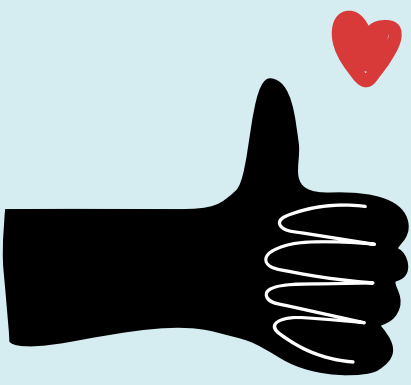




تحديّ الأزمات

فقدان أحد أفراد أسرتنا يعدّ أكثر الأمور إيلاما في الحياة، خصوصا إذا كنّا بعيدين عن من نحبّ. الأزمة التي نعيشها حالياّ يكثر فيها الموت، إضافة إلى الإنعزال عن الجميع أو استحالة وداعهم وهذا ما يجعل تحديّ الموت صعبا.



امنح نفسك فرصة التّحدي

أترك الحريةّ لمشاعرك وجد السبيل المناسب للتّعبير عنها؛ التّحديّ عمل فردي وليس له طريقة واحدة، كما لا يوجد طريقة أفضل من أخرى.



استند على أقرب النّاس إليك

من الأفضل أن تجد حلول بديلة للإستعانة بأقربائك. بعد مرور 12 شهر، إذا أحسست بأنّ العواطف التي تشعر بها تصعب عليك العيش بسلام؛ في كلّ الأحوال إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، لا تتردّد في طلبها من المختصّين.

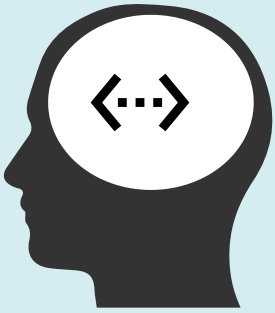


إجعل الوداع يتماشى مع الأوضاع الحاليّة

بالرّغم من الحجر الصحيّ، يمكنك أن تودّع أهلك بطرق تتماشى من الوضع الحالي: كتابة رسالة، تجيل صوتي، تبادل الصور... أمّا بعد مرور هذه الأزمنة، يمكنك القيام بالوداع الذي تريده.

رکز على المشاعر التي تجعلك قريب من الشّخص الذي فقدته

حاول أن لا تجعل مشاعرك سلبية كاللّوم والبحث عن المذنب أو الغضب، كلّ هذا لن يغيّر شيئا. فقط رکز على تلك المشاعر الإيجابية التي تقربك من الذين فقدتهم.



الحفاظ على روتين الحياة

من المهمّ أن تعتني بنفسك، حاول الحفاظ على نظام غذائي سليم، أيضا القيام بالرياضة وتجنّب العادات السيئة مثل التّدخين و شرب الكحول والمخدّرات. وإذا كنت تأخذ أدوية لعلاج بعض الأمراض المزمنة، من المهمّ المواظبة عليها.

