



سوگ

خدمات سلامت رفتاری واکنش در زمان بروز حادثه

405 W. 5th Street, Suite 211
Santa Ana, CA 92701

www.ochealthinfo.com/bhs

پیوندهای OC

اطلاعات بهداشت رفتاری و خط ارجاع
OC-LINKS (855) 625-4657 یا (855) 714-2332:TDD
www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/
دوشنبه تا جمعه از 8 صبح تا 6 عصر

تیم ارزیابی بحران

ارزیابی روانپزشکی اورژانسی
(866) 830-6011
7 روز هفته، 24 ساعت شبانه روز

پیشگیری از خودکشی 24 ساعته

7 CRISIS (877) 727-4747 یا (877) 727-4747
www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI WarmLine

پشتیبانی در مواقع غیربحرانی
910-WARM (877) 910-9276 یا (877) 910-9276
www.namio.org
دوشنبه تا جمعه از 9 صبح تا 3 بامداد
شنبه تا یکشنبه از 10 صبح تا 3 بامداد

211 OC

منابع جامعه در شهرستان Orange
با 211 تماس بگیرید
www.211OC.ORG

SAMHSA

خط 24 ساعته مشاوره برای اضطراب ناشی از حوادث
یا (800) 985-5990
TalkWithUs را به شماره 66746 پیامک کنید
www.disasterdistress.samhsa.gov

پیشنهاد‌های زیر ممکن است به شما در مواقع سوگ و غم و اندوه کمک کنند:

- در اسرع وقت کارهای معمول روزانه‌تان را از سر بگیرید و به انجام آن‌ها مداومت ورزید.
 - وقتتان را در کنار دیگران بگذرانید و از انزوا و تنهایی بپرهیزید.
 - دفترچه یادداشتی داشته باشید و همه افکار و احساسات مربوط به زمان غم‌فقدان را در آن یادداشت کنید.
 - آلبوم عکس و یادگاری‌هایی از عزیزانتان تهیه کنید تا یاد آن‌ها را زنده نگه‌دارید.
 - به فردی مورداطمینان اعتماد کنید و داستان غم‌فقدان خود را برایش تعریف کنید.
 - کارهایی انجام دهید که به شما احساس خوبی می‌دهند و از نظر عاطفی و فیزیکی سالم هستند.
 - احساساتتان را آزادانه بیان کنید و جلوی گریختن را نگیرید.
 - حتی اگر گرسنه نیستید، غذای سالم و متوازن بخورید.
 - با افرادی که می‌توانند به شما کمک و پشتیبانی ارائه کنند تماس بگیرید.
- اگر فرآیند بهبودی خیلی خسته‌کننده شد، به‌دنبال راهنمایی تخصصی باشید.



سوگ پاسخ و واکنشی طبیعی به فقدان است، به خصوص فقدان فرد یا چیزی که وابستگی به آن وجود داشته است. فقدان می‌تواند شامل از دست دادن یکی از عزیزان، شغل، حیوان خانگی، وضعیت، ایمنی، کنترل یا دارایی باشد. پاسخ و عکس‌العمل ما می‌تواند متفاوت باشد و تحت تأثیر مواردی همچون شخصیت، خانواده، فرهنگ، مذهب، عقیده‌مان و میزان وابستگی به فرد، حیوان خانگی یا آن چیز از دست داده قرار داشته باشد.

واکنش‌های فیزیکی متداول

- بی‌خوابی
- خستگی، ضعف
- از دست دادن اشتها یا پرخوری، دل‌آشوبه

عاطفی

- سوگ، افسردگی
- از دست دادن کنترل عاطفی
- افسردگی، اضطراب

شناختی

- تمرکز ضعیف
- سرگشتگی در زمان، مکان یا شناخت افراد
- قدرت حل مسئله ضعیف

رفتاری

- ناتوانی در استراحت
- تغییر در فعالیت اجتماعی
- انزوا



1

X انکار

«ممکن نیست چنین اتفاقی برای من افتاده باشد.»
این کار از افراد در مقابل شدت فقدان محافظت می‌کند.

2

☹️ خشم

«منصفانه نیست. چرا این اتفاق برای من افتاد؟»
این واکنش معمولاً زمانی رخ می‌دهد که فرد احساس کند درمانده، بی‌قدرت یا طرد شده است.

3

🤝 معامله

«همه پس‌اندازم را می‌دهم، اگر...»
گفتگو با قدرتی بالاتر.

4

☹️ افسردگی

«دلم برای عزیزم تنگ شده است. چرا این اتفاق افتاد؟»
بعد از درک وسعت حادثه و فقدان، ممکن است افراد ساکت یا منزوی شوند یا بیشتر وقت خود را به گریه و سوگواری بپردازند. تغییر در خواب و/یا اشتها، افت انرژی، تمرکز یا گریه ناگهانی از علائم معمول افسردگی می‌باشند. در طول این فاز ممکن است احساس تنهایی، خالی بودن و/یا ترحم به‌خود بروز کند.

5

😊 پذیرش

«اوضاع درست می‌شود.»
این مرحله نهایی علی‌رغم فقدان وارده، همراه با آرامش است.

سوگ بخشی طبیعی از زندگی است. پشتیبانی و حمایت از جانب دوستان، خانواده، انجمن‌های اعتقادی، گروه‌های پشتیبانی و/یا متخصص سلامت رفتاری می‌تواند به روند بهبود شما کمک کند. واکنش افراد متفاوت است. تجربه شما خاص خود شماست. برخی از منابع می‌توانند حمایت و پشتیبانی ارائه کنند:

خانواده/مخاطب خاص/دوستان

صحبت درباره فقدان وارده می‌تواند به فرد کمک کند راحت‌تر بر سوگ و حزن و اندوه خود غلبه کند.

انجمن اعتقادی

انجمن مذهبی شما می‌تواند به شما پشتیبانی عاطفی ارائه کند.

گروه حمایت و پشتیبانی

گروه‌های پشتیبانی و حمایتی بسیاری برای کمک به افراد سوگوار وجود دارد. این گروه‌ها متشکل از افرادی است که فرزندانشان را از دست داده‌اند، از خودکشی جان بهدر برده‌اند و بسیاری از افراد دیگر.

درمان‌گرها و سایر متخصصین

اگر علائم زیر اجازه نمی‌دهند بهبود یابید، به دنبال کمک حرفه‌ای باشید:

- مشکل در خوابیدن یا خواب ماندن
- کاهش یا افزایش اشتها
- احساس ناراحتی یا پوچی
- مشکل در تمرکز
- احساس نومیدی

