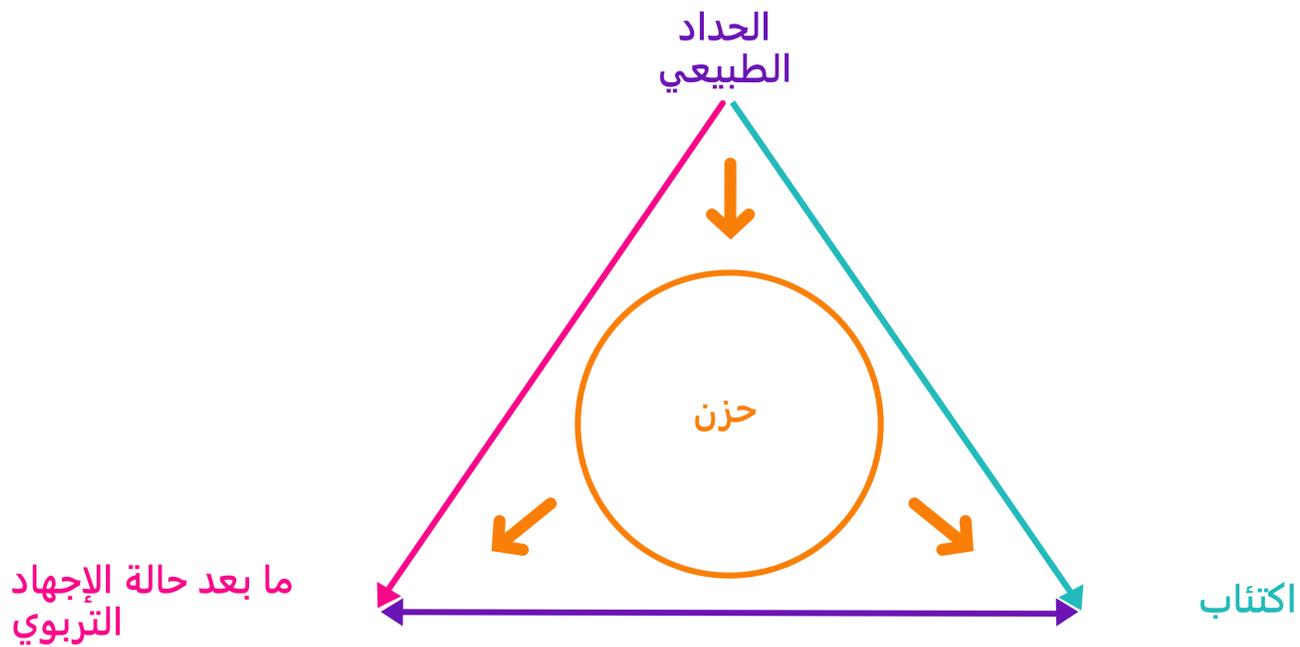


بيان حقائق الحداد



الحداد يمكن أن يسبب مشاكل صحية جسدية ونفسية تتطلب العناية بها. في حالات الحداد الممتدة لأكثر من سنة، عندما تستمر الألم النفسي، فإن الشعور الرئيسي هو الشوق مع خوف من نسيان المتوفى.

يمكن أن يكون لديك شعور بالضيق أو الفراغ منذ الوفاة لأن جزءاً منا توفي في تلك الوفاة، وصعوبة في قبول واقع فقدان، وتجنب كل ما يذكرنا بالوفاة. يمكن أيضاً أن نجد صعوبة في الثقة منذ الوفاة، وحسا بالمرارة و/أو الغضب المتصل بالوفاة، وصعوبة في متابعة الحياة. من ناحية المشاعر، يمكن أن تكون الشعور بالخدر منذ الوفاة مع شعور بالفراغ بدون المتوفى يمكن أن يصل إلى حد الصدمة.



50 إلى 70 ٪ من الموضوعات الذين يعانون من الحداد المطول يعانون أيضاً من حالة من بعد الصدمة و/أو الإجهاد الاكتئاب. في حال ، ما بعد اضطراب الإجهاد التراخي ، العاطفة الرئيسية هي الخوف الذي يحدثه صدمة الخسارة. الحداد لديه الرغبة في نسيان الصدمة مع سلوكيات التجنب. في حالة الاكتئاب ، قبل كل شيء الحزن ، قلة المتعة التي تستمر.

من المهم التعامل مع هذه الاضطرابات مع العلاج النفسي والعلاج دواء.

التاريخ يضع قبل المأساة وليس حياة الموضوع. تمييز الحياة عن الشخص المفقود من الحدث الذي يؤدي إلى وفاته سيكون مفيداً لتحسين. لتكريم توفيه ، في البداية ، تتيح لنا شفاء الصدمة عبر تاريخ وفاته ثم تكريمه من خلال تذكر قصة حياته.