



صندوق بلفاست  
للصحة والرعاية  
الاجتماعية



## حينما يموت شخص قريب منك

المعلومات العملية والإرشاد والدعم

نود أن نقدم لك تعازينا القلبية لك ولأسرتك ولأصدقائك الذين تأثروا لهذه الخسارة المؤلمة. فنحن نشعر بمدى الألم والضيق الذي يشعر به الفرد بعد وفاة شخص يحبه.

قد يأتي الموت في أي وقت. أحياناً يكون متوقعاً، بسبب المرض أو لتقدم العمر. وأحياناً أخرى يحدث فجأة دون سابق إنذار.

يعرض هذا الكتيب المعلومات العملية والإرشادات الواجب اتباعها بعد الوفاة موجهة للجميع، وكذلك الإجراءات الخاصة بطروف معينة. ويتضمن أيضاً معلومات عن كشف الحزن والفاجعة الناجمة عن الوفاة، التي نتق أنها ستساعدك في الأسابيع والشهور المقبلة. ستجد تفاصيل الاتصال بمكتب الدعم المحلي لمن تعرضوا لفاجعة فقد ذويهم في هذا الكتيب إذا ما احتجت إلى مزيد من الإرشاد والمساعدة.



## المحتويات

صفحة

	المعلومات العملية والإرشاد
4	الأشخاص الذين يمكنهم المساعدة
4	إثبات الوفاة واستخراج التصريح
5	الترميد
5	التبرع بالأعضاء والأنسجة
5	تسجيل الوفاة
7	مدير الجنازة
7	ترتيب الجنازة
8	عمليات فحص الجثة الموافق عليها بعد الوفاة (داخل المستشفى)
9	حال تدخل قاضي الوفيات المشتبه بها
10	المتعلقات
11	الأفراد/المؤسسات الواجب إبلاغها
12	جهات اتصال مفيدة

## مساعدة نفسك والآخرين لتجاوز الفاجعة الناجمة عن وفاة شخص ما

	ما المشاعر والأفكار التي ربما تتعرض لها
14	بعد وفاة شخص تحبه؟
15	كيف يمكن لسلوكك أن يتغير نتيجة لذلك؟
16	كيف يمكنك التكيف مع الفاجعة الناجمة عن الوفاة؟
16	ما الذي يمكن أن يساعد؟
17	كيفية دعم الشخص الحزين
19	مكتب الدعم المحلي لمن تعرضوا لفاجعة فقد ذويهم
21	معلومات عن صندوق بلفاست للصحة والرعاية الاجتماعية

## المعلومات العملية والإرشاد

### الأشخاص الذين يمكنهم المساعدة

عندما يموت شخص ما، تكون هناك الكثير من القرارات والترتيبات التي يجب إجرائها. وقد يغمرك التعامل مع المتطلبات العملية بمزيد من الحزن. لذا، قد تجد من المفيد طلب المساعدة من شخص آخر مثل أحد أفراد الأسرة أو شخص من خارج الأسرة تثق فيه.

إذا مات فقيدك في المنزل، فثمة عدد من الأشخاص الذين يمكنهم توفير المساعدة والمعلومات التي تحتاجها، على سبيل المثال الطبيب العام أو ممرضة المنطقة أو الأخصائي الاجتماعي/المجتمعي أو ممثل المجموعة الدينية/العقائدية.

أما إذا مات في المستشفى، فيمكنك الاستفادة من مختلف خدمات الدعم وتتضمن الأخصائيين الاجتماعيين ورجال الدين. يمكن لقسم الخدمات الاجتماعية أن يوفر لك النصائح العملية والدعم. يقدم رجال الدين النصيحة والمواساة والمساعدة الدينية المخلصة للأقارب وكذلك المرضى. وتعد هذه الخدمات سرية وغير مصدررة للأحكام ومتاحة للجميع. يمكن لرجال الدين أيضًا الاتصال بالمجتمعات الدينية الخاصة بالمرضى/الأسر إذا لزم الأمر. سيتصل أفراد فريق العمل بالأخصائي الاجتماعي أو رجل الدين قبل مغادرتك، إذا تطلب الأمر ذلك.

### إثبات الوفاة واستخراج التصريح

عندما يتوفى شخص عزيز عليك، سيخبرك الطبيب العام أو طبيب المستشفى أو الممرضة المدربة بأن الوفاة قد وقعت بالفعل (إثبات).

إذا كان الطبيب يعلم التاريخ الطبي للمريض، فعادة ما يتم إعطائك شهادة طبية تثبت سبب الوفاة في الحال، إلا أنك قد تتأخر في تلقي هذه الشهادة بسبب:

- الوفاة حدثت خلال العطلة الأسبوعية أو ليلا أو في عطلة بنكية والطبيب الذي تم استدعائه لا يعرف حالة فقيدك
- الطبيب يحتاج إلى الإرشاد من قاضي الوفيات المشتبه بها



يجب إبلاغ قاضي الوفيات المشتبه بها بحالات الوفاة في ظروف معينة، وقد يتطلب الأمر فحص الجثة بعد الوفاة. انتقل إلى حال تدخل قاضي الوفيات المشتبه بها في صفحة 9 لمزيد من المعلومات.

أنت تحتاج إلى شهادة طبية تثبت سبب الوفاة لتسجيل الوفاة. يُنصح أن تتحقق من التفاصيل الواردة فيها وتتأكد من صحة الاسم وتاريخ الميلاد والعنوان حتى تتفادى حدوث أي تأخير في مكتب السجل.

### الترميم

يرجى إخبار الفريق الطبي أو مدير الجنازة إذا كنت تخطط أن تقوم بترميم جثة المتوفى. فهذا يتطلب طبيب آخر لتأكيد سبب الوفاة واستكمال نموذج الترميم. سيتم إعلامك بأن هناك تكلفة إضافية لذلك.

### التبرع بالأعضاء والأنسجة

قد يختار بعض الأفراد الانضمام إلى مكتب تسجيل التبرع أو قد يكونوا يحملون بطاقة متبرع بأعضاء/أنسجة. في حالة عدم وجود ذلك، يمكن لأقرب الأقرابين منح الموافقة على الأعضاء/الأنسجة المتبرع بها عندما يموت شخص ما. إذا كنت تعلم أن فقيدك كان يرغب في التبرع بأعضائه أو أنسجته، أو أن كان هذا أمر ترغب في التفكير به نيابة عن المتوفى، فيرجى إبلاغ طاقم الجناح أو الطبيب العام أو ممرضة المنطقة. يجب الحصول على موافقة أقرب الأقرابين حالياً للتبرع بالأعضاء/الأنسجة. في بعض الأحيان، قد تكون هناك حالة طبية أو نظراً لسبب/مكان الوفاة تعيق عملية التبرع.

في بعض الأجزاء من المستشفى كوحدة الرعاية المركزة مثلاً، يمكنك أن تسأل عن التبرع بالأعضاء أو الأنسجة.

### تسجيل الوفاة

عند إصدار شهادة طبية تثبت سبب الوفاة، فيجب تسجيل الوفاة والحصول على نموذج دفن من مكتب تسجيل الولادة والوفاة والزواج. يجب أن يتم ذلك في غضون 5 أيام وبعد إتمام الجنازة.

### أين تقوم بالتسجيل؟

يتم إدراج أرقام الهواتف وتفاصيل الاتصال الخاصة بالمكاتب المحلية في دليل الصفحات الصفراء ( Yellow Pages) تحت عنوان تسجيل حالات الميلاد والوفاة والزواج. يمكنك تسجيل الوفاة إما في أقرب مكتب لمنزل الفقيد أو لمكان الوفاة.

### مَن يمكنه التسجيل؟

- أي فرد من أفراد العائلة يعرف التفاصيل المطلوبة
- شخص كان حاضرًا أثناء الوفاة
- شخص مسؤول عن ترتيبات الجنازة
- المنفذ أو المشرف على التركة
- شخص يعيش أو كان مسؤولًا عن السكن الذي حدثت فيه الوفاة
- شخص وجد الجثة أو شخص مسؤول عن الجثة

### ماذا تحتاج عند التسجيل؟

- الشهادة الطبية التي تثبت سبب الوفاة
- الاسم الكامل (إلى جانب اللقب والاسم الكامل للزوج في حالة أن كانت امرأة متزوجة أو أرملة)
- الحالة الاجتماعية
- تاريخ ومحل الميلاد
- تاريخ ومكان الوفاة والعنوان المعتاد
- محل الإقامة (ومحل إقامة الزوج في حالة أن كانت امرأة متزوجة أو أرملة)
- في حالة إن كان المتوفى طفل لأبوين متزوجين، الاسم الكامل للأب
- ومحل إقامته. في حالة أن كان الوالدان غير متزوجين، الاسم الكامل للأم ومحل إقامتها
- اسم الطبيب العام وعنوانه
- تفاصيل أي معاش بخلاف معاش التقاعد الرسمي الذي حصل عليه الفقيد.



بعد التسجيل، سيعطيك مكتب التسجيل:

- نموذج GRO 21 – نموذج للتصريح بالدفن أو الترميد
- نموذج 36 – نموذج يطلبه الضمان الاجتماعي فيما يتعلق بالإعانات

تُفرض رسوم على تسجيل حالة الوفاة ولكن يُنصح بأن تشتري عدد من النسخ المعتمدة من شهادة الوفاة، لأن شركات التأمين وخلافه ستطلب نسخة منها كإثبات لحالة الوفاة. انظر الأفراد/المؤسسات الواجب إبلاغها في صفحة 11.

### مدير الجنازة

ستحتاج إلى خدمات أحد مديري الجنازة. معظم مديري الجنازة يقدمون خدماتهم طوال أيام الأسبوع إلى جانب الخدمة عند الطلب على مدار 24 ساعة طوال السنة. ربما تكون قد اخترت مدير جنازة بالفعل، لكن إن لم تكن فيممكنك أن تجد التفاصيل في دليل الصفحات الصفراء (Yellow Pages) تحت عنوان مديري الجنازة.

سيساعدك مديرو الجنازة حال قيامك بتنفيذ الكثير من المهام المطلوبة عند وفاة شخص ما. إذ يمكنهم مساعدتك في ترتيب شؤون الجنازة. وينقلون فقيدك المتوفى من مكان الوفاة إلى منزل الجنازة والعودة به إلى منزله مرة أخرى إذا طلبت منهم ذلك. سيساعدونك كذلك إذا احتجت إلى شراء مقبرة وإدراج نعي في صحيفة وترتيب أمر الزهور.

إذا توفي فقيدك في المستشفى، فربما يتم نقل جثته بشكل مبدئي إلى مستودع الجثث. سيتصل مدير الجنازة بموظفي مستودع الجثث ويحدد معهم موعد لإخراج الجثة. لن يحدث هذا إلا بعد استيفاء الشهادة الطبية التي تثبت سبب الوفاة أو بعد أن يصدر قاضي الوفيات المشتبه بها تصريح بذلك.

### ترتيب الجنازة

إذا حدثت الوفاة في يوم عطلة أسبوعية أو عطلة بنكية أو في حالة تدخل قاضي الوفيات المشتبه بها، فقد يكون هناك تأخير. لا تحدد تاريخ ووقت الجنازة لغاية حصولك على الشهادة الطبية التي تثبت سبب الوفاة أو تصريح من قاضي الوفيات المشتبه بها.

ربما تكون قد وانتك الفرصة من قبل أن تتحدث مع فقيدك حول رغباته المتعلقة بالترميم أو الدفن ونوع الخدمة التي يريدها. أو ربما يكون لدى محامي الفقيد هذه المعلومات مكتوبة في وصية أو مكتوبة بشكل منفصل.

قد يود الأطفال والشباب من العائلة الذين كانوا قريبين من الشخص المتوفى المشاركة في التخطيط والترتيب للجنائز. كتيب الصندوق (Trust booklet) حينما يموت شخص قريب منك: دليل يضم إرشادات حول كيفية التحدث مع الأطفال وتقديم الدعم لهم سيساعدك في هذا الأمر.

إذا كنت تريد رجل دين، فسيساعدك كاهن أو ممثل مجموعة دينية/عقائدية في التخطيط والتحضير للجنائز وتقديم الدعم العاطفي والروحي لك.

تتكلف الجنائز مبالغ كبيرة وبعض الأشخاص يساهمون بخطة دفع بالتقسيط لتغطية تكلفة جنازاتهم. إذا كنت تعيش على إعانات معينة، فربما تكون مؤهلاً للمساعدة المالية. يمكن لمكتب التسجيل أو الأخصائي الاجتماعي أو مدير الجنائز أن يزودك بمزيد من المعلومات.

### عمليات فحص الجثة الموافق عليها بعد الوفاة (داخل المستشفى)

قد يطلب منك الطبيب أن تفكر في أمر فحص الجثة بعد الوفاة. ليس هذا بداعي اكتشاف سبب الوفاة – فهذا أمر تم التصريح عنه بالفعل في الشهادة الطبية التي تثبت سبب الوفاة – ولكن ذلك قد يساعد في تحديد طبيعة ومدى تطور المرض الذي توفي فقيدك بسببه ويزيد من المعرفة الطبية عنه. يجب الحصول على موافقة أقرب الأقربين قبل إجراء فحص الجثة بعد الوفاة داخل المستشفى. سيتم الفحص بعد الوفاة مباشرة ويمكنك بعد ذلك تحديد موعد لرؤية الاستشاري أو الطبيب العام الذي سيشرح لك نتائج الفحص.





## حال تدخل قاضي الوفيات المشتبه بها

توجد بعض الحالات التي يجب فيها، لأسباب قانونية، إحالة حالة الوفاة إلى قاضي الوفيات المشتبه بها. على سبيل المثال، عندما تكون الوفاة مفاجأة أو إذا كان السبب غير معلوم أو إذا حدثت بعد الجراحة مباشرة.

في بعض الحالات، قد يقرر قاضي الوفيات المشتبه بها طلب إجراء فحص للجنة بعد الوفاة. سيتم إجراء ذلك سريعاً بعد الوفاة. سيتم إعلام الأسرة بذلك لكن ليس مطلوباً الحصول على موافقة منهم. سيتم الاتصال بك من جانب موظف التواصل التابع لقاضي الوفيات المشتبه بها أو موظف التواصل مع الأسر الذي سيوفر لك الدعم طوال المدة التي يتدخل فيها قاضي الوفيات المشتبه بها. سيتم تزويدك بالكتيب فحص اللجنة بعد الوفاة بطلب من قاضي الوفيات المشتبه بها: معلومات للأقارب. سيقوم الطبيب العام بتحديد موعد لشرح نتائج الفحص.

لا تحدد تاريخ الجنازة حتى تحصل على تصريح من قاضي الوفيات المشتبه بها. سيتم إعلامك بكيفية الحصول على النموذج المطلوب للسماح بالدفن أو الترميد.

إذا كنت ترغب في إعادة الفقيء إلى وطنه لإتمام إجراءات الدفن والترميد، يجب أن تحصل على تصريح من قاضي الوفيات المشتبه بها. لن يتحمل الصندوق تكلفة إعادة المتوفى إلى موطنه.

## المتعلقات

عندما يُتوفى شخص في مكان غير منزله الخاص، كمستشفى أو دار للمسنين مثلاً، فربما تكون هناك ملابس و متعلقات شخصية يجب جمعها. وقد تكون هناك أيضاً أجهزة يجب إرجاعها من منزل العائلة.

### المتعلقات التي يتم جمعها

جمع المتعلقات الشخصية قد يمثل أمراً صعباً. لذا يمكنك أن تأخذ كل شيء معك قبل المغادرة أو أن تعود في وقت لاحق.

سيعطيك طاقم الجناح/الرعاية المنزلية التفاصيل الخاصة بأي متعلقات ذات قيمة خاصة بفقيدك ويحتفظ بها الصندوق بشكل آمن ورقم جهة الاتصال الخاصة بالخزينة المحتفظ بها هذه المتعلقات إذا لزم الأمر.

دائماً ما يتم إرجاع الأموال في صورة شيك يُرسل إلى محاميك في العادة. تختلف كل حالة عن الأخرى، فقد تتأخر عملية الإرجاع نظراً لوجود متطلبات قانونية، كما في حالة أن تطلب وصية الإقرار بإثبات صحتها. سيعمل الصندوق بأسرع وقت ممكن، لكن صبرك سيكون أيضاً محل تقدير.

### المتعلقات التي يتم إرجاعها

سترتب ممرضة المنطقة موعداً لنقل الأجهزة كالأجهزة الإلكترونية وآلات الرفع وسجلات المريض. ستنصحك أيضاً بشأن الإرجاع الآمن للأدوية غير المستعملة إلى الكيميائي المحلي.

يمكن ترتيب أمر نقل الأجهزة الأخرى مثل الكراسي المتحركة وأدوات المساعدة على الاستحمام والمشى وغيرها بالاتصال بقسم العلاج المهني.



## الأفراد/المؤسسات الواجب إبلاغها

هناك عدد كبير من الأفراد والمؤسسات التي يجب إبلاغها بالأمر حال وفاة شخص ما. ستساعدك القائمة التالية على تحديد الأشخاص المعنيين الذين يجب إبلاغهم – لا تنطبق القائمة بالكامل على كل حالة. قد يساعدك أحد أفراد الأسرة أو صديق عزيز.

من شأن الاتصال مبكرًا أن يجنبك استمرار ضغط الخطابات والمكالمات الهاتفية والمستلزمات/الأجهزة لأسابيع وأشهر في المستقبل:

- الطبيب العام/ممرضة المنطقة/موظف الرعاية المنزلية/مركز الرعاية النهارية
- متخصصي الرعاية الصحية الآخرين (مثل أخصائي البصريات، طبيب الأسنان، طبيب الأقدام وهكذا)
- مزود المساعدات/الأجهزة/المستلزمات الطبية
- أي مستشفى كان يترقد فيها الشخص
- المحامي – اتصل به قبل الجنازة للتأكد من وجود وصية تحدد رغبات الشخص المتعلقة بالدفن أو الترميم
- خدمة من تعرضوا لفاجعة فقد ذويهم التابعة لهيئة الضمان الاجتماعي – فيما يتعلق بالإبلاغ عن الوفاة و/أو التحقق من الأهلية لتلقي الإعانة وتقديم مطالبة بالحصول على إعانات لمن تعرضوا لفاجعة فقد ذويهم و/أو إعانة تسديد تكاليف الجنازة من الصندوق الاجتماعي
- قسم العمل والتقاعد – فيما يتعلق بالمعاش التقاعدي الرسمي
- المدرسة/مؤسسات التعليم العالي
- صاحب العمل/نقابة العمال/شركة المعاشات
- البنك/جمعية بناء المساكن/مكتب البريد/الاتحاد الائتماني/شركة بطاقة الائتمان/المستشار المالي
- شركة الرهن العقاري/المسؤول التنفيذي للإسكان/مالك الأرض
- شركة التأمين (الشخصي، على المنزل، على السيارة – إذا كنت السائق الثاني المذكور في هذه البوليصا، فلن تعد مؤمنًا عليك)
- سلطة جمع الضرائب
- إدارة ترخيص السائقين والمركبات بإيرلندا الشمالية
- مكتب شركة Translink فيما يتعلق بتصريح السفر/جواز السفر
- المرافق – شركات الغاز/الكهرباء/الهاتف/الجوال
- جهات إصدار التذاكر الموسمية
- الشركات التي تبيع بكتالوج المنتجات

## جهات اتصال مفيدة

### مكاتب التسجيل

يتم إدراج أرقام هواتف مكاتب التسجيل المحلية في دليل الصفحات الصفراء (Yellow Pages) تحت عنوان تسجيل حالات الولادة والوفاة والزواج.

### مديري الجنائز

يمكن العثور على التفاصيل الخاصة بمديري الجنائز المحليين في دليل الصفحات الصفراء (Yellow Pages).

### خدمة من تعرضوا لفاجعة فقد ذويهم

الهاتف المجاني 0800 85 2463

اتصل بهذه الخدمة لكي:

- تبلغ هيئة الضمان الاجتماعي بوقوع حالة وفاة
- تتحقق مما إذا كنت مستحقاً لإعانات/مساعدة مالية
- تتقدم بطلب للحصول على إعانات لمن تعرضوا لفاجعة فقد ذويهم أو إعانة تسديد تكاليف الجنازة من الصندوق الاجتماعي

### سلطة جمع الضرائب

يتم إدراج أرقام هواتف مراكز الاستعلام المحلية في دليل الهاتف في قسم قوائم الأعمال

### إدارة ترخيص السائقين والمركبات بأيرلندا الشمالية

مبنى المقاطعة Coleraine BT51 3TB

هاتف: 0845 402 4000



مكتب جوازات بلفاست

Hampton House  
47-53 High Street  
Belfast BT1 2QS  
هاتف: 0844 448 5156

إيقاف رسائل البريد غير المرغوب فيها

راسلنا على العنوان [www.the-bereavement-register.org.uk](http://www.the-bereavement-register.org.uk) لإيقاف رسائل البريد غير المرغوب فيها/البريد العشوائي.

## مساعدة نفسك والآخرين لتجاوز الفاجعة الناجمة عن وفاة شخص ما

إن فقدان شخص عزيز لهو أصعب التجارب العاطفية التي يمكن أن نتعرض لها في حياتنا. فالألم والحزن الذي يتبع ذلك قد يسيطر عليك بشكل كامل في بعض الأحيان. غالبًا ما يُنظر للحزن على أنه شعور واحد، إنما هو يتألف من مجموعة من المشاعر ويؤثر على طريقتنا في التفكير والتصرف. وغالبًا ما يستمر الحزن طويلًا بعد حدوث الوفاة التي أطلقت شرارته في بداية الأمر. على الرغم من الألم الشديد الذي ينتج عن هذا الحزن، لكنه يعد رد فعل طبيعي لأي حالة فقد وعلاج يساعدنا على الشفاء. وبما أن الحياة لن تسير كما كانت من قبل، فإن الحزن يساعدنا على التأقلم والتكيف مع الحياة دون الشخص الذي فقدها.

### ما المشاعر والأفكار التي ربما تتعرض لها بعد وفاة شخص تحبه؟

الأشخاص الذين مروا بتجربة وفاة شخص ما قريب لهم عادة ما يقولون أنهم يتعرضون لبعض أو كل من المشاعر والأفكار التالية:

- الصدمة وفقدان الحس وعدم التصديق لا سيما بعد ذلك مباشرة، حينما يردد الأشخاص أنه يصعب عليهم قبول أو تصديق ما حدث
- الأسى والقنوط الذي يصاحبه ألم فعلي وصداع حينما يدركون تمامًا أن ما حدث حقيقة
- الغضب والانفعالية مع طرح السؤال المرتبط بذلك "لماذا ينبغي أن يحدث ذلك؟"
- الأرق والاضطراب اللذان يعدان بعض من الآثار الجانبية الجسمانية النموذجية للحزن
- الشوق والحنين للشخص المتوفى. هذا الجانب الطبيعي من الحزن يرتبط عادة بالاعتقاد بأنهم رأوا أو سمعوا الشخص الذي توفي، وفي حين أن هذه تعد من التجارب المقلقة إلا أنها لا تدعو إلى الفرع
- الوحدة حتى إن كنت محاطًا بالآخرين
- الشعور بالذنب لأشياء لم تُقال أو لم تُنفذ. كما يكون هناك شعور بالذنب أنهم ما زالوا على قيد الحياة والشخص الذي يحيونه قد مات أو أنهم أحسوا بالارتياح لأن الشخص الذي يحيونه قد مات بعد مرض أو معاناة لفترة طويلة



- القلق أو الخوف مما هو مخبأ لهم
- الحسرة الشديدة لأنهم فقدوا الشخص الذي يحبونه.

### كيف يمكن لسلوكك أن يتغير نتيجة لذلك؟

إن التعبير عن المشاعر يختلف من شخص لآخر، لكن الطبيعي هو أن تتغير المشاعر فجأة دون سابق إنذار. بعض الأشخاص يشبهون الأمر كما لو أنك راكبًا أفغانية عاطفية. ويصف أشخاص آخرون كيف يتبدل سلوكهم كثيرًا. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يكونون عادة غير متحفظين تجدهم يتجنبون رؤية الأسرة والأصدقاء. الرغبة في الحديث باستمرار عن الفقد قد تتبدل إلى عدم القدرة حتى على ذكر اسمه. يشعر بعض الأشخاص بالعزاء حينما يكونون في مكان يرتبط بالشخص الفقيد، في حين يتجنب آخرون مثل هذه الأماكن لما تسببه لهم من ألم شديد.

لا يؤثر الحزن على صحتنا النفسية فحسب، وإنما يمكن أن يكون له أثر على الصحة الجسدية كذلك. فقد تلاحظ تغيرات في نومك وشهيتك. من الطبيعي أن تشعر بالإرهاق، لأنه غالبًا ما يكون نتيجة للعواطف والضغط الشديدين اللذين تتعرض لهما. وبينما يزيد ذلك من حاجتك إلى النوم، إلا أنك تعاني من النوم المتقطع وتجاهد نفسك كي تهنا براحة غير متقطعة ليلاً. في كثير من الأحيان، يخبرنا الأشخاص بالخوف من النوم لأن الاستيقاظ بالنسبة لهم يشبه تعرضهم لفاجعة الموت من جديد. من المفترض أن يتحسن نومك من تلقاء نفسه، لكن إذا أصبح سببًا للقلق، فيجدر بك الحديث إلى الطبيب أو متخصص الرعاية الصحية الذي يمكنه تقديم مزيد من المساعدة والنصائح.

### من التغيرات الأخرى التي ربما تلاحظها:

- الإعياء والتعب
- تكون أكثر عرضة لنزلات البرد والأمراض البسيطة
- فقدان الحماسة لممارسة الأنشطة العادية
- السهو وصعوبة في التركيز.

## كيف يمكنك التكيف مع الفاجعة الناجمة عن الوفاة؟

يتكيف كل شخص بطريقته الخاصة ومن المهم أن تعرف أن ما من طريقة صحيحة للحنن: على سبيل المثال، أفراد الأسرة الواحدة يمكن أن تختلف ردود أفعالهم تجاه حالة الوفاة نفسها. ومن شأن هذا أن يترك العلاقات داخل الأسرة مشدودة ومتوترة. غالبًا ما يرغب الأشخاص في معرفة المدة التي ينبغي أن يستمر فيها الحزن. وهو أمر يختلف من شخص لآخر، كما أن التكيف مع المعاناة الناجمة عن الوفاة قد يستغرق وقتًا. لأن مشاعرك تكون في حالة مد وجزر. وربما تجد نفسك في أول الأمر منشغلا بتنفيذ بعض المهام مثل الترتيب للجنائز أو مقابلة المعزيين أو تنظيم الأمور القانونية والعملية للفقيد. بعد ذلك، قد تلاحظ أنك بدأت تشعر بأن حالتك تزداد سوءاً بدلاً من أن تتحسن. هذا أيضاً أمر طبيعي، لأن ربما التأثير الكامل للفاجعة الناجمة عن الوفاة قد بدأ للتو.

وربما تتأثر معاناتك ورد فعلك لفاجعة الموت بثقافتك ومجتمعك الديني أو المجموعة العقائدية. فمثلاً، ربما تؤمن بالحياة بعد الموت وتجد في الاحتفالات الدينية أو الروحية ما يخفف عنك. وبالمثل، قد لا تكون لك أي معتقدات دينية وتريد أن تجعل الوفاة مميزة بطريقة شخصية وفريدة، كأن تقيم تجمع لإحياء ذكرى المتوفى في مكان كان يعني شيئاً خاصاً للشخص الذي توفي.

## ما الذي يمكن أن يساعد؟

على الرغم من أنك قد تجد طريقة للتكيف بأسلوبك الخاص، لكنك تحتاج أيضاً إلى الدعم من الآخرين. ويمكن أن يأتي هذا الدعم من الأسرة والأصدقاء والجهات الأخرى مثل مجتمعك المحلي أو المجموعة الدينية/العقائدية أو ربما من متخصص الرعاية الصحية/الاجتماعية. في حين أنك ربما تفضل أن تستقل بذاتك لبعض الوقت، لكن من المفيد أيضاً أن تتجنب الانسحاب من محيط الآخرين. والحفاظ على الاتصال يمكن أن يأخذ العديد من الأشكال المختلفة، كالحديث وجها لوجه أو التحدث عبر الهاتف. إن طلب الدعم العملي و/أو النفسي لا يكون دليلاً على الضعف.

من المهم أن تمنح نفسك بعضاً من الوقت. العودة إلى ممارسة الأنشطة الطبيعية يمكن أن يساعدك في إعادة روتينك اليومي إلى سابق عهده. من المهم كذلك أن تتناول وجبات





منتظمة وتأخذ قسطاً كافياً من الراحة بحيث يمكن لجسده أن يواصل العمل. الخطوات التالية ستساعدك على الشعور بمزيد من السيطرة على نفسك. بعض الأنشطة الأخرى مثل ممارسة بعض التمرينات الخفيفة أو القيام بشيء يريح أعصابك مثل الاستحمام أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة قد يكون مفيداً.

#### قد تساعدك أيضاً بعض من الاقتراحات التالية:

- امنح لنفسك وقتاً للحزن. تذكر أن المناسبات الخاصة مثل الذكرى السنوية أو أعياد الميلاد أو أعياد الكريسماس يمكن أن تزيد من حدة مشاعر الحزن لديك بعد وفاة شخص ما. يمكنك أن تستفيد بمزيد من الدعم في مثل هذه المناسبات
- إذا شعرت برغبة في البكاء، فلا تمنع نفسك من ذلك. فهذه هي الوسيلة الطبيعية للتنفيس عن مشاعرك وليست دليلاً على الضعف
- قد يكون مفيداً ألا تندفع في اتخاذ قرارات تتعلق بمقتنيات 'الفقيد أو أمتعته الشخصية
- وقد يكون من المفيد كذلك تأخير اتخاذ القرارات المهمة مثل الانتقال من المنزل، وذلك لتجنب حدوث تغييرات قبل أن تكون قد أتحت لنفسك الوقت والمساحة الكافية للتفكير في ذلك جيداً
- حاول أن تتجنب الاعتماد على المواد مثل الكحوليات أو الأدوية أو المخدرات
- لأنه وبمرور الوقت، ستأكد أن أي مخاوف بشأن نسيانك لفقيدك العزيز لا أساس لها وأنه سيظل دائماً جزءاً مهماً من حياتك وذكرياتك. الهدايا التذكارية مثل الصور الفوتوغرافية والمقتنيات الأخرى قد تؤلمك إذا ما نظرت إليها في مراحل الحزن الأولى، لكنها قد توفر لك الكثير من الراحة في المستقبل
- إذا ظلت قوة مشاعرك وعواطفك تؤثر على حياتك اليومية حتى مع مرور الوقت، فلا تتردد في الاتصال بطبيبك العام.

#### كيفية دعم الشخص الحزين

في كثير من الأحيان، يقلق الأشخاص بشأن قول شيء محزن للشخص الذي تعرض لفاجرة فقد ذويه ويتجنبون ذكر الوفاة أو حتى الإشارة إلى

الشخص الذي توفي بأي شكل. غالبًا ما يبين ذلك أن الشخص يحاول أن يكون مرعياً لمشاعر الآخرين، لكن من المهم أن نتذكر أن الشخص المفجع لفقد ذويه قد يشعر بالوحدة وربما مخاوفك قد تساعد على الشعور بالاهتمام من الآخرين. قد يكون مفيداً أن تتوقف قبل التحدث والتفكير في رد فعل الشخص الحزين تجاه ما قد يسمع وما تخطط قوله: على سبيل المثال، بعض الأشخاص قد يجدون أن عبارة لقد انتقل إلى مكان أفضل تسبب له المزيد من الإزعاج لا الراحة. في كثير من الأحيان، من المفيد أن نتذكر أن مجرد الاستماع يمكن أن يمثل أفضل شيء يمكن أن تقوم به.

#### تتضمن الطرق الأخرى للدعم:

- الإقرار بالوفاة عن طريق إرسال بطاقة أو خطاب أو بنقل تعازيك في الشخص المتوفى
- قضاء الوقت مع الشخص الحزين، لكن تذكر أن تتأكد منهم ما إذا كانوا يحتاجون إلى قضاء بعض من الوقت وحدهم. قد يأخذ الدعم الذي تقدمه شكلاً عاطفياً كالاستماع إلى أي مخاوف لدى الشخص الحزين أو أي ذكريات/قصص للشخص الذي توفي، أو شكلاً عملياً كأن تعرض أن تقوم بتنفيذ بعض المهام مثل الطبخ أو إعداد وجبة
- إدراك أن إذا عبر الشخص عن مشاعر قوية مثل الغضب أو الانفعالية، فهو بذلك لا يقصد جرح مشاعرك
- احترام أن هؤلاء الأشخاص ربما يكون لديهم معتقدات وتقاليد ثقافية ودينية ذات طبيعة خاصة تختلف عن تلك التي تؤمن بها
- تذكر أن المناسبات الهامة كأعياد الميلاد أو أعياد الزواج قد تدعو للراحة للشخص المفجع لفقد عزيز عليه. قد تظل مراعاتك لمشاعر الآخرين مطلوبة لفترة طويلة بعد الجنازة
- بعد إنجاز أي شكل قدمته من أشكال الدعم، عليك أن تدرك أن الدعم المطلوب وقدرتك على تقديمه قد يتغير بمرور الوقت
- يجب أن تدرك التأثير الذي قد تتركه الفاجعة الناجمة عن الوفاة عليك. تذكر أنه لا بأس أن تعترف أن لك احتياجات وأن تعتني بها.



مكتب الدعم المحلي لمن تعرضوا لفاجعة فقد ذويهم

**الجمعية التطوعية لرعاية من تعرضوا لفاجعة فقد ذويهم (Cruse Bereavement Care)**

Prince Regent Commercial Centre 8

Belfast BT5 6QR

هاتف:

(028) 9079 2419

بريد إلكتروني: [northern.ireland@cruse.org.uk](mailto:northern.ireland@cruse.org.uk)

ويب: [www.cruseni.org](http://www.cruseni.org)

مجموعة من خدمات دعم الأشخاص الذين تعرضوا لفاجعة فقد ذويهم تتضمن دعم واستشارة من

متطوعين ونشرات دعم وخط للمساعدة الهاتفية.

خط المساعدة:

0844 477 9400

جمعية الخدمات الشبابية التطوعية (Cruse Youth Services) هاتف:

0808 808 1677

[www.rd4u.org.uk](http://www.rd4u.org.uk)

خدمة تذكّر طفلنا (Remember our Child) هاتف:

(028) 9079 7975

بريد إلكتروني: [rememberourchild@cruse.org.uk](mailto:rememberourchild@cruse.org.uk)

**مركز الصدمات النفسية الأسرية (FAMILY TRAUMA CENTRE)**

Wellington Park Belfast 1

BT9 6DJ

هاتف:

(028) 9020 4700

خدمة متخصصة للتقييم النفسي وعلاج الأطفال

والشباب المفجع من صدمة نفسية وأسرهم. تتوفر العيادات

بشكل إقليمي.

**مؤسسة المنارة (LIGHTHOUSE)**

Duncairn Gardens 189- 187

Belfast BT15 2GF

هاتف:

(028) 9075 5070

بريد إلكتروني: [info@pipsproject.com](mailto:info@pipsproject.com)

دعم لأولئك المتأثرين من حالة انتحار أو إيذاء للذات.



### خط الحياة (LIFELINE)

هاتف:

0808 808 8000

ويب: [www.lifelinehelpline.info](http://www.lifelinehelpline.info)

خط مساعدة استشارات على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع مقدم للأشخاص الذين تعرضوا لكارثة أو محنة.

إمكانية الوصول المباشر

للتقييم المجاني وتلقي الاستشارات والدعم. يرحب خط الحياة أيضًا بتلقي مكالمات

الأصدقاء ومقدمي الرعاية الذين يطلبون المساعدة لأشخاص قريبين ومتخصصين يقومون

بالإحالة إلى جهات خارجية.

### مؤسسة السامريون (SAMARITANS)

,Wellesley Avenue 5

Belfast BT9 6DG

هاتف:

(028) 9066 4422

بريد إلكتروني: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

ويب: [www.samaritansbelfast.org](http://www.samaritansbelfast.org)

دعم نفسي يتسم بالسرية دون إصدار أحكام يُقدم على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع للأشخاص

الذين يعانون من مشاعر الضيق والوحدة والقنوط.

### مؤسسة WAVE

Chichester Park South 5

Belfast BT15 5DW

هاتف:

(028) 9077 9922

بريد إلكتروني: [admin@wavebelfast.co.uk](mailto:admin@wavebelfast.co.uk)

ويب: [www.wavetraumacentre.org.uk](http://www.wavetraumacentre.org.uk)

خدمات مثل الصداقة والعلاج/الاستشارات النفسية والنصائح/الخدمة الاجتماعية وفرص

التدريب ووسائل العلاج التكميلية لأي شخص يلحق به أذى

بسبب "الاضطرابات".

إخلاء المسؤولية

إن الغرض من هذا القسم هو أن يكون دليلاً يضم مجموعة من صور الدعم والمعلومات المتاحة على المستويين المحلي والإقليمي. وذكر اسم أي مؤسسة أو خدمة لا يشكل بالضرورة أو يحمل في طياته أي إقرار أو توصية من جانب صندوق بلفاست للصحة والرعاية الاجتماعية. تعتبر المعلومات صحيحة وقت طباعتها.



## معلومات عن صندوق بلفاست للصحة والرعاية الاجتماعية

صندوق بلفاست للصحة والرعاية الاجتماعية لديه صفحة مخصصة لمن تعرضوا لفاجعة فقد ذويهم على الموقع الإلكتروني العام. توفر هذه الصفحة معلومات يشتمل عليها هذا الكتيب وكتيبات أخرى من نفس السلسلة. عنوان الموقع هو: [www.belfasttrust.hscni.net](http://www.belfasttrust.hscni.net)

نحن في، صندوق بلفاست، حريصون على فهم تجارب المرضى لدينا وأقاربهم والتعلم منها. إذا كنت تريد إضافة تعليق خاص بأي جانب للرعاية المقدمة، يرجى الاتصال بـ:

هيذر راسيل

منسق خدمة من تعرضوا لفاجعة فقد ذويهم التابعة للصندوق

[heather.russell@belfasttrust.hscni.net](mailto:heather.russell@belfasttrust.hscni.net)

هاتف:

028 9063 3904

إذا كنت غير راض عن أي جانب من جوانب الرعاية المقدمة وتريد أن تتقدم بشكوى، يرجى الاتصال بـ:

مدير الشكاوى / التواصل مع المرضى

McKinney House

Musgrave Park Hospital

Stockmans Lane

Belfast

BT9 7JB

ملاحظات



BT13-924 محدث في  
نوفمبر 2013

