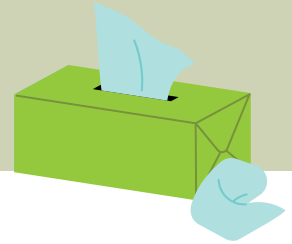




حزن



سری زبان ساده‌تر

حزن مجموعه‌ای طبیعی از افکار، احساسات و اعمالی است که هنگامی که چیزی را از دست می‌دهید، رخ می‌دهد.

- ممکن است احساس نگرانی، غم و عصبانیت کنید. گاهی اوقات حتی ممکن است احساس آرامش کنید.
- ممکن است احساس خلاء، مانند اینکه احساسی ندارید، داشته باشید. شاید حس کنید از همه چیزهای اطرافتان جدا شدید.
- ممکن است فکر کنید که هیچگاه اوضاع بهتر نخواهد شد، و از خود پرسید چه کارهایی را می‌توانستید به طرز متفاوتی انجام دهید.
- ممکن است عکس‌العمل بیش از حدی از خود نشان داده یا در انجام بسیاری از کارها دچار مشکل شوید.

اگر به فکر پایان دادن به زندگی خود هستید، با شماره **1-800-SUICIDE** تماس بگیرید. این شماره متناظر با **1-800-784-2433** است. اگر فکر می‌کنید که یکی از عزیزانتان در خطر است، با شماره **1-1-9** تماس بگیرید.

علایم حزن ممکن است به مثابه افسردگی باشد، اما حزن و افسردگی مفاهیم مشابهی نیستند. برای برخی افراد، حزن می‌تواند منجر به افسردگی شده یا آن را تشدید کند. اگر احساس می‌کنید که روزتان به سختی سپری می‌شود، پیشنهاد خوبی است که با یک پزشک یا یک متخصص سلامت روانی مانند یک مشاور صحبت کنید.

هرگاه فرد یا چیز مهمی از دست می‌رود، همه احساس حزن می‌کنند، اما هر فرد به طور متفاوتی محزون می‌شود و هر دوره از حزن هم متفاوت است. برای محزون بودن هیچ روش صحیح یا غلطی وجود ندارد.

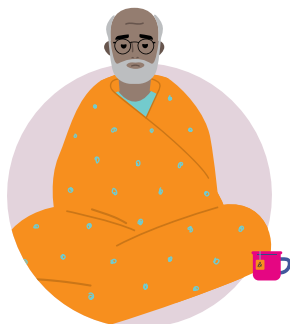
چرا افراد محزون می‌شوند؟

افراد محزون می‌شوند وقتی:

- عزیزی را از دست بدهند
- یک حیوان خانگی را از دست بدهند
- مسیر زندگی‌شان تغییر کند، مثل از دست دادن کار یا پایان دادن به یک رابطه
- چیزی که برایشان آشناست، مانند ارتباط با فرهنگ یا وطنشان را از دست بدهند
- سلامتی‌شان را از دست بدهند، مانند زمانی که بیمار شوند یا صدمه ببینند
- چیزی که متعلق به ایشان بوده و برایشان مهم بوده را از دست بدهند.
- در انتظار از دست دادن فرد یا چیزی باشند، مانند زمانی که عزیزی سخت بیمار است.

چگونه حزن بر سلامتی تأثیر می‌گذارد؟

حزن یا اندوه می‌تواند تأثیر شدیدی ایجاد کند. احساسات قوی اطراف حزن ممکن است منجر به مشکلات روانی شده یا آن‌ها را تشدید کند. حزن حتی می‌تواند رویارویی با استرس‌های دیگر در زندگی را دشوارتر سازد. برخی از افراد نشانه‌های جسمانی حزن مانند خستگی، بی‌اشتهای و یا مشکل در خوابیدن را تجربه می‌کنند.



چه وقت باید در جستجوی کمک اضافی بود؟



حزن یا اندوه طبیعی است. معمولاً با گذشت زمان بهتر می‌شود. اما برخی از افراد برای عبور از آن دوره به کمک بیشتری نیاز دارند. نشانه‌های زیر گویای آن است که ممکن است به کمک بیشتری نیاز داشته باشید:

- حس ناامیدی یا احساس اینکه اوضاع هرگز بهتر نخواهد شد
- نمی‌توانید از خود یا دیگران مراقبت کنید
- وقت زیادی را صرف فکر کردن به مرگ یا خودکشی (پایان دادن به زندگی خود) می‌کنید
- برای مقابله با حزن روش‌های ناسالم مانند مصرف الکل یا مواد مخدر را پیش می‌گیرید
- متوجه نشانه‌های افسردگی یا سایر مشکلات روانی می‌شوید

اگر به این نتیجه رسیده‌اید که برای مقابله با حزن به کمک بیشتری نیاز دارید، با یک پزشک صحبت کنید. پزشکتان می‌تواند کمک کند تا متخصص مناسبی را پیدا کنید.

درخواست کمک به معنای ضعف نیست. به این معنی است که از احساس ناخوشی خود آگاه بوده و در صدد انجام کاری هستید.

کجا می‌توانم بیشتر در مورد حزن و اندوه بیاموزم؟

اگر مشکلاتی در رابطه با حزن دارید، با یک پزشک صحبت کنید. به علاوه می‌توانید منابع زیر را امتحان کنید:

خط کمک به سوگواری بی‌سی

با یک نفر در خط کمک به سوگواری بی‌سی صحبت کنید. کلمه سوگواری به معنی حزن و اندوه ناشی از فقدان است. می‌توانید با فردی که در مورد کمک به حزن آموزش دیده، صحبت کنید. به علاوه، ایشان می‌توانند در یافتن کمک در جامعه‌تان به شما یاری رسانند. برای خدمات تلفنی به زبان انگلیسی با شماره **BC Bereavement Helpline** که رایگان است، تماس بگیرید. وبسایت **www.bcbh.ca** همچنین می‌تواند یک گروه حمایتی در منطقه خود پیدا کنید. به وبسایت **www.bcbh.ca** مراجعه کنید.

خط پشتیبانی سلامت روانی بی‌سی

این خط تلفن می‌تواند زمانی که نگرانید، استرس دارید یا ناراحتید به شما کمک کند. آن‌ها می‌توانند در بسیاری از مشکلات دیگر نیز به شما یاری رسانند. می‌توانند به شما کمک کنند تا خدماتی را در جامعه خود پیدا کنید. حتی اگر فقط نیاز به صحبت با کسی دارید، می‌توانید تماس بگیرید. در هر ساعتی از شبانه‌روز با شماره **310-6789** (بدون اضافه کردن کد منطقه) تماس بگیرید. می‌توانید با یک نفر به طور فوری صحبت کنید. مترجم‌ها می‌توانند به شما در بسیاری از زبان‌های مختلف کمک کنند. نام زبانی را که نیاز دارید به انگلیسی بگویید تا یک مترجم شفاهی برای شما روی خط بیاید.

این دفترچه توسط بخش بریتیش کلمبیای "انجمن سلامت روانی کانادا" به نگارش درآمده که براساس تحقیقات و منابع فعلی است. به علاوه ما مطالب مهم را با پزشکان و دیگر متخصصان سلامت روانی بررسی می‌کنیم. اگر می‌خواهید بدانید از چه منابعی استفاده کرده‌ایم، لطفاً با ما تماس بگیرید.

"انجمن سلامت روانی کانادا" [CMHA] یک سازمان خیریه ملی است که از سال 1918 به حفظ و بهبود سلامت روانی تمام کانادایی‌ها کمک می‌کند.

bc.cmha.ca