

# سوگواری در قرنطینه

قرنطینه، شکل تازه‌ای از سوگواری را به ما تحمیل کرده و خبر خودکشی یک مادر و پسر پس از درگذشت مرد کرونایی خانواده باعث شد با ۲ روان‌شناس در این باره گفت‌وگو کنیم

اللهه توانا روزنامه‌نگار

پرونده

این روزهای سخت، برای بعضی‌ها سخت‌تر می‌گذرد. هر روز کسانی از دنیای می‌روند و آن‌هایی که می‌مانند، باید تنهایی با غم مرگ عزیزان‌شان مواجه شوند. آن‌چه در شرایط عادی به کنار آمدن با سوگ، کمک می‌کرده است؛ برگزاری مراسم ختم، ارتباط با دوستان و آشنایان و دریافت همدلی و تسلی از سوی آن‌ها و سرزدن به مزار فرد درگذشته، حالا انجام آن ممکن نیست. قرنطینه، شکل تازه‌ای از سوگواری را به ما تحمیل کرده است. روز گذشته، خبری آمد مبنی بر این که فوت‌مردی بر اثر کرونا مجرای تلخی را برای یک خانواده رقم زد. وقتی این مرد به خاطر ویروس جدید جان خود را از دست داد، پسر جوانش دست به خودکشی زد. او که از رفتارها و برخوردهای مردم ناراحت بود، نتوانست دوام بیاورد و خودکشی کرد. اما ماجرا به همین جا ختم نشد. مادر خانواده نیز نتوانست داغ‌فرزند و شوهرش را همزمان با هم تحمل کند و او نیز به زندگی خودش پایان داد. این روزها پیش از چهار هزار و ۳۰۰ خانواده ایرانی، عزادار عزیزان‌شان هستند و احتمالاً این سوال برای‌شان پیش آمده که چطور تنهایی از پس تحمل این غم بریاییم؟ بهتر نیست سوگواری برای عزیز از دست‌رفته را موکول کنیم به زمانی که شرایط عادی می‌شود؟ اگر دوستان و آشنایان داغ‌دیده‌ای داریم، این روزها چطور با آن‌ها همدلی کنیم؟ چطور سوگ را برای بچه‌ها قابل فهم و تحمل کنیم؟ دو روان‌شناس به این سوالات پاسخ می‌دهند.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۲۵ فروردین ۱۳۹۹  
۱۹ شعبان ۱۴۴۱ • ۱۲ آوریل ۲۰۲۰  
شماره ۲۰۳۵۲

۱۵۷۲

توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت  
برای استفاده از حمل‌ونقل عمومی  
در دوره شیوع کرونا

۲

زندگی مشترک‌تان  
در خطر است بی‌عشق!

نشانه‌های یک رابطه زن و شوهری که  
خالی از علاقه است و معمولاً زوج‌ها  
آن‌ها را جدی نمی‌گیرند

۳

فر فره | قصه «خانه جدید گل سرخ»  
برای کودکان

۴



عکس: مازنیسی است

## در مراحل سوگ چه اتفاقی در ذهن مارخ می‌دهد؟

سوگواری پنج مرحله دارد و علاوه بر فرد داغ‌دیده، اطرافیان هم باید به نکاتی در این باره توجه داشته باشند سوگواری شامل پنج مرحله است:  
**انکار، خشم، چانه‌زدن، افسردگی، پذیرش**  
شناختن این مراحل به افراد داغ‌دیده و اطرافیان‌شان کمک می‌کند درک دقیق‌تری از شرایط و معیاری از طبیعی یا غیرطبیعی طی شدن فرایند سوگ، داشته باشند. دکتر روبن زاده، این مراحل و اقتضائات هر کدام را توضیح می‌دهد.

### ۱- انکار- فرد باور دارد

که آن اتفاق بد رخ نداده است. فکر می‌کند همه چیز به زودی تمام می‌شود و فرد متوفی برمی‌گردد. با گذشت زمان، متوجه می‌شود که بر گشتی در کار نیست و دچار خشم می‌شود.  
● اطرافیان در این مرحله بهتر است سکوت کنند و اجازه بدهند این احساس تجربه شود.

۳

### ۳- چانه‌زدن- بعد از فروکش کردن

خشم، فرد سوگوار شروع می‌کند به چانه‌زدن. نذر و نیاز می‌کند، با خدا معامله و گرو کشی می‌کند، می‌گوید «خدا یا مگه من بنده‌بدی بودم؟» و چیزهایی شبیه این.  
● اطرافیان در این مرحله، نباید به افکار و سواستی فرد داغدار پروبال بدهند. چانه‌زدن یکی از مراحل سوگ است و باور فرد نیست پس لازم نیست و نباید به او بگویند که گفتن این حرف‌ها گناه است و نباید با خدا این طوری حرف بزنند.

### خشم-

عصبانیت فرد ممکن است از خودش باشد یا خدا (چرا این اتفاق برای من افتاد) یا حتی از فرد متوفی مثلاً به این دلیل که مسائل بهداشتی را رعایت نکرد یا از خانه بیرون رفته است. نکته مهم در این مرحله این است که اگر خشم، به سمت بیرون از فرد باشد، مثبت‌تر است. کسانی که خشم را متوجه خودشان می‌کنند، افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند.  
● اطرافیان در این مرحله لازم است که ظرفیت مناسبی برای خشم داشته باشند و از دست‌فرد داغ‌دیده ناراحت نشوند.

۲

### ۴- افسردگی-

بعد از این که فرد متوجه شد خشم و چانه‌زدن تغییری در این اتفاق تلخ ایجاد نمی‌کند، دچار افسردگی می‌شود، این افسردگی مفید است چون فرد داغدار در این مرحله با سوگ، روبه‌رو می‌شود؛ شروع می‌کند به فکر کردن راجع به اتفاقی که رخ داده است و در عمق احساسات خودش غوطه‌ور می‌شود.  
● کسی که دچار بحران می‌شود، قرار نیست برای همیشه در وضعیت غم و افسردگی بماند. اطرافیان نباید وحشت کنند و باید به فرد قابلیت پذیرش غم را بدهند.

## چطور مرگ را برای کودکان فهمیدنی کنیم؟

توصیه‌های یک روان‌شناس به خانواده‌های داغداری که فرزند کوچک دارند



وقتی درباره سوگ در کودکان صحبت می‌کنیم، یک نکته مهم را باید مدنظر داشته باشیم؛ شکل سوگواری بچه‌ها بزرگسالان متفاوت است. بچه‌ها ممکن است گریه بی‌تابی نکنند یا مدت کوتاهی گریه کنند و بعد بروند به بازی‌شان بر سندان‌ها نشانه‌هایی دارند که اگر نادیده گرفته شوند به اختلال سوگ منجر می‌شود؛ علائمی مثل لکنت زبان، شب‌اداری و ترس‌های شبانه. رفتار مابزرگ ترهاست که تعیین می‌کند بچه چطور با این بحران مواجه شود اما رفتار درست در این شرایط چیست؟ دکتر «مینا دادگستر مقدم» خانواده‌درمانگر، برای خانواده‌های داغداری که فرزند کوچک دارند، توصیه‌هایی دارد.

۱- اولین اساسی‌ترین کار این است که با فرزندمان صادق باشیم. صداقت، دو جنبه دارد؛ یکی این که نباید از دست رفتن فرد عزیز را از کودک پنهان کنیم به‌ویژه مرگ افراد اساسی‌زندگی یعنی خواهر، برادر، پدر، مادر، بزرگ و پدر بزرگ. دوم این که اجازه نداریم درباره مرگ به بچه‌ها دروغ‌بگویم، چیزهایی مثل پدر بزرگ رفته پیش خدا / رفته روی یک خواب‌طولانی. باید به صراحت راجع به مرگ با فرزندمان حرف بزنیم اما چطور؟

۲- بچه‌ها تا پیش از ۷-۸ سالگی مفاهیم انتزاعی را درک نمی‌کنند چون سبک تفکرشان، عینی است؛ یعنی کودک چیزها را می‌بیند و از این طریق، به این نتیجه می‌رسد که وجود دارند. تفکر انتزاعی یعنی بتواند چیزها را فارغ از وجود داشتن یا نداشتن، تصور کند. دوست داشتن، مرگ و مانند این‌ها مفاهیم انتزاعی هستند پس چطور راجع به مردن با کودک که در کی از آن ندارد، صحبت کنیم؟ لازم است مفهوم مرگ را برای کودک عینی کنیم؛ «یادت می‌آید یک گل داشتی که پژمرده شد؟ / یادت می‌آید یک ماهی داشتی که مرد و دیگه پیش ما نیست؟ برای مادر بزرگ هم همین اتفاق افتاده.»

۳- بچه‌ها به شیوه مر سوم و ساده نگوییم فلانی رفته پیش خدا یا خوابیده؟ مسئله فقط دروغ‌نگفتن نیست. فارغ از این که گفتیم بر چی مفاهیم برای سازو کار ذهن کودک غیرقابل درک است، این نوع توضیح مرگ دو آسیب‌دهی دارد؛ یکی این که از خدا در ذهن کودک، موجودی خشن و بی‌رحم ساخته می‌شود. دوم این که این ترس را در ذهن کودک به وجود می‌آورد که پس‌خدا هر لحظه دلش بخواهد، خودش یا عزیزانش را با خود می‌برد. تعبیر خواب طولانی برای مرگ هم چقدر دچار ترس می‌کند؛ من که خوابیدم، دیگر بیدار نشوم / نکند ماما دیگر از خواب بلند نشود. این ترس‌ها، در کودک اضطراب ایجاد می‌کند.

۴- شرایط فعلی، درک سوگ را برای بچه‌ها سخت‌تر کرده است. در وضعیت عادی، کودک با دیدن مراسم‌ترحمیم (از راه دور و بدون مواجهه با واکنش‌های شدید) راحت‌تر باز دست‌رفتن فرد عزیز کنار می‌آید اما در ایام قرنطینه، فقط فقدان را می‌بیند. بنابراین سوگواری کردن بزرگ‌ترها در برابر کودک، برخلاف تصور نه تنها به او آسیبی نمی‌زند که کمک‌کننده هم هست البته با این تأکید که با واکنش‌های شدید مثل جیغ‌زدن و خودزنی همراه نباشد. حتی می‌توانیم مراسم سوگواری کوچک و ساده‌ای مخصوص فرزندمان برگزار کنیم؛ یک گوشه خانه، عکس فرد فوت‌شده و شمع بگذاریم و برای مدتی همراه کودک سوگواری کنیم.

۵- کودکان بعد از مرگ فرد عزیزی ممکن است رفتارهایی مثل لجبازی، بی‌قراری، بهانه‌گیری و پرخاشگری نشان بدهند. این‌ها واکنش‌های طبیعی به سوگ است. فقدان به‌ویژه در شرایط فعلی، آستانه تحمل ما را پایین می‌آورد ولی باید تلاش کنیم در برابر این رفتارهای کودک واکنش‌های شدید نشان ندهیم. بهتر است با وحرف بزنیم؛ دل‌تنگ شدی؟ من چه کاری می‌توانم برایت بکنم؟ می‌خواهی عکس‌هایش (متوفی) را با هم نگاه کنیم؟ یادمان باشد که در صورت ادامه‌دار شدن علائم اختلالات اضطرابی، باید به روان‌شناس کودک مراجعه کنیم.

