهد با دیگر افراد خانواده تماس داشته باشد؟ (در صورت داشتن دسترسی)

اگر چه شاید بنظر برسد کاری از دستتان بر نمی‌آید اما همراهی و حضور شما حتا در سکوت مرهم بزرگ و بسیار ارزشمندی است.



رفتار یا گفتاری که باید به شدت پرهیز کنیم:

- استفاده از استعاره‌های مبهم، شاعرانه یا حماسی: مثل «قسمت بود» «برای آزادی رفت»، «پیش خدا رفت» «شهید راه آزادی» ...
- اینها تفسیر هستند نه خبر... و در این نوع کلام ذهن در شوک و انکار ممکن است دچار سردرگمی شود. در نهایت انتخاب هر کدام از این تفسیرها را به خود فرد و در آینده باید واگذار کرد.
- اجتناب از توضیحات طولانی از جزئیات یاد اطلاعات پزشکی مگر اینکه خود فرد بپرسد یا بخواهد بیشتر بداند.
- پرهیز از جمله‌هایی مثل: «باید قوی باشی» یا «الان وقت گریه نیست» «باید تحمل کنی» «بهت افتخار می‌کنه / یا باعث افتخار خانواده شد» «زمان همه چیز رو درست می‌کنه» «راحت شد»
- در مورد رویداد تا وقتی خود فرد سوال نکرده جزئیات غیر ضروری ندهید، بازسازی یا روایت صحنه نکنید. اگر پرسید ساده و مختصر پاسخ بدهید و اگر نمی‌دانید صادقانه بگویید که «نمیدانم»

چند نکته مهم

- یک تفاوت مهم در این نوع فقدان وجود دارد:
احساس خشم، خیانت، ترس و بی اعتمادی شدید میتواند بروز کند.
در این مواقع بعضی افراد نمی‌خواهند «سیاسی» شوند بعضی دقیقاً برعکس... پس با آگاهی به این مساله: موضع‌گیری یا تحلیل اجتماعی، سیاسی نکنید حتی دعوت زودهنگام به صبر، معنا یا قهرمان سازی نکنید.
- فقط همراه و شاهد «درد» باش...**

- نکته مهم برای روزهای آتی:
فارغ از هر آنچه که فرد میخواهد (تنهایی، همراهی دیگران، قطع ارتباط با فضای بیرون یا دنیای مجازی و....) شما میتوانید در پشت صحنه، همراهش باشید.
همراهی و همدلی شما در این روند بسیار مهم و اثربخش است.
- میدانیم چه بار سنگینی را به دوش میکشید. در این روزهای سخت حضور شما در کنار دوست و هموطن آسیب دیده تان مثل نوری روشن در عمق تاریکی است

Copyright Notice & Disclaimer

This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Lili Bakhtiari. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.

