

کم‌آسیب‌ترین شیوه گفتن خبرهای ناخوشایند

خبرهای تلخ مانند مرگ، تصادف یا ... را چطور بگوییم؟



خبرهای تلخ مانند مرگ، تصادف یا ... را چطور بگوییم؟

به گزارش ایسنا، روزنامه خراسان نوشت: «ناراحتی در پی شنیدن خبر ناخوشایند، امری کاملا اجتناب ناپذیر است اما سوالی که همیشه در ذهن ما وجود دارد این است که آیا راهی هست که بار منفی خبرهای بد را کاهش دهد یا خیر؟ جواب کوتاه این سوال این است: بله و خیر! احتمالا می‌پرسید یعنی چه؟ در این مطلب می‌خواهیم بگوییم چطور یک خبر بد مثل فوت یک عزیز، تصادف یا ... را به اطرافیانش بدهیم که کمترین آسیب روانی را برای آنها داشته باشد و دچار شوک عصبی نشوند. همچنین اگر کسی دچار این استرس شد، باید چه کند؟ یعنی چون در قدیم یک خبر بد را مثلا برادرش به او داده، هر وقت این برادر به او زنگ می‌زند، احساس می‌کند دوباره می‌خواهد یک خبر بد به او بدهد، این فرد باید چه کند؟

کاهش کامل بار منفی خبرهای بد شدنی است؟

در پاسخ به این سوال که آیا راهی هست که بار منفی خبرهای بد را کاهش دهد یا خیر، گفتیم: بله و خیر! بله، چون راه‌هایی برای کاهش بار هیجانی در زمان گفتن چنین خبرهایی وجود دارد و خیر، چون این راه‌ها کاملا مقطعی و کوتاه مدت است. به طور مثال درباره کسی که عزیزی را از دست داده و می‌خواهیم این خبر ناگوار را به او بدهیم، می‌توان از روش‌های مقطعی که در ادامه ذکر می‌شود، استفاده کرد ولی باید آگاه باشیم که این روش‌ها را نمی‌توان روش‌های گذر از غم از دست دادن افراد دانست و باید به افراد زمان داد تا بتوانند با این اتفاقات به مرور زمان کنار بیایند.

خبر بد را باید بدون مخفی کاری و آرام آرام گفت

حالا سوال این است که چطور یک خبر بد را به دیگران بدهیم تا کمترین بار هیجانی منفی را داشته باشد؟ قبل از هر چیزی باید بدانیم خبر بد باید بدون مخفی کاری و آرام آرام داده شود. به طور مثال می‌توانیم فرد را در مکانی که می‌دانیم آرامش بیشتری دارد، از موضوع مطلع یا اینکه سعی کنیم افرادی این خبر را به فرد بدهند که نزدیکی عاطفی بیشتری با او دارند تا فرد بتواند بروز هیجانی مناسب‌تری داشته باشد؛ کلید کاهش بار منفی خبر در میزان مناسب خالی شدن هیجانات تا حد ضروری آن است. در نظر داشته باشید اگر خبر درباره وضعیت سلامت فرد باشد باید فرد را به صورت کامل از وضعیتش آگاه کنید و از هرگونه مخفی کاری بپرهیزید.

برای گفتن خبر بد تعادل نکنید

خبر را به موقع به فرد برسانید. به طور مثال اگر کسی از خبر فوت خانواده به شدت عصبی می‌شود و قصد دارید بعد از چندین ساعت یا حتی تمام شدن مراسم (شاید چون در شهر دیگری زندگی می‌کند) و ... این خبر ناگوار را به او بدهید، این تصمیم کاملا اشتباهی است و شما باید در اولین فرصت خبر را به ایشان بدهید تا فرصت وداع با عزیز از دست رفته را داشته باشد.

گریه نکردن رفتار مثبتی در این مواقع نیست

حال سوالی که پیش می‌آید این است که اگر فردی قبلا در این شرایط دچار بحران و شوک عصبی شده است، برای گفتن اخبار منفی به او چه اقداماتی انجام دهیم؟ نکته مهم در این زمینه این است که گریه و سوگواری نکردن در واقع رفتار مثبتی در گذار از فقدان به حساب نمی‌آید. اگر شما خبر بدی را به فرد دادید و او بی‌قراری کرد، اتفاقا می‌تواند نشانه مثبتی باشد مبنی بر اینکه فرد در فرآیند سوگواری قرار گرفته است. در نتیجه در خصوص این افراد خبر را به طور کامل اما آرام و با ملاحظاتی که قبلا گفته شد، به آنها برسانید تا بتوانند با واقعیت روبه‌رو شوند و از این طریق با آن دست‌وپنجه نرم کنند.

رفتارهای سوگواری در کودکان متفاوت است

اگر یک خبر بد و ناخوشایند را باید به کودکان بدهید، توجه داشته باشید که رفتارهای سوگواری کودکان می‌تواند بسیار متفاوت از بزرگسالان باشد. در این مواقع احساسات خودتان را برای کودک توصیف کنید و برای پاسخ به سوالات احتمالی اش آماده باشید. انزوای غیر طبیعی یا حتی رفتارهای خشونت‌آمیز خارج از عرف هم می‌تواند از نشانه‌های سوگواری در کودکان باشد. توجه داشته باشید از بین رفتن یا کم‌رنگ شدن این واکنش‌ها نیازمند زمان است.

درباره موضوع تماس‌ها، پیش‌دآوری نکنید

یک توصیه هم به افرادی داریم که به خاطر تجربه شنیدن یک خبر ناخوشایند از یک نفر، احساس بدی به تماس‌های تلفنی او دارند. چنین افرادی به محض اینکه با آنها تماس گرفته می‌شود، نوعی واکنش تمام وجودشان را فرا می‌گیرد. برخی از علائم این مشکل شامل به تأخیر انداختن یا پرهیز از پاسخ دادن به علت احساس عصبانیت و اضطراب شدید یا نگرانی درباره خبرهایی است که پشت‌تلفن خواهند شنید. علائم جسمی شامل تهوع، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، سرگیجه و تنش عضلانی است. متمرکزترین راهکار برای شما این است که درباره موضوع تماس‌ها، پیش‌دآوری نکنید. ذهن‌تان را از تمام اتفاق‌ها و خبرهای ناگواری که تا حالا از پشت‌تلفن به شما داده شده، تخلیه کنید. پاک کردن این خاطره‌ها باعث ایجاد آرامش درون ذهن شما می‌شود. در ضمن، پیش‌دآوری هم نکنید. قبل از اینکه به تلفن پاسخ دهید، تصویرسازی نکنید که دوباره چه خبر بد و ناخوشایندی می‌خواهند به شما بدهند.»