

الشعور بالحزن:

إن الأسى هو ردة فعل عاطفية لخسارة ما مثل خسارة علاقة أو الانتقال من منزل لآخر أو خسارة الصحة الجيدة أو الطلاق والانفصال أو الوفاة. فإذا أصيب أحد أفراد العائلة بمرض الخرف فإن الآخرين سيواجهون خسارة هذا الإنسان بشكل مستمر وتدرجي، لكونه شريك حياة أو أب أو أم أو أحد الأجداد، وإذا كان الشخص المصاب أحد والديك قد تشعر بالكرب من جراء فقدان الشخص الذي كنت تعتمد عليه، فعليك الآن التصرف كوالده.

الشعور المتغير:

من المحتمل أن تمر بتجربة الشعور بالأسى المتفاوت الشدة، وغالبا ما يكون مصحوبا بحزن شديد، فيشكل ذلك صعوبة كبيرة، لأن مرض الخرف يسبب تغيرات تدرجية في مقدرة المريض وشخصيته، وتتأثر بذلك العلاقة المتبادلة. وفي أحيان كثيرة لا تلبث أن تتأقلم على تغيرات معينة حتى تحدث تغيرات مستجدة، وهذا ما يؤدي الى تغير العلاقة مرة أخرى. إن هذا الشعور طبيعي وبيئتك تتأرجح بين الأمل واليأس وبين التحسن والتدهور، وتبدأ تتطلع نحو الماضي عندما كان المريض في مرحلة مبكرة وكان وقتها مسئولاً أكثر من الآن.

الاستياء:

رغم استعدادك لتولي واجب العناية، ولكن

يغالبك شعور باليأس بسبب القيود التي تطرأ على حياتك، وتأتي الظروف عكسية في بعض الأحيان، وهذا الوضع يجعلك تقلل من أعمالك ونشاطاتك الاجتماعية، وتحرم أحيانا من التنوع والاثارة اليومية، وتقلل من هواياتك، وهذا ما يجعلك تشعر بالاستياء.

إن الاستياء عملية متقلبة، قد تشعر أحيانا بأنك تتغلب على المشاكل وتقوم بالأفضل، وفي حين آخر قد تشعر بالحزن والغضب والاستياء والذنب. إن هذه المشاعر طبيعية ومن المهم أن تدرك بأنك مصاب بضغط هائل، ويجب عليك الحصول على دعم عاطفي لنفسك، كما يجب عليك التعبير عن شعورك بدلا من كبتها.

تخفيف التوتر:

من الجائز أن تجد نفسك تعنتي بشخص لم تتسجم معه أبداً، أو شخص قد أصبح من الصعب العيش معه، فيسبب ذلك زيادة بالشعور بالاستياء والغضب. إن التحدث مع بعض المتخصصين أو المرشدين أو الأصدقاء الموثوق بهم من شأنه أن يقلل من درجة الإحباط واليأس، كما أن ممارسة بعض تمارين الاسترخاء قد تساعدك في تخفيف حدة هذا الوضع.

الدعم من الآخرين:

يرى الآخرون بأن المريض يبدو طبيعياً ولا يتوقعون مدى معاناتك، فلا يفكرون في

تقديم المساعدة. حاول أن تفسر وتشرح الوضع لأقربائك وتبلغهم بكيفية تقديم المساعدة لك، فإبقاء الاتصال الاجتماعي بينك وبين محيطك بشكل منتظم سيساعدك على تخفيف الشعور بالوحدة ويرفع من معنوياتك، وإذا شعرت بأن هذا اليأس قد تحول تدريجياً الى حالة من الكآبة والقلق والحزن واضطراب في النوم فيجب استشارة الطبيب في أسرع وقت.

الشعور بالذنب:

إذا اضطرتك الظروف لنقل المريض إلى المستشفى في المراحل الأخيرة من المرض فقد تشعر بالذنب لهذا التصرف، حتى لو كنت تعلم أنك فعلت كل شيء ممكن، وأن هذا القرار لصالح الجميع، وفي البداية ستشعر بالوحدة والاشتياق لوجود المريض معك وهذا ما يزيد حزنك وخاصة إذا وجد المريض صعوبة في التأقلم مع الوضع الجديد. وفي المراحل الأخيرة من الخرف سيجد المريض صعوبة بالغة في التعرف على أقرب الناس إليه، وهذه من أصعب فترات المرض وسيشعر المحيطين بأن علاقتهم انتهت مع المريض ولكنهم لا يستطيعون رثاءه لأنه مازال حياً.

الفرح:

إننا جميعاً عندما نفقد شخصاً عزيزاً علينا نصاب بالصدمة رغم توقعنا لذلك، وقد يصاب البعض بنوع من تبلد المشاعر، أو قد نحاول إنكار



سلسلة التثقيف الصحي لكبار السن

رعاية مريض الزهايمر



فريق الطب النفسي للمسنين
قسم الطب السلوكي
مستشفى جامعة السلطان قابوس

الواقع ونتوقع ظهور الشخص المفقود من جديد،
وينتابنا الغضب والشعور بالذنب، ومن المحتمل
أن نلوم الآخرين على ذلك. إن جميع هذه المشاعر
طبيعية وتحصل لمعظم الناس، وفي غالب الأحيان
سننأقلم وسنشعر بالراحة من جديد، وسنتذكر
الشخص بوضوح كما كان قبل أن يسيطر عليه
المرض.

المرجع: الجمعية العالمية للزهايمر