



افتا

جمعية دعم اضطراب  
فرط الحركة وتشتت الانتباه

نصائح تساعدك

# في تخطي الحزن

يأتي الحزن في الحياة على أشكال عديدة وبسبب الكثير من الألم العاطفي وأحياناً يؤدي إلى المرض الجسدي، وغالباً ما يأتي الحزن بسبب فقدان شخص عزيز أو فقدان وظيفة أو خسارة أموال أو فقدان الصحة أو وفاة أحد أفراد الأسرة لاسمح الله، ويتعامل كل شخص مع احزانه بطريقة مختلفة وتزيد حدة الحزن عند الاشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (افتا)، وليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للمرور بمرحلة الحزن وعادةً ما يمر ذوي افتا بخمسة مراحل من الحزن " الإنكار، الغضب، المساومة، الاكتئاب، التقبل " إن الحزن ردة فعل طبيعية بعد الخسارة ولا يمكنك أن تغير القدر أو تغيير سير الأحداث ولكن تستطيع أن تخفف من حدة الحزن بخطوات بسيطة كالتالي :



## لا تدع فرصة للوم النفس

فإن اللوم سيزيدك حزناً ، فلا تعتقد أنه كان بإمكانك تغيير الأحداث لو تصرفت تصرفاً مختلفاً فإن ما حدث مكتوب ومقدر من عند الله .



## لا تكبت مشاعر الحزن داخلك وتدعي أنك تشعر بتحسن

من الطبيعي أن تشعر بالغضب والحيرة والخوف والبكاء بعد أي حادث محزن ، عبّر عن مشاعرك في لحظتها ولا تكبتها فتبقى في داخلك ولا تتشافي مع الوقت .



## تقبل قضاء الله وقدره

واعلم أن كل ما يحدث لك في الدنيا هو خير لك من الله وخذ وقتك في الحزن ولكن لاتعترض أو تتسخط وادع الله أن يؤجرك في مصيبتك ويبدلك خيراً منها.



## إذا تضاعف عليك الحزن ولم تستطع تخطيه

استعن بدوي الخبرة (أخصائي نفسي) ليساعدوك في التغلب على الحزن.



## اسمح لنفسك بلحظات السعادة

عندما تخسر شخص عزيز عليك سيستمر الحزن عليه مدة طويلة ولكن اذا مرت عليك لحظات من السعادة فلا تحرم نفسك منها فمن الممكن أن تخفف عنك الحزن.



## تحدث مع صديق قريب أو فرد من عائلتك

وأخبره عن الذي مررت به فإن ذلك سيساعد في تخفيف الحمل الثقيل الذي تحمله داخلك.