

## التعامل مع الحزن نحن هنا من أجلك

الحزن هو وسيلة الإنسان التي يتعلم من خلالها التكيف للعيش من جديد بعد فقدان شخص كان يسير في الحياة بجانبه. إنه عملية إعادة بناء الحياة - عملية تعلم المضي من جديد.



الحزن هو رد فعل طبيعي للخسارة. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتعبير عن الحزن.

قد يكون الحزن أمراً مرهقاً، ولكن خطوات صغيرة يمكن أن تساعد في تسهيل وطأته في كل يوم يمر عليك.

### بعض ردود الأفعال الشائعة تجاه الحزن

يؤثر الحزن على كل شخص بشكل مختلف. أنت:

- تستمر بالتفكير فيما حدث - أو تتجنب التفكير به تماماً.
- تعيد تخيل الأحداث في ذهنك لتفهمها.
- قد تجد صعوبة في التركيز أو تذكر الأشياء.



عقلية

- قد تجهش بالبكاء أو لا تستطيع أن تبكي.
- قد تشعر بالإرهاق أو الصداع أو الغثيان.
- قد تكثر إصابتك بالمرض وتصبح حساساً للأصوات واللمس.



بدنية

- تود أن تكون بمفردك أو تحتاج إلى رفقة الأشخاص أكثر من المعتاد.
- قد تشعر بعدم القدرة على إنجاز المهام الاعتيادية أو قد تُبق نفسك مشغولاً للغاية.
- قد تجد نفسك تتصرف بعصبية أكثر مع الآخرين.



سلوكية

- قد تشعر بالصدمة، أو الخدر، أو الارتباك، أو عدم التصديق.
- قد تشعر بالغضب أو الانزعاج أو الاستياء أو محاولة إلقاء اللوم على الآخرين.
- قد تشعر بالذنب، أو اليأس، أو العجز، أو الاكتئاب.



عاطفية

أنت لست لوحده. الدعم متاح لمساعدتك على الشعور بالأمان والمضي قدماً.

للحصول على المساعدة في التعامل مع ما حدث، اتصل بدعم الضحايا على الرقم

0800 842 846

خدمتنا مجانية وسرية ومتاحة على الصعيد الوطني على مدار الساعة.

[www.victimsupport.org.nz](http://www.victimsupport.org.nz)

هل تحتاج  
إلى مزيد من  
الدعم؟

# التعامل مع الحزن نحن هنا من أجلك

## طرق للتأقلم مع الحزن

### 1. العناية بقلبك وعقلك



- استعن بأشخاص متفهمين تحدث مع الأصدقاء أو العائلة أو مجموعة دعم الذين سيسمعون إليك دون إصدار أحكام.
- أحيي ذكراهم بطريقتك الخاصة أشعل لهم شمعة، شارك القصص، أو افعل شيئاً كانوا يحبونه.
- اسمح لنفسك بالتعبير عن مشاعرك يأتي شعور الحزن على شكل موجات، والأيام الصعبة أمر طبيعي. استعد للمناسبات السنوية مثل أعياد الميلاد، وكن عطوفاً على نفسك.

### 2. العناية بجسمك



- كل، واشرب الماء، واسترح الحزن مُرهق وجسمك يحتاج إلى الطاقة. حاول أن تأكل الأطعمة التي تستمتع بها وحافظ على ارتواء جسمك.
- تحرك كلما استطعت المشي لفترة قصيرة أو الخروج إلى الهواء الطلق يمكن أن يساعد في تصفية ذهنك.
- تنفس وخذ فترات للراحة التنفس العميق، أو الاستلقاء لفترة وجيزة يمكن أن يساعدك عندما تشعر بالإرهاق.

### 3. قضاء الحياة اليومية



- تقبل المساعدة غالباً ما يرغب الآخرون في تقديم المساعدة لكنهم لا يعرفون كيف. اسمح لهم بأن يخففوا من عبئك.
- اسمح لنفسك أن تشعر بالفرح مجدداً عندما تضحك لا يعني أنك تنسى أحبتك، بل يعني فقط أنك إنسان.
- تجنب اتخاذ القرارات الكبيرة وإذا أمكن، انتظر قبل إجراء تغييرات جوهرية. قد يحجب الحزن صفاء اتخاذ الأحكام، وأنت تستحق وقتاً للتعامل معه.

### إيجاد طريقك للمضي قدماً

اعلم أن الحزن يتغير بمرور الوقت. لن يدوم الألم بهذا الثقل، ولكن لا بأس من أخذ الأمور بالوتيرة التي تناسبك.

قد تُثير بعض الأمور موجات من الحزن - إن إدراك ما قد يُثير تلك المشاعر يمكن أن يساعدك على الاستعداد لها.

### لا بأس من طلب المساعدة

إذا استمر الشعور بالحزن بشكل يصعب السيطرة عليه بعد مرور عام، أو إذا لم تتمكن من الخروج من دوامته، فاحجز موعداً مع طبيبك العام أو الاستشاري أو المعالج النفسي.

للحصول على خدمات دعم مجانية أخرى، على مدار الساعة:

- 1737 اتصل أو أرسل رسالة نصية قصيرة إلى 1737 للحصول على استشارة من خلال خدمة Need to talk

- Lifeline Aotearoa للحصول على دعم عاطفي سري، اتصل بخط المساعدة في نيوزيلندا على الرقم 0800 543 354.

- Healthline اتصل بخط الصحة على الرقم 0800 611 116 للحصول على المشورة الصحية.