



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# فقدان و سوگ در دوران کرونا

آسیم میرزرگر

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مرداد ۱۴۰۰



همه‌گیری ویروس کرونا زندگی بسیاری از ما را دگرگون کرده است، با چنین تغییراتی ما دچار فقدان‌های متفاوتی شده‌ایم: اقتصادی، اجتماعی، فیزیکی و هیجانی. بسیاری از این فقدان‌ها منجر به تجربه سوگ می‌شوند. چرا اهمیت دارد که این احساسات را پذیرفته و اجازه دهیم تجربه شوند؟ زیرا تنها با تایید و تصدیق فقدان و تجربه سوگشان می‌توانیم قدمی برای بهبودی برداریم.

شاید از این نگرش تعجب کنید که تجربه سوگ می‌تواند عکس‌العمل ما به رویدادهایی جز مرگ نیز باشد که با احساساتی چون شوکه شدن، بی‌حسی، انکار، خشم، ترس، اضطراب و گناه همراهند. اگرچه سوگ در مراحل متفاوتی تجربه می‌شود ما می‌دانیم که این مراحل لزوماً به طور خطی اتفاق نمی‌افتند. این طبیعتیست که مجموعه‌ای از احساسات متفاوت را به طوری بی‌نظم تجربه کنیم. سوگ مانند سفری غیر قابل پیش‌بینی است که به راحتی ردیابی نمی‌شود.



## فهمیدن سوگ

برای فهمیدن ارتباط فقدان با سوگ شناخت انواع سوگ می‌تواند کمک کننده باشد:

## سوگ مبهم

نوعی از فقدان است که بدون درک واضح اتفاق می‌افتد و معمولاً فرد را با احساسات ناتمام و حل نشده تنها می‌گذارد. تغییر ناگهانی روند زندگی در دوران کرونا بسیاری از ما را دچار پریشانی کرده است. فقدان‌هایی که این روزها تجربه می‌کنیم معمولاً از طرف نزدیکانمان تصدیق نمی‌شوند، مانند از دست دادن اعتمادمان به آینده، و یا از دست دادن این اطمینان که در تاریخ مشخصی فارغ‌التحصیل می‌شویم، و در نهایت احساس از دست دادن حس کنترل بر زندگی‌مان. ما در سوگ تمام این فقدان‌ها هستیم اما زبان یا روشی برای تایید و تصدیقشان به عنوان فقدان نداریم.

## سوگ نهفته

سوگیست که اغلب مراقبان کسانی که دچار زوال عقل هستند تجربه می‌کنند. بار سوگی پنهان که مراقبان این افراد بر اثر فقدان آنچه زوال عقل با خود می‌آورد به دوش می‌کشند، مانند از دست دادن حافظه، از دست رفتن روابط آنطور که بوده، از دست دادن پویایی. هر بار که وضعیت زوال عقل تغییری در فرد ایجاد می‌کند او و اطرافیانش شکلی از فقدان را تجربه می‌کنند و دچار سوگ می‌شوند. تصدیق این احساس سوگ می‌تواند بار روانی آن را کاهش دهد. به همین ترتیب روی هم انباشته شدن از دست دادن‌های کوچک و بزرگ می‌توانند منجر به تجربه احساساتی مضمحل کننده مانند فقدان، غم، عجز، اضطراب و افسردگی شوند.





## سوگ پیش‌بینی شده

این سوگ به احساسات ما قبل از اینکه سوگی اتفاق بیفتد مربوط می‌شود. به عنوان مثال ما ممکن است درباره یکی از اعضای خانواده که به شدت بیمار است نگران باشیم و در نتیجه احساس کنیم که در سوگ از دست دادنش هستیم. و یا ممکن است پیش‌بینی کنیم که پول زیادی را از دست خواهیم داد و از نظر اقتصادی زندگی‌مان متزلزل خواهد شد. اگرچه این نگرانی‌ها ممکن است هرگز به واقعیت نپیوندند، پیش‌بینی‌شان می‌تواند برای تجربه سوگ کافی باشد.



## فقدان و کوید ۱۹

بیماری کرونا تغییرات چشم‌گیری در زندگی ما ایجاد کرده که شامل فقدان‌های بسیاری از قرار زیر است:

### فقدان امنیت مالی

پاندمی کرونا موجب شد عده زیادی شغل خود را از دست بدهند، در نتیجه بسیاری با ترس از دست دادن شغل خود مواجه شده و نگران رکود اقتصادی هستند.

### سلامت

ترس از ابتلا به کرونا منجر به افزایش خطرات سلامت برای قشر آسیب‌پذیر شده است. بسیاری از این افراد نیاز به مراجعه مرتب به بیمارستان دارند ولی سعی می‌کنند تا حد امکان به بیمارستان نروند و در نتیجه به دلیل شلوغی بیمارستانها از

استفاده از خدماتی که به آنها نیاز داشته‌اند محروم شده‌اند و این شرایطی تبعیض آمیز را برایشان به وجود آورده است. از این رو بیشترین فشار بر دوش آن دسته است که از تبعیض اقتصادی، سلامتی و اجتماعی رنج می‌برند.

### امنیت غذایی

غذا هم یک الزام است و هم یک منبع آرامش. بحران اقتصادی منجر به این شده که قشری از مردم توانایی سابق خود در تهیه مایحتاج زندگی را از دست بدهند.

### دوستان

اگرچه همچنان امکان تماس‌های مجازی وجود دارد ولی برای برخی عدم تماس حضوری و فیزیکی منجر به احساس انزوا و تنهایی شده است. انسان به ارتباط محتاج است.





### مراسم و آداب و رسوم (فارغ التحصیلی، مراسم ختم، عروسی)

رسم و رسوماتی که به طور سنتی نظم و ترتیب خاصی داشتند حالا به تعویق افتاده، به کل از هم پاشیده، و یا به صورت مجازی برگزار می‌شوند و در نتیجه عده‌ای مسائل احساسیشان حل و فصل نشده باقی می‌ماند.

### ثبات و امنیت

برخی از خانه‌ها امن نیستند، پندمی کرونا افرادی را که در معرض خشونت خانگی قرار دارند در خطر بیشتری قرار داده است. این روزها موارد بیشتری از خشونت‌های خانگی و آزار بچه‌ها گزارش می‌شود.

### احساس آزادی فردی

در شرایطی که حفظ فاصله فیزیکی یک الزام است افراد احساس می‌کنند که در خانه خود زندانی شده‌اند.

### روایهای آینده

در بحبوحه همه‌گیری کرونا بسیاری از افراد امیدها و برنامه‌ریزی‌شان برای آینده را متوقف کرده‌اند. این ناامیدی می‌تواند بسیار دردناک باشد.

### مرگ

بسیاری دوست یا عضوی از خانواده را بر اثر بیماری کرونا از دست داده‌اند.

### ثبات تحصیلی

دانش‌آموزان مجبور به ادامه تحصیل به طور مجازی شده‌اند و این موضوع فشار زیادی را به آنها و به والدینشان وارد کرده است. نگرانی‌هایی همچون آینده تحصیلی، و بی‌خبری‌ها در ارتباط با زمان بازگشایی مدارس و چگونگی بازگشایی‌شان فشار زیادی را به خانواده‌ها تحمیل کرده است.



"این اصلا عجیب  
نیست که ما در حال  
تجربه احساسات  
متفاوتی باشیم"



## راهکارهایی برای مقابله

### روی احساساتان اسم بگذارید

وقتی احساسی که تجربه می‌کنیم را "سوگ" می‌نامیم می‌توانیم هیجاناتی که با خود به همراه می‌آورد را فهمیده و در نظر بگیریم. هیجان‌ات درست یا غلط نیستند. اگر چه ما نیاز داریم بدانیم که همراه با سوگ احساساتی چون انکار، خشم، ناامیدی و غم را تجربه خواهیم کرد و لازم است نسبت به عمق رنجی که می‌بریم آگاه شویم تا بتوانیم از سوگ عبور کنیم. عکس‌العمل‌های افراد به فقدان متفاوت بوده و هر کسی سوگ را یک‌طور تجربه می‌کند. نباید فراموش کنیم که سوگ یک فرایند است، یک رویداد یا یک مسابقه نیست که اتفاق افتاده و به سرعت تمام شود. با کمک گرفتن از دیگران می‌توان از سوگ گذشت.

### تصدیق کنید

ما نیاز داریم تا تمام احساساتمان را شناخته و بدون قضاوت آنها را تصدیق کنیم. سرکوب کردن احساساتمان و یا تجربه احساس گناه برای داشتن حسی خاص به ما اجازه حل و فصلشان را نمی‌دهد. نکته اصلی این است که خود و اطرافیانمان را تشویق کنیم تا برای تمام فقدان‌هایشان سوگواری کنند، چه این فقدان‌ها کوچک باشند و چه بزرگ.

### سوگواری کنید

دکتر ویلیام وردن ۴ تکلیف برای عبور از مسیر سوگواری پیشنهاد می‌دهد. توجه داشته باشید که این مسیر خطی نیست و هر کس در مسیر سوگواری تجربه منحصر به فرد خود را دارد.





اگرچه این تکالیف در رابطه با سوگواری مرگ عزیزی طراحی شده‌اند اما می‌توانند در تجربه هر فقدانی به کار برده شوند:

❑ پذیرفتن واقعیت فقدان

❑ تجربه و پردازش درد سوگ

❑ تطبیق با دنیایی که در آن عزیزمان و یا هر آنچه از دست داده‌ایم دیگر وجود ندارد

❑ پیدا کردن راهی برای حفظ ارتباط با عزیز از دست رفته یا هرچیز دیگری که از دست داده‌ایم در حالی که زندگی را از سر می‌گیریم

### جشن گرفتن خوبی‌ها

در حالی که بیماری کرونا احساس بلا تکلیفی و فقدان زیادی را با خود به همراه آورده، هنوز می‌توان در خوبی‌هایی که با خود آورده نیز معنایی پیدا کرد:

روابط عاطفی محکم‌تر، فرصت برای درون‌نگری و درک آنچه

برایمان اهمیت داشته و اولویت دارد. کرونا به ما فرصت داده زمانی را صرف نوشتن در دفتر خاطراتمان کرده و بابت آنچه در زندگی‌مان خوب و درست است احساس قدردانی کنیم.

### داشتن برنامه منظم

در زمان‌هایی که زندگی پر آشوب است داشتن یک برنامه منظم اهمیت خاصی دارد. باید مطمئن شویم که ترکیبی از فعالیت‌های اجتماعی، فیزیکی، و آموزشی را در برنامه روزانه‌مان گنجانده‌ایم. برنامه‌ریزی به معنی سختگیری و عدم انعطاف نیست، یک برنامه منظم به ما این حس اطمینان را می‌دهد که بر زندگی‌مان مسلط هستیم.

### خودمراقبتی

فشار زمان همچنان وجود دارد. دورکاری، مراقبت از فرزندان و سالمندانمان، و حتی معاشرت‌های اجتماعی می‌توانند



برنامه‌های ما را به هم بریزند. مطمئن باشید زمانی را برای مراقبت از خودتان اختصاص می‌دهید. قدم زدن، ورزش کردن و مراقبه روشهایی برای مراقبت از خودمان هستند.

### اجتناب از مقایسه

مقایسه کردن خودمان با کسانی که به شکل دیگری با شرایط سازگار می‌شوند کار آسانی است ولی این موضوع به خصوص وقتی خلقمان پایین است و احساسات منفی تجربه می‌کنیم می‌تواند انرژی ما را گرفته و منجر به رنجش از خودمان و دیگران شود. به جای قیاس بهتر است تمرکزمان بر روی نقاط قوت و سبکهای مقابله‌ای خودمان باشد. یادداشت کردن نقاط قوت و مسائلی که بر آنها فائق آمده‌ایم روش مناسبی است برای اینکه توانایی‌هایمان را در مقابله و سازگاری جشن بگیریم.

### حساب کردن روی کمک دوستان و خانواده

استفاده از فضاهای مجازی مانند زوم و اسکایپ امکان ارتباط انسانی را به ما می‌دهد، این امکان که بتوانیم با عزیزانمان در تماس باشیم. اگر احساس می‌کنید از این همه تماس مجازی خسته شده‌اید یک تماس تلفنی می‌تواند امکان برقراری شکل متفاوتی از ارتباط را ایجاد کند که قدیمی‌تر و آشنا تر است.

### کمک بگیرید

در این دوران بیش از هر دوران دیگری به کمک متخصصان نیاز داریم. همیشه می‌شود با یک روانشناس یا مشاور مشورت کرده و برای یادگیری مهارت‌های مقابله با فقدان و یا حل و فصل یک سوگ حل نشده از راهنمایی‌شان استفاده کرد.

