

زخم‌های ناپیدا: سوگ و داغ‌دیدگی در بازماندگان جنگ



نویسنده: شکیلا زرین نگار، دانشجوی دکترای

روانشناسی بالینی

طراح: نگار فروزان، دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

(انستیتو روانپزشکی تهران)

دانشگاه علوم پزشکی ایران



جنگ علاوه بر خسارات جسمی و اجتماعی، می‌تواند رنج اضطرابی سوگ را وارد زندگی بازماندگان کند. بسیاری از آن‌ها با فقدان‌های ناگهانی، تروما، بلا تکلیفی و بی‌ثباتی مواجه می‌شوند که روند طبیعی سوگواری را مختل می‌کند. سوگ، ممکن است در مواجهه با هرفقدانی ایجاد شود اما سوگ مرتبط با جنگ اغلب کمی متفاوت‌تر تجربه می‌شود که در ادامه به آن می‌پردازیم.

سوگ جنگ چیست؟

در شرایط عادی، وقتی کسی عزیزی را از دست می‌دهد یا فقدانی را تجربه می‌کند، دچار سوگ می‌شود. طبق نظریه الیزابت کوبلر راس، روان‌پزشک سوئیسی-آمریکایی که در کتاب خود «درباره مرگ و مردن» منتشر کرده، سوگواری به پنج مرحله تقسیم می‌شود: انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش. با این حال سوگواری یک واکنش پیچیده است و نظریه کوبلر راس ممکن است منعکس‌کننده تجربه سوگواری تمام افراد نباشد، زیرا احساسات تمایل دائمی به آمدن و رفتن دارند. فرد ممکن است ابتدا از مرحله ای عبور کند، اما به آن بازگردد و این غیرطبیعی نیست.

۱) اولین مرحله انکار است. کوبلر راس معتقد است که انسان در ناخودآگاه خود مرگ خود را ناممکن می‌داند و به همین دلیل تقریباً غیر قابل تصور است که بپذیریم ما نیز روزی با مرگ روبرو خواهیم شد. بنابراین، اولین مرحله در مواجهه با مرگ یا فقدان، انکار آن است.

۲) در پایان مرحله اول که دیوار انکار فرو می‌ریزد، انکار جای خود را به خشم، غیظ، حسادت و تنفر می‌دهد و افراد ممکن است خشم خود را بدون هیچ نظم و قاعده‌ای متوجه محیط پیرامون خود کنند. در این شرایط همه چیز باعث نارضایتی می‌شود و همین خشم سبب خواهد شد که اطرافیان فرد نسبت به او کم توجهی کنند و خود را در معرض خشم وی قرار ندهند، که البته همین کم توجهی، خشم بیشتر وی را در پی خواهد داشت. کوبلر راس معتقد است که اشکال کار از آنجا آغاز می‌شود که ما نمی‌توانیم خود را جای فرد سوگوار بگذاریم و از احساسات او آگاه شویم.

۳) مرحله سوم مرحله چانه‌زنی است. کوبلر راس معتقد است که مطالعه و بررسی این مرحله به این دلیل که اغلب میان فرد و خداوند صورت می‌گیرد، امری سخت و دشوار است. وی در شرح این مرحله می‌گوید:

چنانچه در مرحله نخست موفق نشده باشیم واقعیت‌های غم‌انگیز را هضم کنیم و در مرحله دوم بر خدا و مردم خشم گرفته باشیم، آنگاه به خود می‌گوییم شاید بتوانیم به نوعی به توافق برسیم، شاید که این اتفاق به تعویق افتد.

طی مرحله چانه‌زنی، افراد بسیار به «اگرها» و «ای کاش‌ها» فکر می‌کنند. در این مرحله، افراد مذهبی برای حل مشکل یا فرار از غم و اندوه به خدا یا هر قدرت برتری که به آن اعتقاد دارند متوسل می‌شوند. این مرحله در واقع دفاعی در برابر غم و اندوه است و به شما امکان می‌دهد احساسات ناراحتی و سردرگمی خود را کاهش دهید.

۴) در مرحله افسردگی فرد دیگر قادر به انکار فقدان خود نیست و احساس خشم و غضب او جای خود را به احساس غم و اندوه و در نتیجه افسردگی می‌دهد. این مرحله با غم عمیق و احساس ناامیدی مشخص می‌شود، زیرا فرد با واقعیت از دست دادن روبرو می‌شود. در این مرحله افراد ممکن است ناراحتی خود را به صورت آشکار ابراز کنند یا منزوی و گوشه گیر شود.

۵) بر اساس نظریه کوبلر راس، پذیرش آخرین مرحله است و تنها زمانی فرد به این مرحله خواهد رسید که توانسته باشد با کمک دیگران از مراحل پیشین عبور کند. در این مرحله بیمار دیگر نه افسرده است و نه خشمگین. البته نباید گمان برد که این مرحله مرحله خوشی است، بلکه این بازه زمانی تهی از هر احساسی است، گویی دیگر درد به پایان آمده.

در جنگ، واکنش سوگواری کمی متفاوت تر تجربه می‌شود. خیلی‌ها عزیزان‌شان را از دست می‌دهند بدون اینکه پیکری ببینند. خیلی‌ها نمی‌دانند عزیزشان مرده یا مفقود شده.

برای خیلی‌ها فرصتی برای سوگواری نیست زیرا باید برای بقا بجنگند. به عبارت دیگر فقدان در جنگ برای افراد ناگهانی و شدید تجربه می‌شود (افراد از شروع و اتمام جنگ و نوع حادثی که قرار است تجربه کنند اطلاعی ندارند)، مبهم است و اغلب فرصتی برای پردازش و سوگواری به افراد نمی‌دهد. به همین دلیل، این حالت ممکن است به «سوگ پیچیده» یا «اختلال سوگ طولانی‌مدت» تبدیل شود؛ وضعیتی که اندوه از حالت طبیعی خارج می‌شود و تبدیل به یک درد روانی ماندگار و ناتوان کننده شود.

همانطور که گفته شد افراد ممکن است واکنش‌های متفاوتی را در سوگ جنگ تجربه کنند اما برخی رایج ترین علائم شامل موارد زیر می‌باشد:

- ▲ احساس گناه از زنده ماندن
- ▲ کابوس و یادآوری مکرر صحنه‌های دردناک
- ▲ احساس بی‌حسی یا بی‌هدفی یا بی‌معنایی
- ▲ غم شدید که با گذشت زمان بهتر نمیشود
- ▲ پرخاشگری، گوشه‌گیری یا افت شدید انگیزه
- ▲ ناتوانی در ایجاد روابط عاطفی جدید
- ▲ افت عملکرد در خانواده، شغل یا تحصیل
- ▲ در کودکانی که یکی از والدین را از دست داده اند، علائم ممکن است به شکل شب‌ادراری، سکوت‌های طولانی، اضطراب یا پرخاشگری بروز کند.

التیام و مواجهه با سوگ

۱. پذیرش احساسات:

احساس غم، خشم یا گناه طبیعی هستند. خود را برای داشتن این احساسات سرزنش نکنید.

گریه کردن، یادآوری، یا حتی سکوت، بخشی از فرآیند سوگ هستند. برای پذیرش و تنظیم هیجانات ابتدا سعی کنید هیجان را شناسایی کنید. نامگذاری هیجان، شناسایی علائم بدنی هیجان، صحبت و نوشتن درباره آن و تمریناتی مانند تنفس عمیق می‌تواند به این کار کمک کند.

۲. کمک حرفه‌ای بگیرید:

اگر احساس می‌کنید زندگی‌تان مختل شده یا قادر به کنار آمدن با احساسات نیستید، از یک روانشناس، مشاور یا درمانگر متخصص در تروما کمک بگیرید.

۳. مراقبت از خود را فراموش نکنید:

- خواب کافی، تغذیه سالم و ورزش ملایم
- پیاده‌روی در طبیعت، کشیدن نقاشی یا نوشتن احساسات
- مدیتیشن، تمرین‌های تنفسی و ذهن‌آگاهی

۴. حفظ ارتباط با عزیزان:

بازماندگان اغلب حس انزوا دارند. تلاش برای ارتباط، حتی اگر کوتاه باشد، می‌تواند روند سوگ را التیام بخشد.

۵. نوشتن یا یادبودسازی:

نوشتن خاطرات، ساختن آلبوم، یا برگزاری مراسم یادبود می‌تواند به ساماندهی احساسات کمک کند.

۶. هدف‌گذاری کوچک:

کارهای روزانه را به وظایف کوچک تقسیم کنید و به خودتان فرصت دهید. بازگشت به زندگی عادی نیاز به زمان دارد.