Ajuntament de Solsona

MATÍS espai terapèutic

قل وداعا من الحجر الصحي

فقدان أحد من أحبائك هي واحدة من أصعب و أقوى التجارب التي يجب علينا مواجهتها. الحزن هو ردت فعل طبيعية عند الفقدان.

جعلنا نغير الطريقة الثقافية و التقليدية للتعبير عن ألم COVID19الواقع الحالي لوباء الفقدان. أحد الجوانب التي يمكن إعاقة عملية الحداد هي عدم القدرة على وداع الشخص الذي تركنا.

الإنفصال الإجتماعي، عدم القدرة على الاجتماع مع العائلة و الاصدقاء، عدم القدرة على العناق، عدم القدرة على تشيع الجنازة، عدم القدرة على مشاركة الدفء العائلي و الإجتماعي، كل هذا يقودونا للبحث عن طرق جديدة تجعلنا نجد كيفية عيش تلك اللحظة.

طقوس الوداع هي عبارة عن أفعال رمزية التي تساعد في التعبير عن مشاعرنا عند الفراق و ندرك عملية الحزن.

بعض الاقتراحات التي يمكنها مساعدتنا على تحمل ألم الخسارة عن بعد:

- **تنظيم إجتماع عائلي (عبر الهاتف أو الفيديو) لمشاركة الالم و الاحتياجات.**

الاستماع إلى مقترحات أفراد الأسرة. يتعلق الأمر للوصول إلى إتفاق، أن نكون مرنين و مرعاة وجهات النظر المختلفة. يجب اعطاء الاهتمام الخاص الاحتياجات الأطفال و الأشخاص ذوي التنوع الوظيفي، الذين يشاركون أيضا في العملية. يتغير الحزن و طريقة التعبير عنه من شخص لآخر.

يجب علينا الإجابة بصدق لأسئلة الصغار. شرح حقيقة ما حدث، إستخدام كلمة "الموت" بدون كلمات لطيفة. لا يجب علينا القول "لقد ذهب"، " لقد تركنا"، لكي نتجنب التوقعات الزائفة للعودة. من الضروري علينا ألا نكذب أو نتحدث بما يفوق



مستوى فهمنا.
الحزن هو علامة على محبتنا لشخص، مشاركته يمكننا تحمله أكثر.

- **إعداد إجراءات الحداد المخصص في المنزل.**

يمكننا إنشاء طقوس العزاء مع الأشخاص الذين يعيشون معنا و كذلك العائلة و الاصدقاء عبر المكالمة بالفيديو/ الهاتف.

الأشياء التي يمكننا القيام بها نحن كمسلمين.
كما يعرف الجميع يمكننا:
- الصلاة و الدعاء للميت بالرحمة.
- الصدقةحسب إمكانية الشخص على الميت.

- **مشاركة العائلة مع الخدمة الجنازة.**

الإتفاق مع خدمات الجنازة على كيفية إجراء عملية الجنازة، تنفيد للمتطلبات القانونية و تدابير الحماية الحالية.

التعرف على عدد الأشخاص الذين بإمكانهم الحضور الجنازة.
تصريح للأسرة هل بإمكانها ترك رسالة، صورة أو شيء إلخ فوق التابوت.
في حالة عدم حضور أي فرد من أفراد العائلة، سيتمكن موظفي الخدمات بالإتقاط صور للجنازة. هذه الصورة قد تكون مصحوبة بنص أعَدَّته الأسرة، مجموعة دعم للحداد أو خدمات الجنازة نفسها.

إستخدام التكنولوجيا و الشبكات الإجتماعية يمكنها مساعدتنا في التعبير عن مشاعرنا و مشاركتها. على الرغم من أنها ليست بدائل للحضور الذي نفتقد إليه،في مستطعنا مشاركتها بهذه الزسائل و بالتالي قادرين على تلقي جرعات من الدعم.

عندما ينتهي وقت الحجر الصحي، يمكننا تنظيم عمل تكريم لحياة الشخص أو بالنسبة لنا يمكننا القيام بصلاة الغائب على الأشخاص المتوفون، و بالتالي يمكننا القيام بالعزى و تلقي الدعم و الدفء من عناق كل أولئك المهمين بالنسبة لك.

- **كيف علينا مرافقة الحزن في الحجر الصحي.**

إذا كان شخص ما في بيئتك يعاني من فقدان شخص في الظروف الحالية، فقد تشعر بالإحباط أو الحزن أو الغضب بسبب عدم قدرتك على الوقوف بجانبه. و لكن أيضاً، بطريقة أخرى، يمكنك مرافقة الأشخاص الذي هم في حالة حداد في هذا الوقت.

من المهم جدا الإستماع أكثر من الكلام. و لهذا علينا البدء بالإستماع: ترك

مجال للتعبير و إختيار الكلمات، إعطاء مساحة للصمت، بدون تشجيع، فقط الإستماع.

خذ زمام المبادرة للمكالمات و اللقاءات عبر شبكات التواصل الإجتماعي في هذه اللحظات.
يجب أن نكون حذرين فيما نقول و كيفية التعامل مع الشخص.
ما يجب علينا قوله:
- التعبير عن مدى رغبتنا في أن بجانبهم في تلك اللحظة.
- إظهار علامات الدعم و أنك رهن إشاراته.

إرسال رسائل ودية
لست بحاجة إلى إجابتي إذا كنت لا ترغب في ذلك ، أردت فقط أن أعرف كيف تشعر وأنك "
تعرف أنني هنا إذا كنت تريد التحدث "
" أريدك فقط أن تعرف أنني هنا من أجلك"
"أنت في ذهني كثيرًا ، على الرغم من أنني لا أستطيع مرافقتك"
"أنا آسف جدا لما تمر به"
"سأتصل بك إذا كنت ترغب في التحدث"
أود أن أخبرك شيئًا لتخفيف ألمك ، لكن ليس لدي الكلمات. أريدك أن تعرف أنني أفكر " فيك كثيرًا
"إذا كنت بحاجة إلى شيء ، فأنت تعلم أنه يمكنك الاعتماد علي"
اعتني بنفسك جيدًا.

ما لا يجب قوله
"أعرف كيف تشعر"
"لا أريدك أن تكون حزينا"
"لا أحب رؤيتك هكذا"
"لا تبكي"
"يجب أن تكون قويا"
المضي قدما ، افعل ذلك من أجلك

يمكنك الاتصال بنا لتوحيد الجهود وبالتالي في حالة صعوبة إدارة عملية الحزن ، جعل الطريق أكثر سلاسة

مجموعة دعم الحداد
البريد الإلكتروني: **mcasas@copc.cat**
هاتف الاتصال: **667 02 45 57**