



Grief Counselling

مشاوره سوگ

کارگروه آموزش و مشاوره

دکتر سهیل رحیمی

دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران

تعاریف و ویژگی ها

- **سوگ** طیف گسترده ای از احساسات و رفتارهایی است که معمولاً پس از یک فقدان ناشی از مرگ در بازماندگان دیده می شود.
- **سوگواری** فرایند سازگاری شخص با مرگ عزیزان است
 - **ویژگی های مهم سوگ عبارتند از:**
 - آشفتگی جسمی یا بدنی و علایم مشابه
 - مشغولیت ذهنی با تصویر متوفی
 - احساس گناه درباره متوفی یا شرایط مرگ
 - واکنش خصمانه
 - عملکرد مختل به نسبت قبل از فقدان



اهداف مشاوره سوگ

- هدف کلی کمک به بازماندگان است تا با فقدان عزیزشان کنار آمده و بتوانند با واقعیت جدید زندگی بدون او سازگار شوند. این اهداف عبارتند از:
 - افزایش واقعیت فقدان
 - کمک به فرد تا به درد ورنج عاطفی و رفتاری بپردازد
 - کمک به فرد تا به موانع سازگاری مجدد پس از فقدان فائق آید
 - کمک به فرد تا راهی برای حفظ پیوند با فرد متوفی بیابد بطوریکه برای بازگشت به زندگی احساس راحتی کند
 - بهترین زمان برای مشاوره سوگ یک تا دوهفته پس از خاک سپاری و بهترین مکان منزل متوفی است و مشاوره تلفنی و مشاوره در مطب جایگزین مناسب نیستند



اصول مشاوره سوگ برای متخصصان

کمک به بازمانده برای واقعیت بخشیدن به فقدان -

- باید به فرد کمک کرد تا درباره فقدان صحبت کند. مثلا تشویق کنیم بگوئیم مرگ کجا و چگونه رخ داد و چه کسی به شما خبر داد و...

کمک به بازمانده برای شناسایی و ابراز احساسات -

- احساساتی مانند خشم، گناه، اضطراب و درواندگی و تنهایی رایج هستند و مثلا پرسیم آیا از مرگ او خشمگین هستید؟ دلتان برای چه چیزهایی تنگ شده؟...



اصول مشاوره سوگ برای متخصصان

کمک به زندگی بدون متوفی -

- در این راه باید از رویکرد مساله گشایی بهره گرفت یعنی بدانیم بازمانده با چه مسائلی روبرو است و چطور می توان آنها را حل کرد. باید به بازمانده تاکید کرد از تغییرات عمده زندگی مانند فروش اثاثه و یا منزل بلافاصله پس از مرگ خودداری کرد

کمک به یافتن معنای فقدان -

- مشاور به بازمانده کمک کند تا پاسخ این سوال را بیابد. چرا این اتفاق برای من افتاد؟ باید کمک کرد تا بازمانده حس کنترل را با افزایش آگاهی از جهاتی بازسازی کند که تلاش برای تمرین کنترل موفق بوده است



اصول مشاوره سوگ برای متخصصان

وقت کافی برای سوگ -

- سوگواری به زمان نیاز دارد و بتدریج رخ می دهد . مشاور باید این مطلب را برای بازماندگان تفسیر نماید

کمک به مکان یابی عاطفی متوفی -

- این کار از طریق یادآوری صحبت‌های لذت بخش در مورد گذشته و بتدریج زندگی حال را جلو بردن امکان پذیر می شود



اصول مشاوره سوگ برای متخصصان

تفسیر رفتار بهنجار سوگ با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی -

مشاور تجارب جدید بازمانده را برای او تفسیر کرده و اطمینان می‌دهد که اختلال روانی وجود ندارد و یا اگر مشاهده شود برای درمان اقدام می‌نماید

بررسی سبک‌های دفاعی و غلبه‌ای -

باید مانع استفاده از سبک‌های هیجان مدار آسیب‌زا همچون پناه بردن به الکل و یا مواد مخدر شویم



اصول مشاوره سوگ برای متخصصان

در پیروی از اصول ذکر شده استفاده از تکنیکهای زیر مفید می باشد: -

تکنیک زبانی محرک برای گفتگو -

استفاده از نمادهای فرد متوفی مانند عکسها و تصاویر -

نوشتن نامه و کشیدن نقاشی برای متوفی -

تکنیک بازی نقش (سایکودراما) -

بازسازی شناختی -

تصویرسازی ذهنی جهت داده شده به روش صندلی خالی گشتالت -



منابع

- Worden, J.W. (2010). Grief counselling & Grief therapy. 4th ed
- Shear, K. (2006). Adapting imaginal exposure to the treatment of complicated grief
- Paul, N.L. (1986). The paradoxical nature of the grief experience

