

عندما نفكر بالحزن فنحن عادة نربطه بشخص فارق الحياة. وعندما نحب شخصاً يعاني من مرض عقلي فنحن أيضاً نتناوبنا مشاعر قوية بالحزن لما خسره في حياته، وفي أحيان كثيرة الحزن نتيجة للتغيرات التي تطرأ على علاقتنا معه.

إن كلاً من الشخص الذي يعاني من المرض العقلي والأشخاص الذين يحبونه ويهتمون به يشعرون بالفقدان والخسارة.

عندما نتكلم عن الشعور بالفقدان والخسارة فنحن نعني:

- ❖ فقدان الآمال والأحلام بالمستقبل.
- ❖ فقدان العلاقة نتيجة للتغيرات " .. كانت ابنتي لطيفة وودودة وتخبرني عن كل شيء قبل أن تصبح مريضة .. والآن تصرخ في وجهي في كل الأوقات ..".
- ❖ التغيرات في المكانة والدور " .. كان زوجي يتخذ كافة القرارات ويدير أمورنا المالية، ولكن نظراً لأنه مريض يجب عليّ الآن أن أقوم بها، ولا يعجبه عندما أقول له بأنه لا يمكنه الحصول على كل شيء يطلبه ..".
- ❖ خسارة الدعم الاجتماعي " .. لا يسألني أحد عن قريبي، وأنا لا أدعو أحداً لزيارتنا، فقط تحسباً في حال حدوث شيء وشعورنا بعدم الارتياح ..".
- ❖ الصعوبات المالية "دائماً يطلب نقوداً لأنه يصرف معاشه على الفور ويقول بأنه ليس كافياً ... وبعد ذلك لا يبقى معنا أي شيء لصرفه على معيشتنا ..".

إن الحزن المرتبط بالشعور بالفقدان والخسارة يمكن أن نشعر بأنه متواصل إلى ما لا نهاية، لأنه من الصعب إظهار الشعور بالفقدان والخسارة على مرأى من الشخص الذي يعاني من المرض. وهناك عدد قليل من التقاليد والممارسات في مجتمعنا للمساعدة بخصوص الحزن نتيجة لمرض عقلي.

وعلى الرغم من أن الحزن يكون أكثر شدة عندما يكون الشخص الذي نحبه علينا، فإنه يكون عادة موجوداً عندما يكون الشخص بصحة جيدة. وهذا أمر طبيعي لأننا نحبه ونخاف على مستقبله، حيث تراودنا الأفكار " .. ما الذي سيحدث بعد ذهابنا، من سيعتني به أو بها ..".

ما هي الأمور التي يمكن أن تساعد؟

- ❖ قبول بأنه الإحساس بمثل هذا الشعور أمر طبيعي.
- ❖ لا تمنعوا أنفسكم من الشعور بالألم والتعبير عنه، على سبيل المثال البكاء، والصراخ (ولكن ليس على الناس).
- ❖ إيجاد شخص للتحدث معه عن هذا الألم، ويمكن البدء بذلك مع أحد الأصدقاء الموثوقين ولكن إذا شعرت بأنه لا يمكنكم التعامل مع الألم انشدوا المساعدة المهنية المتخصصة.
- ❖ قد يتطلب منكم تغيير توقعاتكم وتقبل الحالة الجديدة تدريجياً.
- ❖ قبول الشخص إذا تعذر عليكم قبول الحالة.

* تذكروا بأن العيش في الماضي مع أحلامكم بما كان يمكن أن يكون قد يمنعكم من التمتع بما تملكونه الآن.