

بسته آموزشی - درمانی راهی به سوی فردا
ویژه دو اختلال استرس پس از سانحه و سوگ

آشنایی با سوگ در جوانان و بزرگسالان

فاطمه علی پور دهاقانی



سرشناسه علی پور دهاقانی، فاطمه، ۱۳۶۹ -

Alipour Dehaghani, Fatima

عنوان و نام پدیدآور آشنایی با سوگ در جوانان و بزرگسالان/ فاطمه

علی پور دهاقانی؛ ویراستار حامد شاهمرادی.

مشخصات نشر اصفهان: کاشف علم، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری ۶۴ ص: ۹/۵ × ۱۹/۵ س.م.

فروست بسته آموزشی - درمانی راهی به سوی فردا؛ ویژه دو اختلال

استرس پس از سانحه و سوگ.

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۰-۲۰-۴

وضعیت فهرست نویسی فیبا

موضوع سوگمندی

Bereavement موضوع

موضوع فقدان

موضوع (Psychology) Loss

موضوع اندوه درمانی

Grief therapy موضوع

موضوع فشار روانی

موضوع (Stress) Psychology

رده بندی نشر BF۵۷۵

رده بندی دیویی ۱۵۵/۷۷

شماره کتابشناسی ملی ۵۰۰۰۹۴۸

آشنایی با سوگ در جوانان و بزرگسالان



فاطمه علی پور دهاقانی

نشر کاشف علم

ویراستار: حامد شاهمرادی

گرافیسیت: مریم علی پور دهاقانی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۰-۲۰-۴

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	بخش اول: تعریف سوگ و سوگ
۱۱	داغ دیدگی
۱۷	سوگ و سوگواری
۱۸	علایم سوگ
۲۰	بخش دوم: انواع و مراحل سوگ
۱	(۱) سوگ بهنجار
۱	(۲) سوگ بیمارگونه
۲۱	(۳) سوگ افراطی
۲۲	(۴) سوگ مزمن
۲۳	(۵) سوگ تاخیری
۲۳	(۶) سوگ پوشیده
۲۴	(۷) سوگ انتظار
۲۶	مراحل دوران سوگ

بخش سوم: سوگ و واکنش‌های احساسی ۳۲

واکنش‌های احساسی افراد در طی فرآیند سوگ ۳۲

علائم و نشانه‌های ظهور خشم و عصبانیت ۳۷

بخش چهارم: وظایف و تکالیف سوگواری ۴۳

تکلیف اول: پذیرش واقعیت فقدان ۴۳

تکلیف دوم: تجربه کردن درد اندوه ۵۰

تکلیف سوم: سازگاری و انطباق با محیطی ... ۵۵

تکلیف چهارم: کناره‌گیری عاطفی از متوفی ۵۸

۶۳

تابع اخذ

مقدمه

احساسات و عواطف انسان مانند غم و شادی، امید و ناامیدی، ترس و... ممکن است در حین و پس از رویداد یک حادثه در فرد ایجاد شود، اما شیوه مواجهه و درک اتفاق باعث می شود، فرد در ادامه مسیر زندگی خود بتواند این احساسات را پشت سر نهاده و به روال معمول و طبیعی زندگی بازگردد.

غم و اندوه سوگ از دست دادن عزیزی می تواند با تجربه هر اتفاق دردناک یا ویرانگر که برای انسان رخ می دهد، در فرد حادثه دیده ایجاد شود و در عین حال رفتار درست و هدفمند با فرد حادثه دیده، سبب هر چه سریع تر بازگشتن فرد به روال معمول زندگی خودش می شود.

پیشگیری، درمان و نحوه مواجهه با غم و اندوه سوگ از دست دادن عزیزی در افراد مستلزم داشتن دانش اولیه و اطلاعاتی در این زمینه می

باشد. آگاهی و اطلاعات اولیه (و ابتدایی) در این مورد سبب می شود در مرحله نخست علایم این دو اختلال شناسایی شود و در ادامه از ابتلای فرد، رشد یا پیشرفت اختلال ها در او جلوگیری گردد و در انتها در صورتی که اطلاعات کافی و وافی در این زمینه کسب کرده باشند، بتوان حتی به فرد آسیب دیده در درمان کمک نمود.

این کتاب از یک سو به معرفی نمونه ها و مثال های واقعی و به عینی سازی و شهودی کردن ابتلاات فرد آسیب دیده می پردازد؛ و از سوی دیگر با استفاده از تجارب مشاوره ای، کتاب ها و مقالات منتشر شده در این زمینه به ارائه آگاهی های اولیه و ضروری در این مورد پرداخته است و در ادامه اندکی هم به راه کارهای درمان اشاره می نماید.

لازم به ذکر است کتاب حاضر بخشی از مجموعه «راهی به سوی فردا» به عنوان مجموعه تخصصی و علمی در مورد شناخت، معرفی و درمان غم و اندوه و سوگ ناشی از دست دادن عزیزان می باشد.