بطاقة تقنية

الحزن

« ما يحدث أو حدث أو سيحدث سيء بالنسبة لي أو لشخص أحبه. »

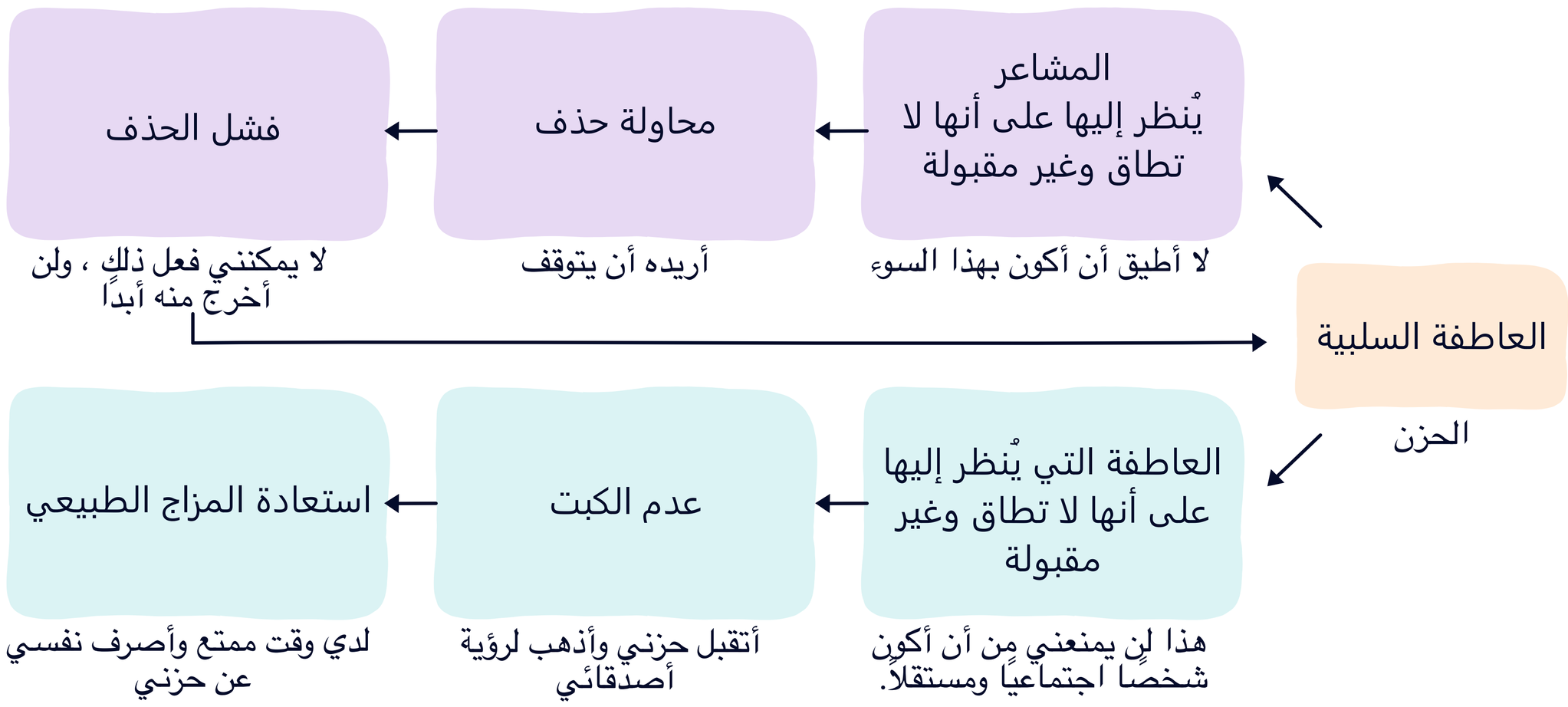
الحزن هو شعور بسيط يكشف عن أننا نعيش خسارة، انفصالًا، نقصًا، أننا لا نصل إلى أهدافنا.
يؤدي الحزن إلى عمل حداد. يسمح لنا بأن ندرك أن هناك شيء نفتقده، وأن نقبل هذا النقص، وفي بعض الأحيان نتخذ سلوكيات لتغيير هذا الوضع أو جعله أكثر قابلية. الحزن يساعدنا في البحث عن الدعم.

كلمة حزن: حزن، كآبة، كآبة، غموض في النفس، بلاء، يأس، مصيبة، كآبة...

الأحاسيس الجسدية التي تصاحب الحزن:

- الشعور بالتعب، بدون طاقة
- اشعر بالفراغ
- تريد البكاء
- أشعر بألم جسدي
- لا تريد أن تبتسم
- لديك موقف متدعي
- لا أريد أن أتحدث ...

إنها حالة تغيب فيها المتعة بمسافة من العالم من حولنا.
يمكن أن يذهب الحزن إلى حد التخلي عن تكييف الوضع الحالي. الشعور
أنه لا يمكن فعل أي شيء، وأنه لن يغير أي إجراء أي شيء. يمكن أن يذهب الحزن إلى أبعد من ذلك الاكتئاب الناجم عن تجارب الفشل و/أو الخسارة، حالة التخلي.



HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

بطاقة تقنية

الحزن

ينتج الاكتئاب بشكل أساسي عن تجارب الخسارة والفشل. ضحايا غالبًا ما يعتقد الصدمة أن الأمر حدث لهم لأنهم يستحقون ذلك ، لديهم فشل بطريقة أو حتى فشل في حماية أنفسهم. إساءة استخدام بروفة يساهم البدني والجنسي في الشعور بفقدان السيطرة والسيطرة.

كيف تدير الحزن؟

لتحسن ، ستكون هناك مسألة إدراك أن الظروف التي شهدتها ذلك قبل ذلك لقد برر إلى حد كبير حالة من الحزن ، والتي لم تعد ذات صلة. هذا ممكن الآن لإتقان بيئتك ، للبحث عن الأمان وإنشاء علاقات مع الآخرين في نهج نشط.

- ألاحظ الوعي الكامل بما أشعر به ، وألاحظ أحاسيساتي جسدي.
- أقوم بتسمية مشاعر الحزن بدقة وبتفصيل.
- أقبل بما أستطيع، وأترك السيطرة. هذه تجربتي في هذا اللحظة، لأنها المعلومات التي أحصل عليها. إذا حاولت السيطرة على هذا الشعور وعدم تجربته، سأعاني في وقت لاحق، فهذا أمر خطير جدًا!
- عادةً، المشاعر قصيرة المدى. ليس لدي نية في التخلص من حزني، بل أبقى معه! سألاحظ أنه بعد مرور فترة من الزمن، سيتلاشى حزني أو قد يختفي تمامًا.
- سأبحث فيما إذا كان من الممكن اتخاذ إجراء لتصحيح النقص الذي يسبب حزني، لتلبية الاحتياج الذي يعاني. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، سأحاول تطوير موقف قبول تجاه الوضع.
- سأملأ دفتر المراقبة الذاتية لمشاعري.
- سأعامل نفسي برفق، كما أعامل أفضل صديق لي.
- لن أحكم على مشاعري.
- سأتحدث عن حزني مع أشخاص قادرين على الاستماع، وسأتحدث بدقة. سأقبل بالمساعدة وبالراحة.