

**كتيب الرعاية الذاتية للرجال  
في مواجهة  
الأزمة و النزوح**





Cooperazione Italiana  
allo Sviluppo  
Ministero Affari Esteri

# كتيب الرعاية الذاتية للرجال في مواجهة الأزمة و النزوح



**All rights reserved**, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise without prior written permission of the publisher.

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتيب أو أي جزء منه أو تخزينه إلكترونياً أو آلياً أو نسخه أو تسجيله، دون الحصول على ترخيص مكتوب من الناشر.

المنظمة الدولية للهجرة ٢٠١٤

فاكس: ٧٠٥ ٨٤١ - ٠١ تليفون: ٧٠١ ٨٤١ - ٠١

العنوان: بيروت - لبنان، منطقة بئر حسن، شارع الجناح، بناية مبارك، شارع عدنان الحكيم.

موقع انترنت: [www.iom.int](http://www.iom.int)

معلومات تتعلق بالكتيب يتم التواصل مع:

ميساء حسن [mhassan@iom.int](mailto:mhassan@iom.int)

آمال عطايا [aataya@iom.int](mailto:aataya@iom.int)

تأليف: الدكتور تيسير حسون

رسم: رشا عدنان محمود

تصميم: يعرب معروف

إشراف: غوليلمو شينينا

# تهير

وضع هذا الكتيب للرجال الذين يمرون بما تمر به. إنه كتيب سيساعدك كرجل على فهم الأفكار والعواطف والمشاعر التي تعيشها في أوقات الأزمة، وكيف يمكنك أن تتكيف معها.

يتحمل الرجل في سوريا والبلدان المجاورة عبئاً اقتصادياً ونفسياً كبيراً، في بيئة يعتبر الرجل فيها عامود وسند الأسرة. يعتبر تأمين فرصة عمل والزواج أهم تحديين للرجل الذي يحمله المجتمع وحده تقريباً مسؤولية تأسيس الأسرة وإعالتها.

طالت الأزمة جميع الناس بأشكال ودرجات مختلفة. وخسر الكثيرون أعزاء لهم، كما خسر كثيرون أعمالهم ووظائفهم ومنازلهم، ودفعت بعضهم للسكن بعيداً عن بلداتهم ومدنهم، والبعض الآخر بقي حيث هو، لكنه واجه المصائب والشك فمنهم من استطاع تأمين سكن بالأجرة ومنهم من اضطر إلى السكن في أحد مراكز الإيواء. ونتيجة لذلك فقد تبدلت حياتهم بشكل كبير.

والرجال كحالك، يتشاركون في هذه التحديات، ولكن وبسبب التقاليد فإنهم يعانون من الحرج أكثر من النساء والأطفال حين يتعلق الأمر بالتعبير عن مشاعرهم. فضلاً عن ذلك، فإن شعورك بالمسؤولية تجاه أسرته، قد يفاقم مخاوفك ويزيد إحباطك.

ولأن الأزمة الدائرة وآثارها قد تصيب أي شخص بشكل من الأشكال، وقد تصيب أشخاصاً بالصدفة أكثر من سواهم، فإن البعض يعاني أكثر من غيره، وهذا أمر طبيعي.

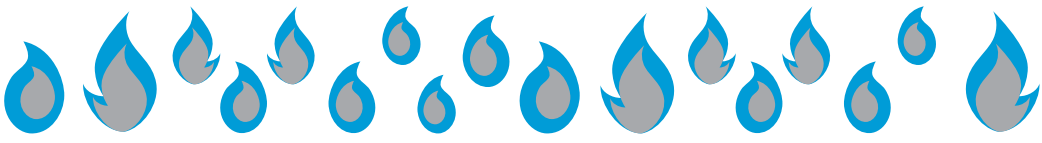
في وقت الأزمات، يعيش بعض الرجال تجارب عنيفة وضغوطاً نفسية واجتماعية  
كبرى. فالأزمات والنزاعات تؤدي إلى صعوبات اقتصادية واجتماعية وعاطفية  
هائلة، تمنعهم شيئاً فشيئاً من ممارسة عاداتهم اليومية في مجتمعهم، سواء فيما يتعلق  
بالأمور الاجتماعية والمهنية، إضافةً لأسباب أخرى أيضاً. فإن الرجال مثلك، يمكن أن  
يواجهوا مجموعة من المشاعر السلبية.



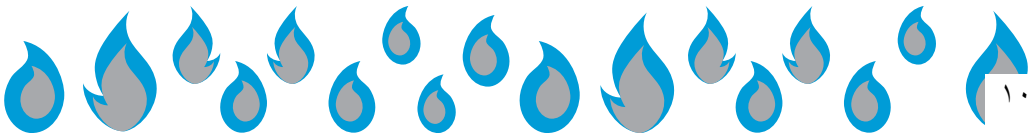
قد تشعر في بعض الأحيان بالعزلة في أوقات الأزمات، وأحياناً قد لا ترغب أو قد تخجل من الحديث عن مشاعر الخوف والحزن والغضب والعجز والتغيرات التي تلاحظها في نفسك. ونتيجة لهذا يولد لديك الشعور أنك وحدك فقط من يشعر بهذه المشاعر. من المهم أن تعرف أن هذه المشاعر وردود الأفعال طبيعية وليست دليلاً على الضعف، وأنت تحتاج لبعض الوقت من أجل تجاوزها. فالتواصل مع الذين تحبهم، كما أن خروجك عندما يكون ذلك آمناً، أو مشاركتك في جلسات التسلية، حين يكون ذلك ممكناً، يساعدك على الخروج من العزلة وعلى الإحساس بالراحة بشكل أفضل.








الشعور بالغضب ردة فعل طبيعية على وضع غير طبيعي في أوقات الأزمات. فالغضب كالنار قد تحرق ولكنها أيضاً تساعد في إطعام الآخرين والدفع إذا عرفت كيف تستخدمها. من الحكمة أن تنظر كرجل إلى الغضب كطاقة فتستخدمها للقيام بالأفعال والنشاطات ولحل المشاكل وحماية عائلتك من خلال التصرف السريع. لكن إحذر أن تتحول مشاعر الغضب إلى سلوك، فيكون مؤذياً لك ولن حولك وخاصة الأكثر ضعفاً كالأطفال والنساء. قد تعتقد بأن الغضب شعور لا يمكنك السيطرة عليه. لكن حاول أن تضع نفسك مكان الشخص الذي تغضب منه وتعلم الاسترخاء إلى حين تمر نوبة الغضب لديك، فستجد أنه يمكنك السيطرة عليه.





إن فقدانك لعملك كرجل ليس أمراً سهلاً وخاصة في ظل الضائقة المعيشية ومتطلبات الأسرة حالياً. لأن هذا قد يشعرك بعدم الأمان والإحساس بالذنب لعدم قدرتك على حماية ورعاية الأشخاص الذين تحبهم. لكنك إن كنت فقدت عملك، فهذا لا يقلل من قيمتك، لأنك لست مسؤولاً عن ذلك، بل بسبب ظروف الأزمة والحرب، ولست وحدك من يعاني من البطالة، فمعك الكثير من الرجال الذين فقدوا أعمالهم ووظائفهم. من هنا قد يفيدك أن تتواصل مع الرجال الآخرين لتشارك معهم المشاكل والهموم المشتركة لخسارة العمل.





قبل الأزمة، وفي معظم الأسر العربية، كان من الطبيعي أن يخرج الرجل إلى عمله لتأمين معيشة أسرته، لتبقى مهمة إدارة المنزل ورعاية الأطفال وتعليمهم في عهدة الزوجة، إلا أن أثناء وبعد الأزمة، حتى في الأسر التقليدية حدث تبادل في الأدوار حيث أصبح يمضي الرجال وقتاً طويلاً في البيت وفي المقابل، تجد بعض النساء عملاً داخل أو خارج المنزل. وقد تكون زوجتك إحدى هؤلاء النساء اللواتي قررن مواجهة الأزمة ومصاعبها.



تقاسم المسؤولية مع الأسرة في الأزمات ضرورة قصوى للحفاظ عليها، فإعطاء دور للمرأة ومنحها الثقة سواء كانت زوجتك أو شقيقتك أو ابنتك، لا يقلل من قيمتك بل هو لصالح أسرتك.

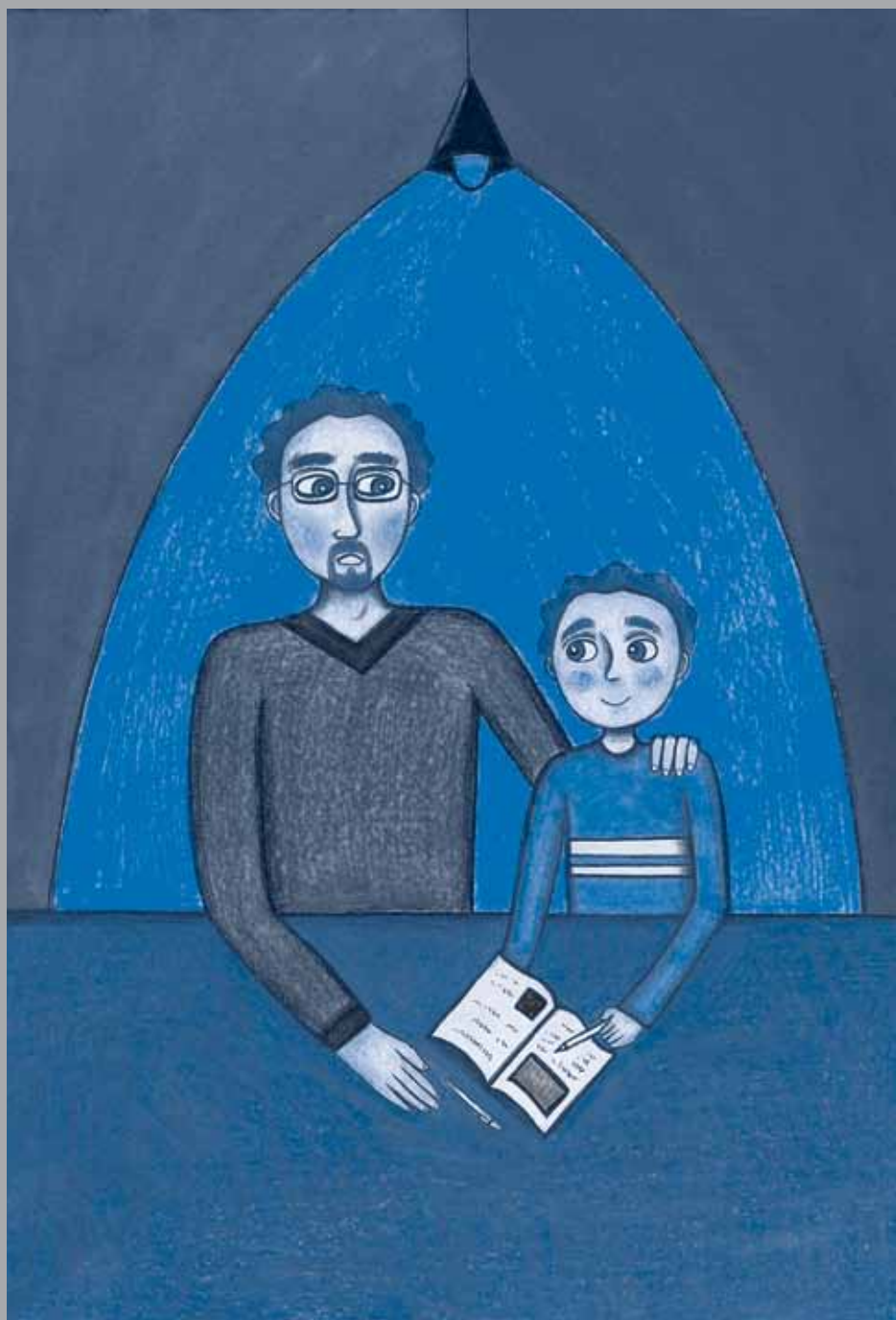
فالمرأة قادرة على القيام بأعمال كثيرة حتى وهي في البيت أو في مركز الإيواء. وإذا لم يكن لديها مهنة أو مهارات معينة، يمكنك تشجيعها على حضور دورات لتعلم مهن جديدة كتصفيف الشعر والخياطة والتطريز ودورات الحاسوب، لزيادة فرصتها في عمل يحقق دخلاً مادياً مقبولاً للأسرة. وتشجيعك هذا سيخلق جواً من الثقة بين أفراد الأسرة وسيحفظ أسرتك من التفكك.





يمكنك أن تتعلم الكثير من الدروس المهمة من الأزمات التي تمر بها، وتحول ظروفك السيئة إلى تحديات تثبت فيها قدرتك على إيجاد الحلول لمواصلة حياتك وحياة أسرته.

يمكنك أن تحول فترة بقائك الطويلة في البيت، إلى فرصة للحوار مع زوجتك وأولادك، والتعرف عن قرب على مشاكلهم الشخصية والمدرسية وعلى قدراتهم ومواهبهم أيضاً، وقد تجد متعة في تعليم أبنائك وقراءة القصص لهم قبل النوم إذا كان لديك أطفالاً. وربما يمكنك اكتشاف أشياء في شخصيتك وتطوير مواقف جديدة، لم تكن تخطر على بالك من قبل، مثل تقبل آراء زوجتك وأولادك وأشقائك بشكل أفضل، حيث بانفتاحك على أفكارهم وأفكار الآخرين الذين تتواصل معهم قد تطور معاملتك وأساليبك وتصبح قادراً أكثر على تفهم مواقف أولادك وجيرانك والمجتمع الذي تعيش فيه.

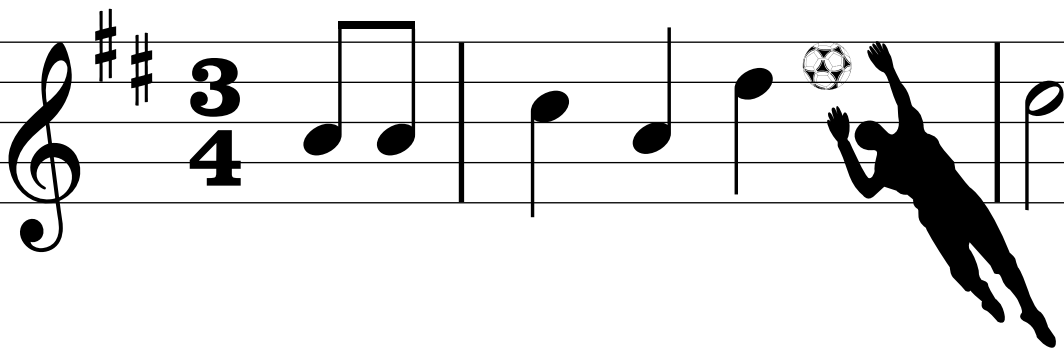


كل رجل لديه شعور بالخوف والحزن في فترات معينة من الحياة تمنعه من المشاركة كلياً في بعض الفعاليات. والصورة السائدة لدى بعض الناس عن الرجل الذي لا يخاف ولا يبكي ولا يشعر بالعجز، هي صورة خاطئة وغير واقعية وليس ممكناً أن يكون قوياً على الدوام وفي كل الظروف. فأنت يحق لك أن تخاف وتحزن لأن تغضب فقط، فحتى الأنبياء عبروا عن حزنهم بالبكاء ولم يروا في ذلك عيباً أو ضعفاً.

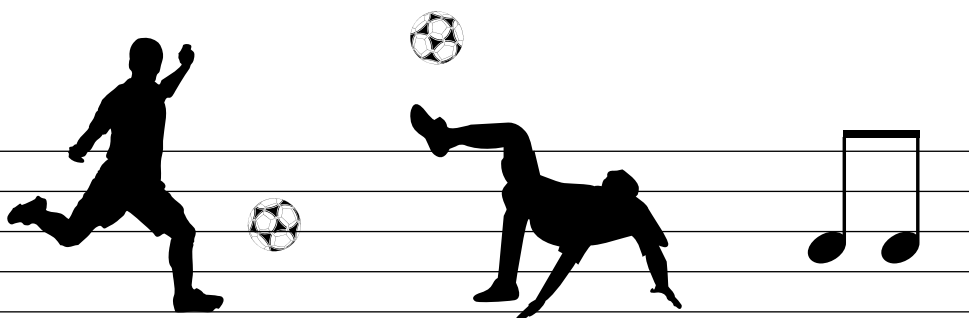


لديك مصادر وقدرات داخلية للتكيف مع الضغط النفسي لكنك كالعديد من الرجال لم تتمرّن على إستخدامها بشكل فعال أو يصعب عليك استخدامها في الفترات الحادة. من المهم أن تعرف أن هذه القدرات موجودة لديك، وأن تتعرف عليها وتستخدمها لتساعد نفسك وأسرتك على التعامل مع الظروف الصعبة. ومن أشكال التكيف الجيدة مساعدة الآخرين، وفي المقابل أحياناً طلب المساعدة من الآخرين في بعض الأمور. فوجودك في مكان جديد قد يتطلب منك طلب مساعدة جار لديه مهارات في إصلاح الأعطال الكهربائية مثلما يمكن أن تساعده فيما تتقنه. فالمساعدة المتبادلة تخلق جواً من الألفة الاجتماعية وتخفف من الضغوط النفسية.






للتخفيف من احساسك بالضغط النفسي، هناك أمور عامة و بسيطة يفيدك القيام بها  
مثل : تنظيمك للوقت والنوم وممارسة بعض التمارين الرياضية، والعناية بالتغذية،  
وأخذ فترات استراحة، والاهتمام ببعض الهوايات كسماع الموسيقى المفضلة واللعب  
مع الأصدقاء، جميعها أمور تساعد في التخفيف من الضغط النفسي. يمكنك أن تتفق  
مع الرجال في مكان سكنك على الاجتماع في مكان معين، للعب طاولة الزهر  
وتبادل الأحاديث خلال اللعب؛ ويمكن إجراء بطولات في هذه اللعبة على مستوى  
حارتك. كما يمكن تبادل الزيارات والقيام بقراءات دينية لإدخال الطمأنينة إلى  
نفسك.









في فترات الأزيمة، قد تمر كالعديد من الرجال بحالات من الحزن والخوف والغضب. والسبيل الأفضل للتكيف مع هذه المشاعر، هو أن تعبر عنها من خلال الحديث عن تجربتك وكيف تحاول التغلب عليها، وليس كتبها أو التعبير عنها بشكل سلبي كأن تصب جام غضبك على أطفالك أو أختك أو زوجتك، كما يمكنك مثلاً ممارسة الرياضة أو هوايات أخرى كالرسم والكتابة.





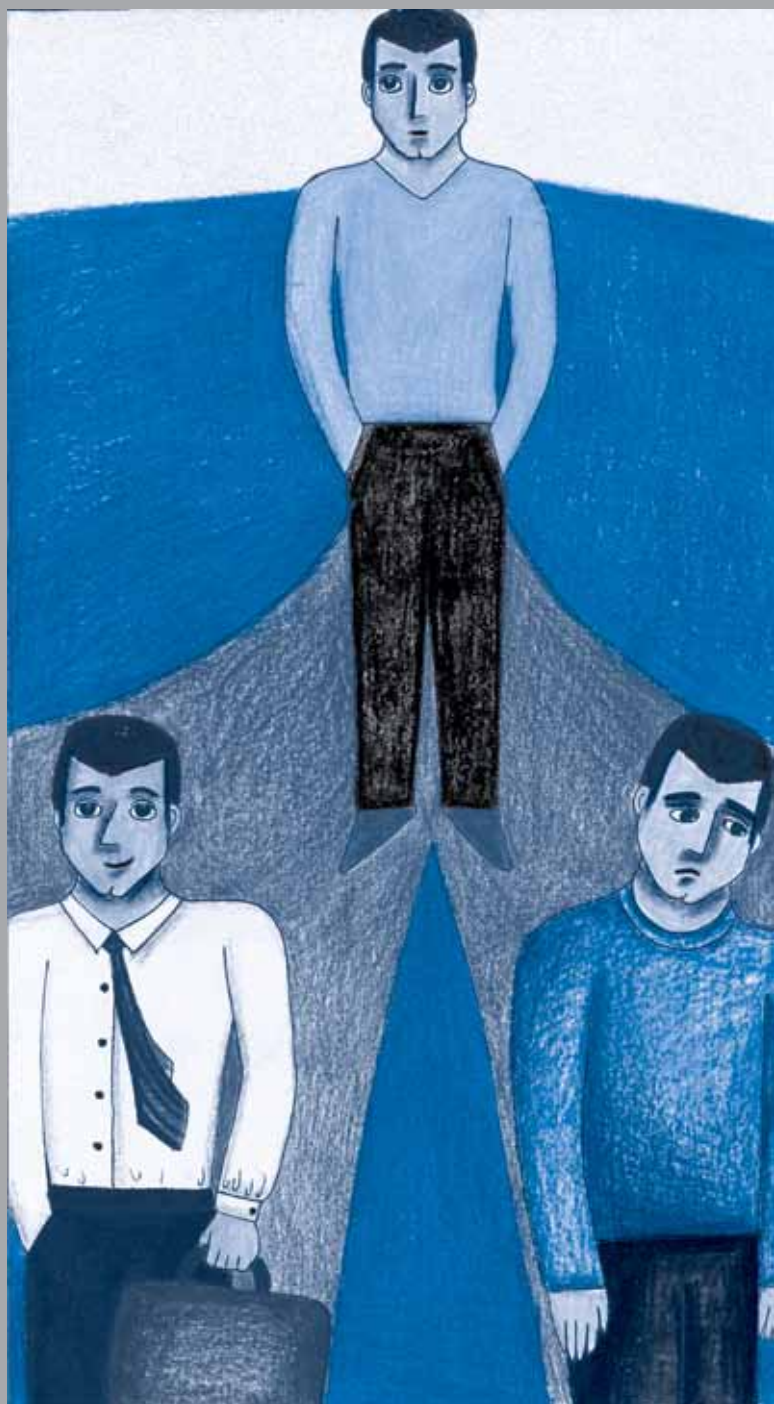


من المهم في فترات الأزمات أو الضيق النفسي، أن تبقى على تواصل مع الأشخاص الذين تحبهم ويحبونك، فهؤلاء يشكلون شبكة دعم اجتماعية وستشعر بالأمان بوجودك معهم. وإذا تعذر عليك التواجد معهم، يمكنك استعمال الهاتف المحمول والفيسبوك والسكايب، مما يسهل عليك التواصل مع الأهل والأصدقاء والجيران الذين فرقهم الأزمة، فإذا توفرت لديك، قد تعوض عن بعد المسافات إلى حين لقائك بهم.





قد تتعرض كالكثير من الرجال للضغط النفسي في الأزمات حيث قد يؤثر على جسدك، وعقلك وعلاقاتك مع الآخرين بأشكال مختلفة (مثال: آلام، صداع، مشاكل هضمية، عدم القدرة على التركيز، القلق، الأرق، زيادة الأكل والصعوبة في اتخاذ القرارات، والعلاقات المضطربة والعنف.. الخ). ولكن ليس العامل المسبب للضغط النفسي وحده هو الذي يؤدي إلى المشاكل وإنما أيضاً الأسلوب الذي تتعاطى فيه مع هذا الضغط. ويمكنك ملاحظة ذلك بوضوح من مقارنة شخصين يتعاملان مع نفس المشكلة بطريقتين مغايرتين. ولكن الجيد في الأمر أنك قادر على اكتساب مهارات التكيف التي تساعدك على تجاوز مشكلاتك، حتى لو وجدت صعوبات في البداية.




خلق الله الرجل والمرأة ليكتملا بعضهما، فسنة الحياة الانسجام والتناغم. لذلك إذا اضطرب حال أحدهما، جاء الآخر ليعيد التوازن إلى الحياة العاطفية والأسرية. وهذا التوازن يتحقق بالتواصل والمصارحة اللذان يعززان الثقة المتبادلة. وإذا كنت قد فقدت عملك وتعذر عليك إيجاد عمل آخر، فلا ضير أن تساعد زوجتك على تأمين عمل قد يتوفر لها وتعيد التوازن الاقتصادي لأسرتكما، كما يمكن أن تساندها في عملها مما يعيد إلى حياتك بعض الفعالية.





تفرض التقاليد والعادات الاجتماعية الموروثة على الرجال عموماً، قيوداً على طريقة تعبيرهم عن عواطفهم ومشاعرهم، فهذه التقاليد تضعك كرجل أو كشاب في قالب محدد، فتحرم عليك الحزن والبكاء حتى على أغلى الناس على قلبك، وهذا ما يصعب حداثك ويزيد من معاناتك. إن ربط الرجولة بإخفاء المشاعر والانفعالات الطبيعية، يحرمك من التعبير الطبيعي والضروري عن مشاعرك للحفاظ على سلامتك النفسية.





في الأزمات والضغوط النفسية، يتأثر الأطفال بشكل خاص، وقد تظهر عليهم سلوكيات انطوائية أو عدوانية أو زيادة في النشاط أو يعودون إلى سلوكيات كانوا قد تجاوزوها كسلس البول والتأتأة، كما قد يرفضون الذهاب إلى المدرسة. ويزداد قلق الأطفال نتيجة تأثرهم بمواقف وردود فعل أهلهم، وهي مظاهر تزول في معظمها تدريجياً. لذلك فإن قبولك كأب بمخاوف أطفالك وتهديتهم من خلال احتضانهم واللعب معهم وإزالة مخاوفهم غير الواقعية، ومساعدتهم في حال كانت مخاوفهم واقعية، له أثر إيجابي كبير على استجاباتهم النفسية.



إذا كنت أباً، يستطيع أطفالك التكيف مع الظروف الصعبة والتغلب على مشكلاتهم، إذا ما أدخلتَ في نفوسهم مشاعر الأمان واستجبتَ لاحتياجاتهم بالرعاية من خلال التواصل معهم وتأمين احتياجاتهم الأساسية ومشاركتهم في نشاطاتهم والاستماع إلى آرائهم. وبينما في الحالات الطبيعية في بعض المجتمعات والأسر قد تعتبر الرعاية مسؤولية الأم، فأنت كأب يمكن أن يكون لك دور مهم للقيام برعاية أطفالكما وخاصة أثناء الأزمات، حين تعاني زوجتك من توتر شديد في بداية أي أزمة تؤثر على الأسرة والمحيط.



يمكنك كأب مساعدة أطفالك ورعايتهم من خلال تأمين حد مقبول من الروتين في حياتهم اليومية، كتحديد أوقات النوم والاستيقاظ والطعام واللعب. ووضع حدود لما هو مقبول تربوياً واجتماعياً وغير مؤذٍ لهم ولغيرهم وخاصة اللجوء إلى العنف للتعبير عن غضبهم. وكذلك تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم بوسائل بناءة، كإتاحة الفرصة لهم في الكلام ومن خلال الرسم والموسيقى والفنون والرياضة. ومن الإيجابي أن تشارك أطفالك مشاعرهم وأفكارهم الخاصة أيضاً، فهذا يعزز الثقة والترابط الأسري، ويساعد على حل المشكلات.

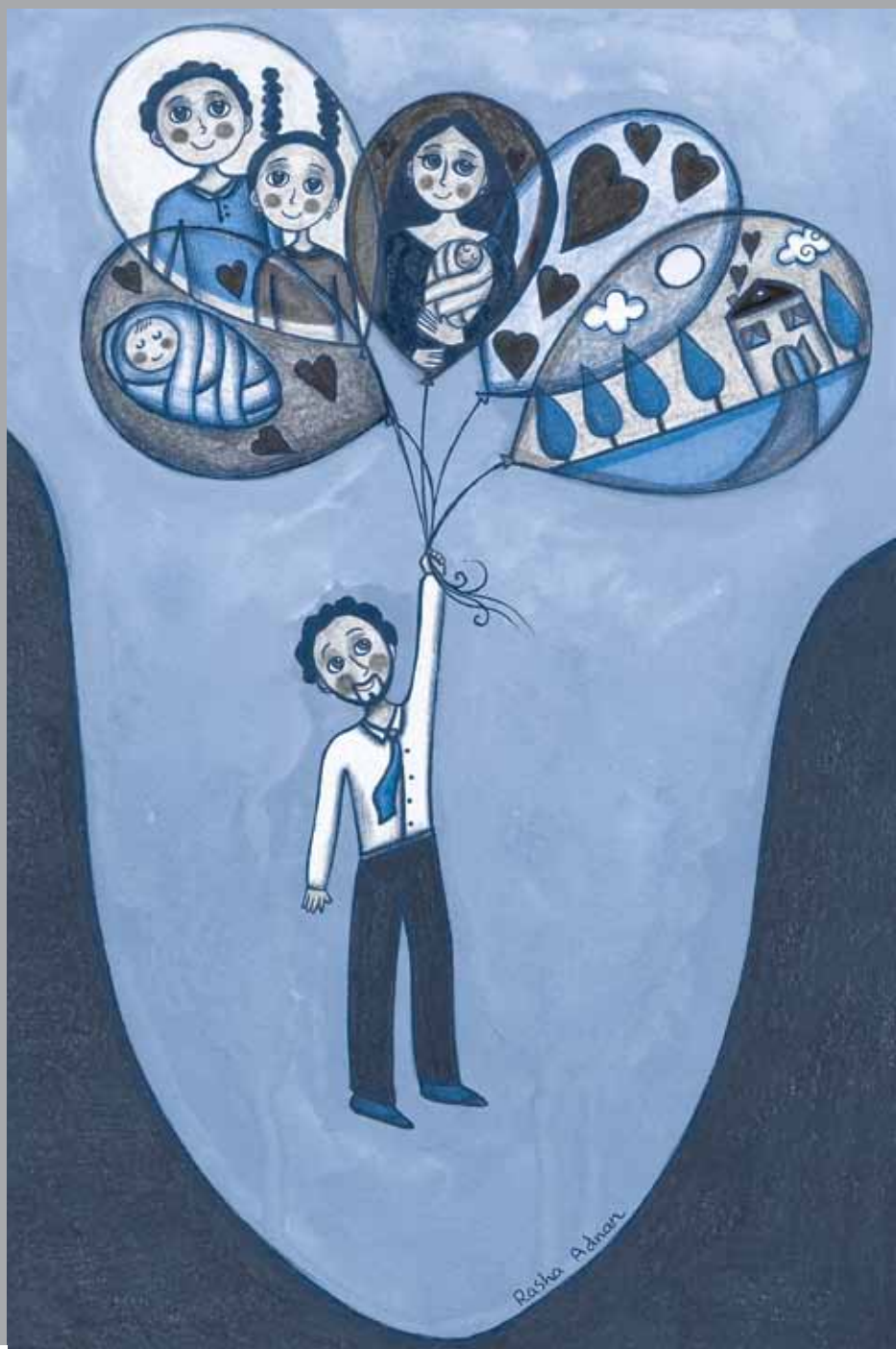




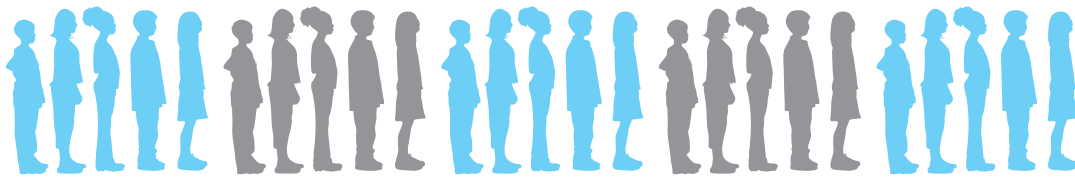
المراهقة مرحلة من التطور تحصل فيها التغيرات الكبيرة الجسدية والعاطفية والنفسية والسلوكية والشخصية. وتتميز هذه المرحلة ببحث المراهق عن هويته واستقلاليته. لذا من المهم أن تدعم المراهق وتفهمه وتمنحه مساحة خاصة به وتتجاوز معه، كما ينبغي أن تعمل على تفعيل دوره من خلال إشراكه في النقاشات والقرارات العائلية وتحميله بعض المسؤوليات القادر على حملها، لكي يعبر المراهقة بشكل صحي. وهنا يمكن أن يكون دورك محورياً في دعمك الإيجابي لابنك أو ابنتك ومشاركتها النشاطات المختلفة كالرياضة والتسليّة والقراءة. كذلك مناقشة مشكلات مهمة يمكن أن يواجهها كالمخدرات، والتشجيع على الحوار بشأن مواضيع حساسة كالجنس هو دور من أدوار الأب.



قد يكون من أنسب الطرق لك، كأب، خلال الأزمة أن تعبر عن قوتك وشجاعتك من خلال رعاية أطفالك، والإشراف على تعليمهم ونموهم، فالرعاية في الظروف الصعبة تحدّ لا يقل أهمية عن العمل خارج البيت، وهذا سيساعدك كما سيساعد أطفالك على التكيف مع الضغط النفسي.




Rasha Adnan



في حالات الأزمة، قد يتردد بعض الآباء في إرسال أبنائهم إلى المدرسة، بسبب الخوف على سلامتهم. ولكن إذا كنتَ أباً وجدتَ أن ذهاب أولادك وعودتهم من المدرسة آمناً، وهم غير معرضين للخطر، فمن المحبذ أن تشجعهم على الذهاب إلى المدرسة. فهي مكان للتفاعل مع الأصدقاء ومصدراً للمعرفة والتربية. وإذا كنتَ ممن تركوا بيوتهم وانتقلوا للعيش في مكان جديد، فإن المدرسة تلعب دوراً حاسماً في دمج أطفالك في بيئتهم الجديدة، وإعادة بناء العلاقات الاجتماعية التي تشعرهم بالأمان، ووضعهم ضمن روتين طبيعي يشعرهم بالاطمئنان. كما أن مشاركتك في اجتماعات أولياء الأمور يساعدك ويساعد أطفالك في بناء علاقات جديدة.








تستطيع كرجل أن تستفيد من القيم والممارسات التشاركية التي كنت تقوم بها قبل الأزمة. فربما شاركت في جمعيات مع زملاء العمل والجيران لجمع مبالغ في آخر الشهر لشراء حاجيات أساسية لبيتك، و ربما ساهمت في دعم زميل لك مع آخرين في مرضه أو عوزه. إن إعادة تنشيط هذه الفعاليات لا تحسن الوضع المادي فقط، بل تعيد جسور التواصل مع الآخرين وتشعرك بالأمان ضمن الجماعة.






إن لجوءك إلى العزلة والامتناع عن التواصل مع أفراد عائلتك، سيزيد ويعقد من المشكلات لك ولأسرتك. لكن حين تكسر هذه العزلة وتلجأ إلى الاجتماع مع الرجال الآخرين، فقد تجد مشاكل مشتركة، تتيح لك الحوار معهم بشأنها والوصول إلى أفضل الحلول الموجودة. كما أن وجودك في مجموعة ستشعرك بالأمان والانتماء والاحترام والخروج من حالة التهميش، وهذا الأمر يحسن تعافيك الاجتماعي النفسي وينعكس سريعاً على علاقتك بعائلتك. ويمكنك ملاحظة إصرار الكثير من الرجال على الاجتماع عند الإمكان وتبادل الآراء فيما بينهم والابتعاد عن أجواء الضغط التي تحيط بهم.





إن محافظتك على العادات والتقاليد المفيدة وكذلك على المعتقدات الدينية، تقوّي الترابط الإجتماعي، وهي تُشعرك بالتقارب والألفة مع أفراد المجتمع وتجعلك تتعاطف مع الآخرين وتعطيك سنداَ معنوياً كبيراً.

لهذه العادات والتقاليد والأصول أهمية في الأوقات الطبيعية لك وللآخرين وتزداد هذه الأهمية في وقت الأزمات. فمشاركتك الناس في الدعاء والصلوات تزيد من قبول الواقع الصعب، والعمل على تجاوزه. كما أن مشاركتك في مراسم الدفن والعزاء، تواسي المحزونين وتجعل حدادهم على أمواتهم أسهل وقعاً على نفوسهم كما تسرّع في تكيفهم مع الخسارة.





نتيجة الأزمة والخسارات وخاصة خسارة الأرواح والأحبة وتشتت الأسرة، قد يمرّ بعض الناس بغضب شديد تتبدل بسببه قناعاتهم ومعتقداتهم القديمة أو يتزعزع إيمانهم. من الضروري ألا تلوم هؤلاء أو تنتقدهم، بل تحاول أن تفهمهم ومساعدتهم من خلال الاستماع الجيد لمعاناتهم ومشاركتهم أحزانهم لكي يتسنى لهم التكيف مع ظروفهم.



# نقاط مهمة للتعامل مع الغضب

- ١) ليست المشكلة في الغضب بحد ذاته، بل بطريقة تعاملك معه.
- ٢) حاول أن تكتشف العواطف المتصلة بغضبك والتي قد تكون سبباً له مثل الحزن والخوف.
- ٣) تفهّم أن ليست الحوادث هي العامل الوحيد الذي يسبب الغضب، بل أيضاً طريقتك في التفكير فيها.
- ٤) ابحث عن طريقة إيجابية لما يمكن فعله من أجل المساعدة.
- ٥) توقف، وخذ نفساً عميقاً، واستحضر من مخيلتك شيئاً مريحاً، وحاول الاسترخاء للحظات.
- ٦) تجنب الطرق السلبية للتكيف كاستخدام المهدئات.
- ٧) حاول أن تقوم بتمارين رياضية بشكل منتظم.
- ٨) ابعد تفكيرك عن الحدث المزعج لك، وقم بشيء آخر كأن تلجأ إلى شخص تحبه.
- ٩) حاول المحافظة على روتين يومك قدر الإمكان.





# نقاط مهمة للتعامل مع الخسارة والفقد

(١) لكل شخص رد فعله الخاص على الخسارة، فبعض الناس يتجاوزون مشاعر الحزن بعد أسابيع وبعضهم الآخر قد يتجاوز الأشهر.

(٢) إن تجاهلك للألم الذي تسببه الخسارة، قد يسيء إلى صحتك النفسية على المدى الطويل.

(٣) إن شعورك بالحزن والخوف والوحدة، رد فعل طبيعي على الخسارة، وأن البكاء هو استجابة طبيعية لحزنك.

(٤) من المهم أن تعرف أنه من الطبيعي أن تكون هناك مراحل مختلفة للحداد. فقد لا تصدق ما حدث في البداية، ثم تغضب وتتساءل لماذا حصلت الخسارة لك، وتلوم من تعتقد أنه السبب، ثم تمر بمشاعر الاكتئاب، وفي النهاية تقبل بما حدث.

(٥) العامل الأهم لتخرج من الحداد هو أن تتلقى الدعم من الآخرين. لذا من المهم أن تقبل هذا الدعم وألا ترفضه.

(٦) إذا كنت مؤمناً، فإن إيمانك يمنحك الراحة. حاول اللجوء إلى الصلوات والشعائر الدينية والمشاركة في تربيّات الدفن والعزاء، فهي كلها أمور تخفف الألم عنك.

(٧) لا تنس نفسك، فالضغط النفسي الذي يسببه الفقد، يستهلك طاقتك الجسمية والعاطفية.

(٨) واجه مشاعرك، فكتبها لن يحلها بل سيعقدها، وقد تصاب بالقلق أو الاكتئاب أو بمشاكل صحية.

(٩) لا تدع الناس يحددون لك طريقة حزنك.

(١٠) يجب أن تتبّه إلى أن استمرارك في عدم التصديق لفترة طويلة واستمرار شعورك بالذنب والإحساس بعدم جدوى الحياة وتجنب الأشياء التي تذكرك بالمتوفى، واستمرار الغضب والمرارة، يجب أن يدفعك إلى طلب مساعدة الأشخاص المختصين، والذين يقدمون لك العون في تجاوز المشكلة.



# تذكر

أن ردود فعلك العاطفية القوية على الأحداث الصعبة، هي ردود طبيعية، وأن معظمها سيتلاشى بعد أسابيع. كما ان مساعدتك لأطفالك ستخفف من ردود الفعل لديهم و سيكونون قادرين على استئناف نشاطاتهم الطبيعية خلال فترة قصيرة من الزمن .

## انتبه:

في بعض الحالات، قد لا تستطيع تقديم المساعدة اللازمة لنفسك وللآخرين. لذلك عليك أن تتواصل مع اختصاصي بشأنها. ومن هذه الحالات:

(١) عندما تفكر في أذية نفسك.

(٢) عندما تفكر في إلحاق الأذى بالآخرين.

(٣) عندما لا تستطيع السيطرة على نوبات غضبك الشديدة، رغم محاولاتك الكثيرة.

(٤) عندما لا تستطيع الأكل لفترة طويلة، قد ينتج عنها تهديد لحياتك.

(٥) عندما لا تستطيع النوم لعدة أيام، رغم إتباعك لإجراءات المساعدة على النوم.

(٦) عندما لا تتمكن من الاستفادة بمعلومات بسيطة كالعمر أو الإسم أو مكان الإقامة إلخ ....