



معلومات للعاملين في مجال رعاية المسنين

الصدمة النفسية، الفقدان والحزن عند كبار السن: ما الذي يجب علي فعله؟

" لقد مررت بكثير من التجارب في حياتي لكن ترك منزلي وكل الذكريات التي شاركتها مع شريكي هنري كان أصعب شيء بالنسبة لي." أشعر أحياناً بالحزن والضياع. أنا هنا منذ عام تقريباً ولكنني ما زلت أفتقد منزلي وحياتي مع هنري "

يمكن أن تسبب الصدمة النفسية والفقدان ضائقة كبيرة ومشاكل صحية

يمكن أن يعاني كبار السن من صدمة نفسية حديثة بشكل عميق مثل فقدان شخص عزيز بشكل مفاجئ نتيجة الإصابة بفيروس كورونا أو نتيجة صدمة نفسية حدثت سابقاً في الحياة، حتى تلك التي حدثت في مرحلة الطفولة.

يمكن أن يسبب الذهاب إلى ملجأ كبار السن أو التقدم في السن بحد ذاته الشعور بالحزن والفقدان أيضاً. وقد يشمل هذا الأمر فقدان منزلهم أو الأشخاص الذين يقدمون الرعاية لهم أو استقلاليتهم أو قدرتهم على الحركة.

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة؟

يمكن لأي شخص أن يساعد شخصاً يعاني من صدمة أو خسارة أو حزن من خلال تقديم الراحة والدعم. يمكنك أيضاً مساعدتهم في الحصول على المساعدة المهنية والعلاج الذي يحتاجون إليه.

ساعد الشخص على الشعور بالأمان، وعامله دائماً باحترام

- تذكر أن التغييرات في سلوك الشخص، مثل أن يصبح عدوانياً أو يرفض القيام بشيء ما، قد تكون مرتبطة بالصدمة والفقد والحزن.
- اسأل، "كيف حالك اليوم؟" أو إذا بدوا مضطربين أو عصبيين أو حزينين، اسألهم عن سبب انزعاجهم.
- إذا كنت بحاجة إلى فعل شيء ما، فاشرح ذلك قبل أن تفعله، وتأكد من فهمهم لما ستفعله.
- اطلب الإذن قبل أن تفعل شيئاً.

تجنب التذكير المؤلم بالصدمة

- افهم أن الأشياء اليومية العادية قد تذكّر الشخص بخسارته وصدماته. على سبيل المثال، تعرضهم للمس أثناء الاستحمام قد يذكرهم بحادثة اعتداء جنسي تعرضوا له أو قد يذكرهم برنامج تلفزيوني بتجربة الحرب التي تعرضوا لها.
- إذا كان الشخص يشعر بالضيق أو الغضب، أو لا يتعاون، اسأله عما إذا كان يريدك أن تتوقف عما تفعله، أو أن تفعله بطريقة مختلفة.
- اكتب ما يزعج الشخص في خطة رعايته أو أخبر المشرف. إذا كان ذلك ممكناً،



"كان من الصعب جداً ألا أتمكن من رؤية عائلتي أثناء الإغلاق. لقد ذكرني ذلك عندما كنت صبياً خلال الحرب العالمية الثانية - كنا مختبئين ولم نتمكن من الخروج. لقد تأكدوا من أنه يمكنني الاتصال هاتفياً بأسرتي بانتظام. هذا جعل كل شيء أفضل بكثير."

إذا كان الشخص متوترًا، ساعده على الهدوء

- تحدث بصوت هادئ.
- طمأن الشخص بأنه آمن، وأنت موجود لمساعدته.
- اطلب منهم أن يأخذوا بعض الأنفاس الطويلة والبطيئة.

ساعد الشخص على البقاء على اتصال بالآخرين

- ساعد الشخص الذي تقدم الرعاية له على التواصل مع العائلة والأصدقاء عن طريق الهاتف أو برنامج فيس تايم أو سكايب عندما لا تكون الزيارات المنتظمة ممكنة.
- شجعهم على حضور الأنشطة والنزهات الجماعية، إن وجدت.

لتكن على اطلاع

- إذا استعطت، راجع خطة رعاية الشخص قبل مساعدته، خاصةً إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تعمل فيها معه.

تذكر أن تعتني بنفسك

قد تؤثر عليك رعاية شخص مصاب بصدمة مع مرور الوقت. إذا كنت تمر بيوم صعب أو كنت منزعًا من تجربة مع شخص تقوم على رعايته، فتحدث إلى زميل أو مشرف تثق به.

الحصول على المساعدة للمقيمين المتضررين من الصدمة والفقد والحزن

لم يفت الأوان بعد على أي شخص للحصول على المساعدة. يمكن أن تساعد الاستشارة والأدوية. تعتبر التغيرات في تصرفات الشخص ومزاجه وتواصله من العلامات التي تدل على وجود شيء ما ليس على ما يرام. من الضروري التحدث مع مدير أو طبيب العائلة أو طبيب الشيخوخة أو الموظفين إذا لاحظت أن الشخص الذي تقدم الرعاية له يعاني من الضغط النفسي بشكل مستمر أو لأكثر من أسبوع أو أسبوعين بعد حدوث الصدمة النفسية.

موارد وخدمات مفيدة

Australians Alliance for Forgotten
(التحالف من أجل استراليا المنسية)
www.forgottenaustralians.org.au
Care Leavers Australasia
(الأشخاص الذين غادروا مراكز الرعاية)
www.clan.org.au

Healing Foundation (منظمة الشفاء)
www.healingfoundation.org.au
LGBTIQ+ Health Australia
(ثنائيي الجنس والمتليين والسحاقيات+ صحة استراليا)
www.lgbtiqhealth.org.au

Australian Centre for Grief and Bereavement
(المركز الأسترالي للحزن والفجعة)
www.aged.grief.org.au



Australian Government
Department of Health

لمزيد من الموارد والمعلومات قم بزيارة www.phoenixaustralia.org/aged-care