

الشعور بالذنب والمرض العقلي - نشرة معلومات

help tip 3

- ❖ الشعور بالذنب هو الشعور الذي يمتلكنا عندما نعتقد بأننا فعلنا شيئاً بشكل خاطئ.
- ❖ عندما يكون شخص نحبه يعاني من مرض عقلي قد نشعر بالذنب لأننا نشعر بأننا مسؤولون ونريد حمايته.
- ❖ نحن نشعر بالذنب لأننا مهتمون.
- ❖ *قد تراودنا أفكار مثل "لماذا هو أو هي وليس أنا؟"*
- ❖ قد نلوم أنفسنا ونقول " .. لو تصرفت بشكل مختلف كان على ما يرام الآن".
- ❖ قد نتقبل تصرفات غير مقبولة من الشخص الذي نحبه لأننا نشعر بالذنب. وفي مثل هذه الحالة يتعين علينا سؤال أنفسنا "هل كنت سأقبل هذا السلوك من أي فرد آخر من أفراد العائلة؟"
- ❖ قد نشعر بأننا فقدنا السيطرة وبحاجة إلى أجوبة لكي نلوم أفراد العائلة أو الحالات " .. لو لم يجلبنا زوجي إلى استراليا فإن ابني كان على ما يرام الآن ..."
- ❖ باعتبارنا مقدمين للعناية يتعين أن لا يغيب عن ذهننا أن المرض هو الذي يتكلم أو يتصرف وليس الشخص.
- ❖ * تذكروا بأن البحث عن شخص أو شيء لإلقاء اللوم عليه قد يمنعكم من رؤية ما يتطلب فعله ومساعدة الشخص الذي تحبونه.