

کنار آمدن با سقط جنین

چگونه می توانیم با اندوه حاصل از سقط جنین خود کنار بیاییم؟
وقتی جنین سقط می شود. طبیعی است که احساس تحیر، غم و اندوه گناه و عصبانیت بکنید و حسی از شکست و آسیب پذیری را داشته باشید. روزها، هفته ها و حتی ماههایی که از پس سقط جنین می آیند. می تواند به طرز باورنکردنی دشوار و دردناک باشد.
فراموش نکنید که شما مقصر نیستید. سقط جنین می تواند هرکسی را تحت تاثیر قرار دهد. آشکارا و صادقانه با همسران راجع به آنچه رخ داده و تاثیر آن بر شما صحبت کنید. به یاد داشته باشید که هیچ روش صحیح یا غلطی برای برخورد با غم و اندوه وجود ندارد. احساسات خود را همان گونه که هستند بپذیرید و خود یا همسران را براساس چگونگی واکنشتان به این وضعیت، مورد قضاوت قرار ندهید.
به خود زمان کافی بدهید تا حالتان خوب شود. برای پشت سر گذاشتن هر چه سریعتر غم و اندوه ناشی از سقط جنین، خود را تحت فشار قرار ندهید اگر با غم و اندوه خود بدون نگرانی در مورد آینده برخورد کنید، التیام و شفای شما کامل تر خواهد بود. ممکن است در زمان مقتضی متوجه شوید که حالتان خوب شده است. با گذشت زمان شرایط تغییر کرده و حالتان بهتر خواهد شد.
خودتان در این مورد تصمیم بگیرید: دوستان و نزدیکان تان ممکن است به شما توصیه کنند که تمام چیزهایی که یادآور وجود بچه است مانند لباس های بارداری یا وسایل بچه را از جلوی چشمتان دور کنید اما تصمیم در این مورد با خود شماست اگر آماده نیستید که چنین کارهایی را انجام دهید به خودتان زمان مورد نیاز را بدهید.
تصمیمات عمده مانند خریدن خانه یا تغییر شغل را عقب بیندازید. یادداشت روزانه بردارید: نوشتن افکار و احساساتتان ممکن است راهی موثر برای تسکین درد و رنجتان باشد. خاطراتی از بچه تان ایجاد کنید: ممکن است بخواهید نامی برای بچه فوت کرده انتخاب کنید

یا سوگواری برای او ترتیب دهید. ممکن است با اختصاص دادن یک قطعه جواهر یا کاشتن درخت یا یادبود دیگر خاطره او را گرمی بدارید. مدتی به سرکار نروید. حتی اگر به لحاظ جسمی مشکلی ندارید. چند روزی مرخصی گرفتن می تواند سودمند باشد.
از همسران انتظار نداشته باشید که مثل شما غم و اندوه خود را ابراز کند. اگر به نظر می رسد که همسران به اندازه شما به خاطر از دست رفتن جنین متاثر نشده است، به یاد بیاورید که مردان و زنان به شیوه متفاوتی غم و اندوه خود را ابراز می کنند. مردان تمایل دارند که احساساتشان را در درون خود نگه دارند و خود به تنهایی با از دست رفتن جنین رو به رو شوند همچنین، مردان اغلب احساس می کنند که برای مراقبت از همسرشان لازم است که خود را قوی نگه دارند. به یکدیگر این آزادی را بدهید که هر یک، از دست رفتن جنین را به شیوه خود تجربه کند. خود را از دیگران جدا نکنید.
از پرستار یا مامای خود در مورد گروه های حامی سقط جنین در جامعه خود پرس و جو کنید.
بیشتر مردم می خواهند چیزی بگویند که شما را تسلی دهد، اما نمی دانند چه بگویند، اگر آنها چیز غلطی گفتند یا چیزی نگفتند، آن را عمدی تلقی نکنید.

منبع:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/313098>



غم پس از سقط



گروه هدف: مادرانی که سقط کرده اند

تهیه و تنظیم: اصغری خاتونی

سوپروایزر آموزش سلامت

عضو کارگروه سلامت روان

غم و اندوه واکنشی طبیعی و سالم نسبت به از دست دادن یک چیز با ارزش در زندگی است و مشخصه اش غالباً اضطراب و تشویش شدید ذهنی است. با وجودی که غم و اندوه معمولاً به مرور زمان کاهش می یابد اما ممکن است به تجربه ای دردناک و طولانی تبدیل گردد و باعث درماندگی شدید هیجانی شود.

از دست دادن هر چیز مهمی در زندگی به ویژه مرگ عزیزان، می تواند باعث غم و اندوه گردد. سقط جنین یا به دنیا آوردن فرزند مرده هر چند معمولاً به عنوان از دست دادن یک چیز مهم تلقی می شود، اما می تواند باعث غم و اندوه در والدین گردند.

واکنش غم و اندوه ممکن است ماه ها یا حتی سالها در یک فرد باقی بماند. نشانه های شدید درماندگی هیجانی معمولاً بین ۶ تا ۱۲ ماه دوام دارد و بعداً به شکل خفیف تر برای یک سال تا سه سال ادامه می یابد. فرایند غم و اندوه ممکن است طی چند مرحله اتفاق افتد. مراحل اولیه ممکن است شامل بهت زدگی و انکار و در پی آن، خشم و عصبانیت باشد. بعضی از افراد ممکن است بعداً دچار گریه های شدید و احساس نومیدی گردند.

غم و اندوه می تواند تاثیر منفی بر سلامت جسمانی نیز بگذارد ممکن است شرایط جسمی فعلی را بدتر کند و با شرایط جدیدی به وجود آورد نشانه های جسمانی غم و اندوه به قرار زیرند:

- بی حسی، افرادی که سوگوار هستند ممکن است نوعی بی حسی هیجانی و جسمانی را تجربه کنند. احساس خالی بودن یا فرورفتگی در قفسه سینه و شکم نیز ممکن است

وجود داشته باشد.

- خستگی، فرد به هنگام غم و اندوه ممکن است به سرعت خسته شود و یا احساس خستگی همیشگی نماید.

- اختلال در تغذیه و خواب، کسانی که در غم از دست دادن عزیزی هستند ممکن است خیلی غذا بخورند و یا برعکس اشتهایشان را از دست بدهند ممکن است خیلی کم و یا خیلی زیاد بخوابند و همچنین ممکن است دچار کابوس گردند.

- سوء مصرف مواد، کسانی که سوگوار هستند ممکن است در تلاش برای کنار آمدن با وضعیت، به مصرف الکل یا مواد مخدر روی آورند.

- درد، سردرد یا معده درد در بین افرادی که سوگوار هستند بسیار شایع است.

- مشکل در تمرکز، غم و اندوه می تواند تمرکز فرد را مختل سازد.

آماده کردن پرسش هایی از قبل، به بیماران کمک می کند تا گفتگوی معنی دارتر و هدفمندتری با پزشک خود درباره وضعیتشان داشته باشند.

پرسش های بیماران در ارتباط با غم و اندوه از پزشکشان:

- آیا نشانه های جسمی من مربوط به غم و اندوه است یا چیز دیگر؟
- دچار چه نوع غم و اندوهی هستم؟
- آیا به دارو درمانی یا روش های درمانی دیگر نیاز دارم؟
- آیا گروه های پشتیبانی را در این ناحیه می شناسید که بتوانند به من کمک کند؟
- آیا به نظر شما غم و اندوه من در حال تبدیل شدن به افسردگی حاد است؟
- احساسات و علائم من این بار نسبت به دفعه قبل که سوگوار شده بودم متفاوت است. آیا این امر طبیعی است؟
- غم و اندوه من چقدر طول خواهد کشید؟
- چگونه باید با فرزندم در مورد مرگ صحبت کنم؟

بسیاری از زنان پس از سقط نوعی احساس مبهم دارند. در ابتدا نوعی احساس راحتی (تسکین) دارند که بدلیل حل شدن مشکل اولیه آنهاست اما بعد از آن احساس ناراحتی دارند. شروع غم بدنال سقط ممکن است فوری یا بصورت ناگهانی یا به یاد آوردن تجربیاتی از قبیل سالگرد سقط، تاریخ مقرر برای تولد بچه یا متولد شدن بچه برای خویشاوندن یا یکی از دوستان اتفاق بیافتد بعضی زنان حاملگی و سقط را بعنوان یک راز نگه می دارند.. در این وضعیت مشاوره حمایتی بدون قضاوت به زن برای ایجاد یک مسیر برای ارتباط باز و اظهار احساسات کمک می کند حتی زمانیکه دیگران از وضعیت آگاه هستند حرف زدن در این مورد برای زن مشکل است.