

از بیماری «سوک» چه می‌دانید؟

یک روانپزشک با اشاره به اینکه 10 تا 25 درصد افراد سوگوار دچار افسردگی‌های شدید می‌شوند، اظهار کرد: شرکت در مراسم تشییع جنازه، حضور بر مزار فرد از دست رفته و بیان احساسات به صورت گریه می‌تواند موجب بهبود این افراد شود.



یک روانپزشک با اشاره به اینکه 10 تا 25 درصد افراد سوگوار دچار افسردگی‌های شدید می‌شوند، اظهار کرد: شرکت در مراسم تشییع جنازه، حضور بر مزار فرد از دست رفته و بیان احساسات به صورت گریه می‌تواند موجب بهبود این افراد شود. دکتر رضا دانشمند در گفت‌وگو با خبرنگار سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - واحد علوم پزشکی تهران، با اشاره به اینکه همه افراد در طول زندگی هنگام از دست دادن افراد مهم زندگی خود دچار بیماری سوگ می‌شوند، گفت: این حالت بیشتر زمانی ایجاد می‌شود که افراد شخص مهمی در زندگی خود را از دست می‌دهند، اما امکان ایجاد این بیماری به صورت‌های دیگر نیز وجود دارد مثلاً قطع رابطه عاطفی افراد با یکدیگر نیز ممکن است منجر به سوگ شود. این روانپزشک اظهار کرد: واکنش‌هایی که افراد هنگام مرگ عزیزان خود بروز می‌دهند بر اساس ویژگی‌های شخصیتی فرد، تجربیات گذشته، سابقه اختلالات روانپزشکی، سلامت جسمانی، شغل، اهمیت فرد از دست رفته و نوع ارتباط وی با فرد سوگوار متفاوت است.

وی با اشاره به اینکه شوک یا انکار، ابراز ناراحتی و بهبود از مراحل است که افراد هنگام سوگ دچار می‌شوند، یادآور شد: مرحله شوک یا انکار ممکن است در چند دقیقه یا چند هفته ایجاد شود و شروع مراسم عزاداری به درک این موضوع کمک می‌کند. دانشمند تصریح کرد: افراد در زمان مرحله انکار، مرگ عزیزان خود را باور ندارند و در مرحله ابراز ناراحتی متوجه بی‌فایده بودن کوشش خود برای بازگشت فرد از دست رفته می‌شوند. وی با اشاره به اینکه در مرحله ابراز ناراحتی فرد دچار فشار عصبی شدیدی می‌شود، یادآور شد: این فشار هنگام دیدن دوستان تشدید می‌شود و به همین علت فرد گوشه‌گیری می‌کند. این روانپزشک خاطرنشان کرد: از علائم دیگر بیماری سوگ احساس گناه است، بنابراین فرد دچار افسوس می‌شود که چرا به فرد از دست رفته توجه زیادی نکرده است.

دانشمند با تأکید به اینکه سوگ می‌تواند منجر به عصبانیت نسبت به دوستان و خانواده نیز شود، گفت: بی‌قراری، احساس تنهایی و نداشتن انگیزه برای انجام کارهای روزمره از علائم افرادی است که دچار سوگ می‌شوند. وی با اشاره به اینکه افراد مبتلا به این بیماری پس از حداکثر 6 ماه وارد مرحله بهبود می‌شوند، اظهار کرد: امکان ناراحتی فرد هنگام شنیدن اسم یا دیدن عکس فرد از دست رفته وجود دارد، اما مدت زمان این ناراحتی بسیار کوتاه است. این روانپزشک تصریح کرد: این مراحل در کودکان نیز مشابه بزرگسالان ایجاد می‌شود، اما ممکن است شدت ابتلا به آن متفاوت باشد.

وی با اشاره به اینکه 10 تا 25 درصد افراد سوگوار ممکن است دچار افسردگی‌های شدید شوند که درمان این افراد الزامی است، گفت: افزایش طولانی مدت سوگواری به مدت بیشتر از شش ماه می‌تواند با خودکشی همراه باشد. دانشمند تصریح کرد: شرکت در مراسم تشییع جنازه، حضور بر مزار فرد از دست رفته و بیان احساسات به صورت گریه می‌تواند موجب بهبود این افراد شود.

وی در پایان یادآور شد: اطرافیان باید هنگام ایجاد این شرایط برای کودکان، فرد یا افرادی را به عنوان جایگزین والدین از دست رفته مشخص کنند تا از تشدید حالات روانی در کودکان جلوگیری شود.