

الحزن وكوفيد-١٩: صفحة حقائق لكبار السن



لقد ترك كوفيد-١٩ العديد من الأشخاص يعانون من مستويات عالية من الحزن والخسارة في جميع أنحاء العالم.١،٢ هذا يجعل من الصعب بشكل خاص التعامل مع مشاعر الفقد والوحدة التي قد تواجهها بسبب إرشادات الوباء. على الرغم من أن الإرشادات تحافظ على سلامتنا جسديًا، إلا أنها قد تبعدنا أيضًا عن شبكة الدعم والروتين المعتاد.

تهدف صفحة الحقائق هذه إلى تزويدك بفهم أفضل للمشاعر التي قد تواجهها والاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها أنت و/ أو أحبائك للتعامل مع جائحة كوفيد-١٩.

ما هو الحزن؟

الحزن هو رد فعل طبيعي لفقدان شيء ما أو شخص مهم بالنسبة لنا. عندما نتعرض إلى الفقدان، يمكن أن تؤثر على إحساسنا بالذات والهوية وتعطل بشكل كبير أسلوب حياتنا المعتاد، وكذلك كيفية تفاعلنا مع الآخرين.٦ ، ٧

أثناء الوباء، ربما عشت من خلال:

- فقدان صديق أو شخص محبوب
- فقدان الوظيفة أو الدخل
- فقدان التواصل المنتظم والاحتفالات
- فقدان المجتمع وأنظمة الدعم العادية الخاصة بك.

كلما زادت الخسائر التي يتعرض لها الفرد، زادت صعوبة معالجته والتعامل معه. من المهم رفع مستوى الوعي بهذا من خلال التحدث عن الوباء والخسائر التي نواجهها، حتى نتمكن من التعرف على المنطقة التي نعاني منها وطلب المساعدة إذا و/ أو عندما نحتاج إليها.

علامات الحزن

لا توجد طريقة «صحيحة» للحزن على الفقدان. يعاني كل شخص من الخسارة بشكل مختلف وغالبًا ما تتشكل التجربة من خلال تجربتك المبكرة مع الخسارة، ونظام ثقافتك ومعتقداتك، بالإضافة إلى شبكة الدعم الخاصة بك. ومع ذلك، فنحن نعلم بالفعل العديد من المشاعر والسلوكيات التي نشعر بها عادة أثناء الحزن. ١٢ ، ١٣ يمكن أن تشمل:

- الشعور بالحزن والبكاء
- الغضب من الموقف



- التعب والتغيرات في النوم (صعوبة النوم / النوم أكثر)
- اشعر بالوحدة
- الشعور بالذنب والقلق بشأن الوضع الحالي
- قلة الرغبة في الانخراط في روتينك ١٢،١٤

أنواع الحزن

هل تعلم أن رد فعل الحزن «الطبيعي» يمكن أن يستمر لعدة أشهر؟ يمكن أن يكون وجود نظام دعم اجتماعي صحي والاستجابة لأملك بالتعاطف مع الذات واللفظ مفيداً في دعم شفائك. عادة أثناء رد فعل الحزن «الطبيعي»، يمكنك الاستمرار في روتينك اليومي، على الرغم من أنه قد يكون صعباً. في بعض الأحيان، يمكن أن يتطور الحزن إلى شيء أكثر تعقيداً قد يتطلب المزيد من الدعم الرسمي، مثل العلاج. تشمل الأنواع الأخرى من الحزن التي قد تكون مررت بها أثناء جائحة كوفيد-١٩ «الحزن الاستباقي»، والذي يمكن أن يحدث عندما نتوقع خسارة كبيرة، أو «الحزن المحروم»، والذي يمكن أن يحدث عندما لا يمكننا مشاركة حزننا مع الآخرين أو استخدام الطقوس التي مارسها عادة. يرجى التواصل مع طبيب الأسرة أو صديق موثوق به أو خط دعم محلي في حالة الأزمات إذا وجدت أن لديك مشاعر متزايدة من فقدان والحزن وأنهم يتدخلون في روتينك اليومي، وتحفيزك، وعلاقاتك، وصحتك العقلية، ٢٠

الحزن والصدمة

لقد غيرت هذه الجائحة، والأحداث المجتمعية التي تحدث بشكل متزامن، وإرشادات البقاء في المسكن حياتنا من نواح كثيرة. كانت هذه التغييرات تجربة مؤلمة للعديد من كبار السن. حيث يزيد الوضع المؤلم من احتمالية تجربة حزن أكثر صعوبة. ١٥ إذا كان هذا ينطبق عليك حقاً، فيرجى طلب الدعم من أخصائي إكلينيكي. ١٥،٢٢

كيف يمكنني التعامل مع الحزن أثناء جائحة كوفيد-١٩؟

- تواصل بشكل منتظم قدر الإمكان مع أحبائك (مثل العائلة، والأصدقاء، وأعضاء المجتمع الموثوق بهم) باستخدام وسيلة تواصل عن بعد من اختيارك (مثل الرسائل، أو المكالمات الهاتفية، أو برامج مؤتمرات الفيديو). راجع الموارد للحصول على ارتباطات للتنزيل ومعرفة المزيد حول الاتصال عبر الوسائط المختلفة. ٢٢٣،
- عندما تشعر بالأمان لفعل ذلك، «ضع اسمًا لحزنك وادعي»: حدد واكتب الخسائر التي تعرضت لها.
- ثم ضع في اعتبارك نقاط قوتك واستراتيجيات التأقلم الممكنة لكل منها. ٢٤، ٢٣
- تدرب على التعاطف مع الذات، وامنح نفسك المساحة والوقت اللازمين للتعافي. ٢٥، ٢٣
- حافظ على عادات الأكل الصحية وأدرج أنشطة اللياقة البدنية في الأماكن المغلقة في روتينك اليومي. ٢٣
- لا تتردد في طلب المساعدة من المتخصصين عند الحاجة إليها.



المصادر

فيما يتعلق بإدارة الحزن، من قبل مركز الإدمان والصحة العقلية (CAMH) ؛ انقر فوق النص الأزرق للوصول):

- [صائح CAMH COVID ١٩ لإدارة الحزن \(CAMH COVID ١٩-Tips for Managing Grief \(فيديو يوتيوب\)](#)
- [الخسارة والحزن والشفاء \(Loss, Grief, and Healing مصدر كوفيد-١٩\)](#)
- [الحزن: إلى أين تذهب عندما تبحث عن المساعدة Grieving: Where to go when you're looking for help](#)
- [التعامل مع الفقد والحزن Coping with Loss and Grief](#)

فيما يتعلق بإدارة الحزن، من قبل المنظمات الخارجية لـ CAMH انقر فوق النص الأزرق للدخول):

- [موارد الحزن خلال كوفيد-١٩ Grief Resources During COVID-١٩ \(العائلات أولاً؛ مورد COVID-١٩\)](#)
- [مجموعة أدوات موارد كوفيد-١٩ \(سبكتروم الرعاية الصحية؛ مورد كوفيد-١٩\) COVID-١٩ Toolkit Resources](#)
- [فهم الحزن في عصر جائحة كوفيد-١٩ \(بواسطة كيندرا تشيري لصحة العقل ؛ مورد كوفيد-١٩\) ١٩-Understanding Grief in the Age of the COVID Pandemic](#)
- [فهم الخسارة والحزن والتعامل معهما \[الجمعية الكندية للصحة العقلية \(CMHA\) أونتااريو\] Understanding and Coping with Loss and Grief](#)
- [الحزن\[الجمعية الكندية للصحة العقلية \(CMHA\) الوطنية\] Grieving](#)
- [كيفية دعم شخص يعاني من الحزن \(العائلات أولاً\) How to Support Someone who is Grieving](#)
- [موارد الحزن \(العائلات أولاً\) Grief Resources](#)
- [فهم الحزن في سياق فقدان الوظيفة وتعديل نمط الحياة Understanding Grief in the Context of Job Loss and Lifestyle Adjustment \(ميليستنت نوفر سيميلنك عن الرابطة الوطنية للتطوير الوظيفي\)](#)

خاص بمجتمعات السكان الأصليين (انقر فوق النص الأزرق للوصول):

- [أصوات السكان الأصليين: تكريم خسارتنا وحزننا Indigenous Voices: Honouring our Loss and Grief \(فيديو؛ livingmyculture.ca\)](#)
- [التعاليم لدعم الحزن والخسارة في مجتمعات الأمم الأولى والإنويت والميتس Teachings to Support Grief and Loss in First Nations, Inuit, and Métis Communities \(رعاية مرضى السرطان في أونتااريو\)](#)
- [الحزن المعقد لدى السكان الأصليين Complicated Grief in Aboriginal Populations \(سبيفاك وآخرون، ٢٠١٢\)](#)

خطوط الدعم عبر الهاتف لكبار السن (انقر فوق النص الأزرق للوصول):

- [Talk2NICE من المبادرة الوطنية لرعاية المسنين \(NICE\)](#)
- [اتصل أو اطلب تلقي اتصال ودي/ خدمة دعم موجز من الأخصائيين الاجتماعيين في NICE أو طلاب العمل الاجتماعي. ملاحظة: هذا ليس خط أزمة.](#)
- [اتصل بالرقم: 1-844-529-7292](#)
- [خط سلامة كبار السن \(مجاني من أي مكان في أونتااريو\):](#)
- [خدمة الاستشارات والدعم عبر الهاتف للمسنين الذين يتعرضون للإساءة أو المعرضين لخطر الإساءة.](#)
- [اتصل بالرقم: 1-866-299-1011](#)

تعلم أساسيات لقاءات الفيديو

الموارد عبر الانترنت:

- [Facetime - YouTube Tutorial](#)
- [Google Duo - Youtube Tutorial](#)
- [Skype -Youtube Tutorial](#)
- [Zoom -Youtube Tutorial](#)
- [Google Meet -Youtube Tutorial](#)

المراجع

١. يريناتو، س. (٢٠٢٠). هذا الانزعاج الذي تشعر به هو حزن. مراجعة أعمال هارفارد. متاح <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief> تم الوصول إليه في 11 ديسمبر 2020.
٢. ٢٠٢٠، ك. (٢٠٢٠). الحزن و COVID-19: الحداد على حياتنا الماضية. أخبار وأحداث الجمعية الأمريكية لعلم النفس. متاح: <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19> تم الوصول إليه في ١١ ديسمبر ٢٠٢٠
٣. ٢٠٢٠، د. بيرنز، ر. أ.، بايلز، جي إي (٢٠١٣). العمر، والأداء الجسدي، ويؤثر في منتصف العمر وكبار السن. مجلات علم الشيخوخة، السلسلة ب: العلوم النفسية والاجتماعية، ٦٨ (٣)، ٣٩٥-٣٩٩.
٤. ٤. كامل، أ. د. (٢٠٢٠، ٥ يونيو). الآثار العملية للتباعد الجسدي، والعزلة الاجتماعية، وانخفاض اللياقة البدنية لكبار السن استجابةً ل COVID-19. مجلة الخدمة الاجتماعية للشيخوخة، ٣١-٣.
٥. ٥. كورتين، إي وناب، إم (٢٠١٧). العزلة الاجتماعية والوحدة والصحة في الشيخوخة: مراجعة نطاق. الرعاية الصحية والاجتماعية في المجتمع، ٢٥ (٣)، ٧٩٩-٨١٢.
٦. ٦. جيليس، جيه ونيمير، R.A. (٢٠٠٦). الخسارة والحزن والبحث عن المعنى: نحو نموذج لإعادة البناء في الفجوة. مجلة علم النفس البنائي، ١٩ (١)، ٣١-٦٥.
٧. ٧. بابا، أ.، مايتوزار، ر. (٢٠١٣) دور الفقد في تجربة الحزن: حالة فقدان الوظيفة. مجلة الخسارة والصدمة، ١٨ (٢)، ١٥٢-١٦٩.
٨. ٨. كوكو-كبولوك، م.، مباسام، د.، موكوتا، س. س.، باجنيت، ل.، كيبلي، دي. (٢٠١٧). نهج متعدد الثقافات لرودود فعل حزن معقدة بين مهاجري توغو - غرب إفريقيا في أوروبا. مجلة علم النفس عبر الثقافات، ٤٨ (٨)، ١٢٤٧-١٢٦٣.
٩. ٩. شيميزو، ك. (٢٠٢٠). عوامل الخطر لاضطراب الحزن المطول الشديد بين الأفراد الذين يعانون من الفجوة في أواخر العمر في اليابان: دراسة نوعية. مريض الموت، ١-٩.
١٠. ١٠. سيبواك، ر.، سارين، ج.، الياس، ب.، مارتينس، ب.، مونرو، ج.، بولتون، ج. آ. (٢٠١٢). الحزن المعقد في السكان الأصليين. حوارات في علم الأعصاب السريري، ١٤ (٢)، ٢٠٤-٢٠٩.
١١. ١١. أوبود، ج. ر.، أوين، ر. ج. (٢٠١٣). الفجوة ودور العوامل الدينية والثقافية. رعاية الفجوة، ٣٣ (٢)، ٦٠-٦٤.
١٢. ١٢. كافان، إم. & بارون، إي. (٢٠١٤). الحزن والاكتئاب الشديد: الجدول حول التغييرات في معايير التشخيص DSM-5. طبيب أسرة أمريكي. ٩٠ (١٠)، ٦٩٣-٦٩٤.
١٣. ١٣. شير، ك. (٢٠١٢). انحراف الحزن والحداد: مسار ومسار الحزن المعقد. حوارات في علم الأعصاب السريري، ١٤ (٢)، ١١٩-١٢٨.
١٤. ١٤. فريدمان، ر. (٢٠١٢). الحزن والاكتئاب و DSM-5. مجلة نيو إنجلاند الطبية، ٣٦٦ (٢٠)، ١٨٥٥-١٨٥٧.
١٥. ١٥. جوفياس، ج. س.، شير، م. ك. (٢٠٢٠). الحزن ووباء COVID-19 لدى كبار السن. المجلة الأمريكية للطب النفسي للشيخوخة، ٢٨ (١٠)، ١١١٩-١١٢٥.
١٦. ١٦. شير، م. ك.، ساميون، ن.، وول، م.، زيسوك، س.، نيمير، ر.، دوان، ن. (٢٠١١). الحزن المعقد وقضايا الفجوة ذات الصلة ل-٥٥ س م. الاكتئاب والقلق، ٢٨ (٢)، ١٠٣-١١٧.
١٧. ١٧. ماسيجيواكي، ب. ك.، ماركير، أ.، بويلين، ب. أ.، برجيسون، ه. ج. (٢٠١٦). اضطراب الحزن المطول و «اضطراب الفجوة المعقد المستمر»، ولكن ليس «الحزن المعقد»، هما نفس الكيان التشخيصي: تحليل البيانات من دراسة ييل للفجوة. الطب النفسي العالمي، ١٥ (٣).
١٨. ١٨. برجيسون، ه. ج.، هورويتز، م. ج.، يعقوب، س. س.، باركيز، س. م.، أصلان، م.، جودكن، ك. (٢٠٠٩)
١٩. ١٩. اضطراب الحزن المطول: التحقق النفسي من المعايير المقترحة ل DSM-V و ICD-11. بلوس ميد، ٦ (٨)، ١٢١-١٢٠.
٢٠. ٢٠. شور، جي سي، جيلبر، إم دبليو، كوتش، إل إم وزوار، إي (٢٠١٦). حزن متوقع. مجلة التمريض والتمريض التلطيفي، ١٨ (١)، ١٥-١٩.
٢١. ٢١. مورثيل، س. (٢٠١٥). مساعدة العملاء على الشعور بالحزن المحرومين. خدمات الصحة العقلية، ٥٣ (٤)، ٥٢-٥٧.
٢٢. ٢٢. والاس، س. ل.، ولادكوسكي، س. ب.، جيبسون، أ.، وايت، ب. (٢٠٢٠). الحزن أثناء جائحة COVID-19: اعتبارات لمقدمي الرعاية التلطيفية. مجلة إدارة الألم والأعراض، ٦٠ (١)، ٤٧٠-٤٧٦.
٢٣. ٢٣. ويذريل، ج. ل. (٢٠١٢). علاج الحزن المعقد كنهج علاجي جديد. حوارات في علم الأعصاب السريري، ١٤ (٢)، ١٥٩-١٦٦.
٢٤. ٢٤. س أم ه (٢٠٢٠). الخسارة والحزن والشفاء. الصحة العقلية ووباء COVID-19. متاح: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid/loss-grief-and-healing> تم الوصول إليه في ١١ ديسمبر ٢٠٢٠
٢٥. ٢٤. بينيكر، ج. (٢٠١٨). الكتابة التعبيرية في علم النفس. وجهات نظر في علم النفس، ١٣ (٢)، ٢٢٦-٢٢٩.
٢٦. ٢٥. خدمات المجتمع للطب النفسي لكبار السن في أوتاوا (٢٠٢٠). ٥ نصائح للعافية في فصل الشتاء لكبار السن الكبار. متوفرة <https://www.gpcso.org/en/gpcso-resources/resources/5-Wellness-Tips-Winter-GPCSO-FINAL-2020-ENG.PDF>