

عندما يموت شخص ما المعلومات والارشاد والدعم للعائلة والأصدقاء



هذا الدليل مخصص لمن يحزنون على موت شخص يحبونه



مقدمة

نود أن نعرب عن خالص تعازينا لكم وللمهمين لكم بعد خسارتكم الحزينة.

يمكن أن يحدث الموت في أي وقت من الحياة. في بعض الأحيان يكون متوقعا بسبب المرض أو الشيخوخة؛ في بعض الأحيان يحدث فجأة دون سابق إنذار. قد تجد صعوبة في الاهتمام بالعديد من الأشياء العملية التي يجب القيام بها عند مواجهة المشاعر التي تأتي مع الحزن.

التحدث إلى شخص ما ومشاركة مشاعرك، يمكن أن يساعدك. بالنسبة لبعض الناس، فإن الاعتماد على العائلة والأصدقاء هو أفضل طريقة للتعامل مع الأمر والتأقلم. بالنسبة للآخرين، يمكن أن يساعد التحدث إلى شخص خارج دائرة أسرهم، مثل منظمة الدعم.

نأمل أن تجد المعلومات الواردة في هذا الكتيب مفيدة وأن تساعد، بطريقة بسيطة، في التخلص من القلق والضيق الذي قد تشعر به في هذا الوقت الصعب.

حول هذا الكتيب

تم تصميم هذا الكتيب لمساعدتك على قراءة الأقسام ذات الصلة حسب حاجتك إليها. لا تشعر أنك بحاجة لقراءة كل شيء.

تركز بعض الأقسام على ما قد تشعر به؛ يركز الآخرون على الترتيبات العملية التي قد يتعين عليك تنظيمها. يتم تضمين تفاصيل المنظمات التي تقدم الدعم في الجزء الخلفي من هذا الدليل بالإضافة إلى مساحة لملاحظاتك.

هناك بعض الاقتباسات من الأشخاص الذين يعانون من فقدان أحبائهم والذين عانوا شيئاً مما قد تمر به.

قد تجد عائلتك أو أصدقائك أو زملائك أيضاً أنه من المفيد قراءة هذا الدليل لمساعدتهم على فهم كيفية دعمك.

6	1. خطوات الأولى.....
7	2. الأيام الأولى.....
8	ترتيبات الدفن وحرق الجثمان
8	التبرع بالأعضاء والأنسجة
9	الطبيب الشرعي
9	فحص ما بعد الوفاة للطبيب الشرعي
10	الموافقة على فحص ما بعد الوفاة في المستشفى
10	ممتلكات من تحب
11	مدير الجنازة
12	الدعم الروحي
12	تسجيل الوفاة
13	العودة إلى الوطن
15	3. ما الذي يجب فعله أيضاً؟.....
16	خدمة الفجيرة بالضمان الاجتماعي
16	إعادة المعدات
17	تغطية تكاليف الجنازة
17	الناس و المنظمات التي يجب إعلامها
17	نموذج الرسالة
21	4. كيف يمكن أن يكون شعورك.....
22	التعامل مع الحزن
22	خواطر ومشاعر مرتبطة بالحزن
23	التغيرات الجسدية و السلوكية
24	التحدث مع شخص ما
27	5. رعاية الأطفال.....
28	رعاية الأطفال
28	علامات الحزن
29	مساعدة الأطفال على التأقلم
31	6. عبور المستقبل ومواجهته.....
32	العناية بنفسك
32	الاقتراحات التي ربما تساعدك
33	مواجهة المناسبات الصعبة
34	خدمات ترست (Trust) الرعاية الصحية والاجتماعية المفيدة
34	رأي العناية
34	المجاملات والشكاري
38	المنظمات الداعمة
49	7. قراءة وموارد مفيدة.....
53	الملاحظاتك

الخطوات الأولى

عندما يموت شخص ما

عندما يموت شخص ما، يقوم طبيب أو في بعض الحالات ممرضة، بالتأكد من الشخص قد مات. إذا كانت الوفاة مفاجئة أو لأسباب غير طبيعية، يقوم الطبيب بإبلاغ الطبيب الشرعي.

شهادة طبية عن سبب الوفاة

يقوم الطبيب بإكمال الشهادة الطبية (MCCD) لسبب الوفاة عند وفاة المتوفى لأسباب طبيعية ويستطيع الطبيب تحديد سبب الوفاة. سيقوم الفاحص الطبي المستقل بعد ذلك بالاتصال بالطبيب، وفي بعض الأحيان، بأقرب الأقارب لمناقشة سبب الوفاة المسجل في MCCD.

دفن

عادة ما يتصل أقرب أقرباء المتوفى بمدير الجنازة للحصول على مزيد من المساعدة فيما يتعلق بترتيبات الدفن.

حرق الجثة

إذا تم اختيار حرق الجثة، يجب إبلاغ الطبيب في أقرب وقت ممكن حيث ستكون هناك حاجة إلى نموذج إضافي. كما سيقدم مدير الجنازة مزيداً من المساعدة في الترتيبات.

الإفراج عن الجسم

إذا توفي أحد أفراد أسرتك في المستشفى، فسيتم إخراج جسده بمجرد اكتمال الشهادة الطبية لسبب الوفاة. قد يستغرق هذا بعض الوقت، لأنه من الناحية القانونية لا يمكن إكماله إلا من قبل الطبيب المناسب. يجب عليك فقط إجراء ترتيبات الجنازة المؤقتة حتى يصبح ذلك متاحاً.

تسجيل الوفاة

يجب تسجيل الوفاة في مكتب المسجل العام للسماح بإجراء الترتيبات اللازمة للجنازة إلا في حالة إحالة الأمر إلى الطبيب الشرعي.*

* لمزيد من المعلومات حول ما يحدث عندما يتم إخطار الطبيب الشرعي، راجع الصفحة 9

2

في وقت مبكر
أيام

الأيام الأولى

عندما يموت شخص ما، يجب اتخاذ العديد من القرارات والترتيبات. قد يكون التعامل مع الجوانب العملية أمرًا مربكًا. من المهم أن تأخذ بعض الوقت لتجمع أفكارك أو تبيكي أو تتحدث. قد تجد أنه من المفيد طلب الدعم من فرد آخر من العائلة أو شخص تثق به من خارج العائلة.

يمكن أن يساعدك مدير الجنازة أو الممثل الديني في التخطيط للجنازة.

إذا احتاج موظفو الرعاية الصحية أو مدير الجنازة إلى معرفة أي متطلبات دينية أو ثقافية محددة لرعاية من تحب بعد الوفاة، فأخبرهم بذلك في أقرب وقت ممكن.

ترتيبات الدفن

إذا حدثت الوفاة في عطلة نهاية الأسبوع أو خلال عطلة رسمية، أو إذا كان الطبيب الشرعي متورطًا، فقد يؤدي ذلك إلى تأخير الجنازة. يمكنك فقط إجراء ترتيبات الجنازة المؤقتة بمجرد إصدار الشهادة الطبية لسبب الوفاة (MCCD) أو تصريح الطبيب الشرعي. يمكن لمدير الجنازات تقديم المزيد من المساعدة في الترتيبات.

حرق الجثة

إذا كنت تخطط لإحراق جثة أحد أفراد أسرتك، فيجب عليك إبلاغ الطبيب أو الممرضة التي تقدم الرعاية اليهم وإبلاغ مدير الجنازة الخاص بك، حتى يمكن إعداد الوثائق ذات الصلة.

سيحتاج طبيب ثانٍ لتأكيد سبب الوفاة والجزء الكامل من نموذج حرق الجثة. هناك تكلفة إضافية لاستكمال نماذج حرق الجثث. يمكن لمدير الجنازة الخاص بك التعامل مع هذه

الترتيبات نيابة عنك. المحرقة الوحيدة في أيرلندا الشمالية هي Roselawn Crematorium في بلفاست.

التبرع بالأعضاء والأنسجة

قد يكون أحد أفراد أسرتك قد أعرب عن رغبته في التبرع بأعضائه. يمكن أن تكون هناك أسباب لعدم إمكانية ذلك ولماذا لم تتم مناقشته معك، مثل حالة طبية أو سبب الوفاة أو مكان حدوث الوفاة. ومع ذلك، يمكن اقتراح التبرع بالأنسجة. قد يكون من الممكن التبرع بأنسجة مثل القرنية (أجزاء من العين) وصمامات القلب لمساعدة الآخرين في حالات طبية معينة. إذا كنت ترغب في التحدث إلى شخص ما عن التبرع بالأنسجة، فيرجى إخبار أحد طاقم التمريض قبل مغادرة المستشفى.

الطبيب الشرعي

في ظل ظروف معينة، يتم إحالة الوفاة إلى الطبيب الشرعي.

نحن نتفهم أن هذا قد يزيد من شعورك بالضيق ويمكن أن يسبب قلقًا إضافيًا. قد يؤدي أيضًا إلى تأخير ترتيبات الجنازة. نأمل أن توضح المعلومات الواردة هنا سبب ضرورة ذلك وبعض العمليات التي يتم اتباعها.

إن دور الطبيب الشرعي هو تحديد سبب الوفاة - "كيف ومتى وأين" - أي وفاة مفاجئة أو غير متوقعة أو غير طبيعية.

إذا لم يتمكن الطبيب من إثبات الوفاة، فسيقوم الطبيب الشرعي إما بالتصديق عليها أو التحقيق لتحديد سبب الوفاة. قد يشمل ذلك الأمر بإجراء فحص ما بعد الوفاة، الحصول على أقوال الشهود والسجلات الطبية أو إجراء تحقيق. لا يمكن تسجيل الوفاة حتى يعطي الطبيب الشرعي الإذن بذلك.

فحص الجثة بعد الوفاة

إذا كان فحص الجثة بعد الوفاة (PM) مطلوبًا، سيطلب الطبيب الشرعي من الشرطة المساعدة في جمع المعلومات حول الوفاة. سيضمن هذا عادةً التحدث إليك، بصفتك عائلة المتوفى، إلى أي شخص كان يعتني بالمتوفى وأي شخص كان هناك عند حدوث الوفاة. عضو من

الأسرة سوف يُطلب منه/منها تحديد الجثة رسميًا. قد تطلب منك الشرطة القيام بذلك في المكان الذي حدثت فيه الوفاة أو في مشرحة المستشفى؛ سوف تحتاج إلى القيام بذلك قبل إجراء تشريح الجثة. لا يحتاج الطبيب الشرعي إلى إذن من أقرب الأقارب لفحص الجثة بعد الوفاة.

ضباط الاتصال في الطب الشرعي هم الأشخاص الذين يعملون لدى الطبيب الشرعي لمساعدة العائلات المتوفي عندما تم الأمر بإجراء فحص ما بعد الوفاة. فهم سوف يتصلون بك ويشرحون لك العمليات والمراحل في تحقيق الطبيب الشرعي. كما سيقدّمون "شهادة دليل الوفاة" للمساعدة في الأمور المالية.

الموافقة على فحص ما بعد الوفاة في المستشفى

في بعض الأحيان، قد يطلب منك طبيب المستشفى الإذن لإجراء فحص ما بعد الوفاة (PM) بالمستشفى. يمكن أن يساعد ذلك في تحديد طبيعة ومدى المرض المسبب في وفاة من تحب وزيادة المعرفة الطبية به.

إنه قرار الأقرباء ما إذا كان سيتم منح الموافقة (الإذن) أم لا. إذا كنت ترغب في النظر في الأمر، فسوف يشرح لك الطبيب ما الذي ينطوي عليه الأمر والإجابة على أي أسئلة لديك. ومع ذلك، فإن تشريح الجثة في المستشفى ليس إلزاميًا وتستطيع رفضه.

ممتلكات من تحب

عندما يموت الناس في مكان آخر غير منزلهم، عادة ما يكون لديهم أشياء شخصية معهم. يمكن لفريق التمريض مساعدتك في جمع متعلقات أحبائك. إذا كانت هناك أشياء لا ترغب في أخذها إلى المنزل والاحتفاظ بها، يمكن لموظفي التمريض ترتيب التخلص منها. قد تكون العودة لجمع الممتلكات الشخصية تجربة صعبة، لذلك من الأفضل أخذها أثناء مغادرتك. يتم إرجاع الأموال المرسلة إلى مكتب الصرف كشيك، وعادةً ما يتم ذلك من خلال محامٍ. قد تتأخر إعادة الأشياء الثمينة بسبب المتطلبات القانونية. يمكن لموظفي مكتب النقد تقديم المشورة لك.

مدير الجنازة

قبل وفاة أحبائك، ربما ناقشوا معك نوع الجنازة الذي يرغبون فيه ورغباتهم في الدفن أو

حرق الجثة. إذا لم يجرؤوا هذه المحادثة، فيمكن لعائلتك أو أصدقائك أو ممثل الإيمان / المعتقد أو مدير الجنازة مساعدتك في التخطيط لكيفية توديعك. يستخدم معظم الناس خدمات مدير الجنازات عند ترتيب الجنازة. يتوفر مديرو الجنازات سبعة أيام في الأسبوع ويقدمون خدمة عند الطلب على مدار 24 ساعة على مدار العام. ربما تكون قد اخترت أنت أو أحد أفراد أسرتك مدير الجنازات بالفعل. إذا لم يكن كذلك، فستجد التفاصيل في:

- الرابطة الوطنية لمديري الجنازات www.nafd.org.uk
- الجمعية الوطنية لمديري الجنازات المتحالفين والمستقلين www.saif.org.uk
- www.naturaldeathsociety.org.uk

إذا توفي أحد أفراد أحبائك في المستشفى، فسيقوم مدير الجنازة بالاتصال بطاقم المشرحة وسيبلغك بموعد إطلاق جثته.

سيساعد مدير الجنازة في العديد من الأشياء التي يجب القيام بها بما في ذلك:

- ترتيب جمع جثة أحبائك من مشرحة المستشفى أو مكان الوفاة
- تحضير ورعاية ولبس أحبائك
- الاتصال بممثل إيمانك/معتقدك، مكان العبادة، المقبرة أو محرقة الجثث لترتيب الجنازة
- ترتيب استكمال استمارة حرق الجثث لمحرقة الجثث (إذا لزم الأمر)
- المساعدة في اختيار التابوت
- ترتيب شراء و/أو فتح قبر

- إدخال إشعارات الصحيفة
- طلب الزهور
- توفير جنازة وسيارات إضافية للجنازة.

سيناقش مدير الجنازة جميع التكاليف لمساعدتك في تحديد ما هو مناسب لك.

دعم روحي

بعد وفاة أحد أفراد الأسرة، يحصل الكثير من الناس على الدعم والراحة من ممثل إيمانهم/معتقدهم. إذا كنت ترغب في أن يساعدك ممثل الإيمان/المعتقد في التخطيط والاستعداد لخدمة الجنازة، فاتصل بهم في أقرب وقت ممكن للمناقشة الترتيبات. إذا لم تكن متأكدًا من الذي يجب الاتصال به، فيمكن لمدير الجنازة أن ينصحك

تسجيل الوفاة

عادة، عندما يموت شخص ما، الطبيب المعالج يكمل شهادة طبية لسبب الوفاة (MCCD). كان من الممكن أن يُعطى هذا للعائلة ليتم أخذه إلى مكتب المسجل المحلي لتمكين إصدار شهادة وفاة. هذه العملية مطلوبة قبل أن تتم الجنازة.

عندما يموت شخص ما أثناء جائحة COVID-19، يكمل الطبيب بطاقة MCCD ويرسلها بالبريد الإلكتروني إلى مكتب المسجل العام الذي يحيلها إلى مكتب المسجل المحلي. ثم يتصل مكتب المسجل بشخص محدد في عائلتك للحصول على المعلومات اللازمة لإكمال عملية التسجيل. يجوز لمدير الجنازة تسجيل الوفاة نيابة عنك. بمجرد الموت

تم تسجيله، سيصدر المسجل شهادة الدفن أو الحرق إلى مدير الجنازة حتى يتمكنوا من المضي قدمًا في الدفن أو حرق الجثة. لا توجد تكلفة لتسجيل الوفاة ولكن قد يكون من المفيد شراء عدد من النسخ المعتمدة من شهادة الوفاة شهادة. هذا لأن المنظمات التي تحتاج إلى الاتصال بها

كثيرا ما تطلب نسخة مصدقة؛ النسخ المصورة غير مقبولة. يمكن طلب نسخ عبر الإنترنت على www.nidirect.gov.uk/services/order-death-certificate-online

العودة إلى الوطن

العودة إلى الوطن هي عملية إعادة الشخص المتوفى إلى وطنه. إذا كنت ترغب في إعادة جثة أحد أفراد أسرتك إلى بلد آخر، يمكن لمدير الجنازة المساعدة في الإدارة والإجراءات العملية المعنية.

عندما تكون حزينًا، انظر إلى قلبك مرة أخرى،
وسترى أنك في الحقيقة تبكي على ما كان بهجتك.

(خليل جبران، كاتب وشاعر لبناني أمريكي)

(1931-1883)

3

ما يجب القيام
به أيضًا

ما الذي يجب فعله أيضاً؟

خدمة فجيعة الضمان الاجتماعي

يجب عليك الاتصال بخدمة الفجيعة إذا كان الشخص العزيز عليك يتلقى معاشاً حكومياً أو معونات الضمان الاجتماعي. سوف يقوم خدمة الفجيعة بتسجيل تاريخ وفاتهم وتبلغ كل مكتب يتلقى منه الشخص المقرب لك المعونات. سيقدمون لك أيضاً فحص الأهلية، حيث قد يحق لك المطالبة بالمعونات. إذا كنت مؤهلاً لتقديم مطالبة بشأن "مدفوعات دعم الفجيعة" و / أو "مدفوعات الجائزة"، فيمكنهم أيضاً أخذ المعلومات الخاصة بطلبك عبر الهاتف وإرسالها إلى القسم المعني. يمكنك الاتصال بخدمة الفجيعة على الرقم المجاني 0800 085 2463.

إعادة المعدات

إذا تم الاعتناء بأحبائك في المنزل، فقد تجد أنه من المحزن أن تبقى المعدات في المنزل أو تجد صعوبة في ترك المعدات تذهب. لتنظيم جمع المعدات، تستطيع الاتصال بمرضة المنطقة، التي سوف يقوم بالترتيب لإزالة بعض العناصر مثل الحشية الكهربائية والرافعات. ستقوم الممرضة أيضاً بحذف سجلات المريض وإبلاغك بإعادة الأدوية غير المستخدمة بشكل آمن إلى الصيدلية المحلية.

يمكنك الترتيب لإزالة المعدات الأخرى، مثل الكراسي المنحركة والمكونات وأدوات الاستحمام أو المشي عن طريق الاتصال بقسم العلاج المهني المحلي (OT). سيبدل قسم OT قصارى جهده لترتيب الإزالة في الوقت المناسب؛ يرجى التفهم لأن هذا قد يستغرق عدة أيام.

دفع تكاليف الجنازة

قد تكون الجنازات باهظة الثمن، وقد يكون بعض الأشخاص قد ساهموا في خطة دفع للمساعدة في تغطية تكلفة جنازتهم. إذا أنت

تحصل على معونات محددة، فقد تكون مؤهلاً للحصول على مساعدة مالية مثل مدفوعات الجنازة. يمكنك أن تطلب من مدير الجنازات الحصول على معلومات حول مدفوعات الجنازة. يمكنك أيضاً العثور على مزيد من التفاصيل على

www.nidirect.gov.uk/articles/funeral-expenses-payments

الناس والمنظمات التي يجب إخبارها

أنت بحاجة إلى إبلاغ عدد من الأشخاص والمنظمات عندما يموت شخص ما. سيساعد الاتصال المبكر في تجنب ضائقة الخطابات والمكالمات الهاتفية والإمدادات/المعدات في الأسابيع والأشهر القادمة. قد تكون هذه مهمة صعبة لإكمالها. ربما يمكن لأحد الأصدقاء أو الأقارب المساعدة في العثور على الأرقام وإجراء بعض المكالمات أو إرسال الرسائل. القائمة أدناه وفي الصفحتين 18 و 19 تفاصيل عن المتخصصين والمنظمات التي قد تحتاج إلى الاتصال بها. يمكنك العثور على تفاصيل الاتصال ذات الصلة على www.nidirect.gov.uk قد تجد أنه من المفيد نسخ نموذج الرسالة في الصفحة 20 وإكمال نسخة لكل جهة اتصال.

المنظمة	الاسم / المرجع	بيانات الاتصال	أبلغ؟
مدير الجنازة			
مسجل الوفيات			
مكان العمل (الشخص المتوفى ورقم التأمين الوطني الخاص به)			
مكان العمل (لك)			
المدرسة / الكلية (للشخص المتوفى أو الأطفال / الشباب التكملي)			

المنظمة	الاسم / المرجع	بيانات الاتصال	أبلغ؟
DVA لرخصة القيادة (يجب إعادة رخصة القيادة الخاصة بأحبائك إلى مكتب DVA. تفاصيل ما يجب القيام به متوفرة على www.nidirect.gov.uk تحت "القيادة" - "ترخيص السائق" - إخبار DVA عن حالة ما "- إخطار DVA بشأن الفجيرة")			
DVLA Swansea لتسجيل المركبات			
هاتف محمول/ خط أرضي			
مزود التلفزيون/ الإنترنت			
كهرباء/ غاز			
مكتب الجوازات (رقم جواز السفر)			
النقابة/ منظمة مهنية			
Translink- بخصوص جواز السفر			
مكتبة			
نوادي (اجتماعية/رياضية)			
مصدرو التذاكر الموسمية			
حسابات وسائل التواصل الاجتماعي (Facebook و Twitter و LinkedIn و Instagram وغيرها)			
الخدمة البريدية - إذا كان البريد بحاجة إلى إعادة توجيه			
سجل الفجيرة لوقف البريد غير المرغوب فيه www.the-bereavement-register.org.uk			
آخر			

إلى من يهمه الأمر

	اسم المؤسسة
	أود إخطارك بوفاة:
	عنوان
	الاسم الاول (الأسماء الأولى)
	اسم العائلة
	تاريخ الميلاد
	عنوان
	هاتف
	بريد إلكتروني
	تاريخ الوفاة
أفهم أن الشخص المذكور أعلاه كان يتعامل مع مؤسستك. يرجى تعديل سجلاتك . شكرًا لك.	
الرقم المرجعي التي تخصصهم/ رقم العضوية لمؤسستك:	
إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات، فإن بياناتي هي:	
	اسم
	عنوان
	الهاتف (المنزل)
(هاتف) (جوال)	الهاتف (المنزل)
	بريد إلكتروني
	القراءة بالشخص المتوفى
	التوقيع
	تاريخ

4

كيف يمكن
أن تشعر

كيف يمكن أن تشعر

التعامل (التأقلم) مع الحزن

الحزن عملية طبيعية نمر بها جميعًا بعد الخسارة. يتفاعل الناس مع الخسارة بطرق مختلفة. الحزن فردي جدًا.

جدتي معي لبقية حياتي. الحزن
شيء يدوم
للأبد. يسير بجانبني. لن أتوقف أبدًا
عن حزن جدتي لأنني لن أتوقف
عن حبها أبدًا. اعتقد أن الحزن
والحب مرتبطان ببعضهما البعض،
والسبب في أن الحزن شديد للغاية
هو أن الحب شديد للغاية

يصف هذا القسم بعض المشاعر التي قد تؤثر على طريقة تفكيرك وتصرفك عندما تكون حزيبًا. لن قد تتفاجأ بأفكارك ومشاعرك وسلوكياتك. لن يختبر الجميع كل هذه الأشياء. قد تشعر ببعضها بقوة أكبر من غيرها، وقد تأتي بأي ترتيب أو تختلط معًا.

لا يوجد حد زمني للمشاعر المرتبطة بالحزن - ل بعض الناس مسألة شهور ، للآخرين، سنوات. تحتاج إلى منح نفسك وقتًا للتكيف وإعادة الانخراط في الحياة في غياب الشخص الذي مات.

خواطر ومشاعر مرتبطة بالحزن

قد تشعر بالخدر في البداية. قد تشعر بالصدمة وعدم التصديق، حتى لو كان الموت متوقعًا. قد تشعر أنه غير واقعي - قد تشعر أنك لا تستطيع قبول وفاة من تحب. هذا رد فعل طبيعي يحميك من حقيقة خسارتك.

ليس من غير المألوف الشعور بالذنب. على سبيل المثال، قد تشعر بالذنب لأشياء تعتقد أنه كان يجب عليك قولها أو فعلها أو لا يجب أن تفعلها. قد تشعر بعدم الولاء عندما تجد نفسك تسعى وراء اهتمامات جديدة أو قديمة.

قد تشعر بالغضب من الشخص الذي مات. يمكنك إلقاء اللوم على أفراد الأسرة الآخرين أو المهنيين المشاركين في رعاية أحبائك. اعتمادًا على إيمانك أو معتقداتك، قد تتساءل "لماذا" سُمح بحدوث ذلك.

جزء من الحزن هو محاولة فهم شيء يبدو بلا معنى. قد تجد نفسك تفكر "لو كان..." إذا فقدت شخصًا كان جزءًا كبيرًا من حياتك، فقد يبدو منزلك فارغًا جدًا. يمكن أن يكون الشعور بالعزلة قويًا بشكل مؤلم. قد تشعر بالأسف على نفسك.

يمكن أن يكون الشوق جزءًا كبيرًا من الحزن. يصف البعض هذا الشعور بأنه مشابه لـ "فقدان عقلك". على سبيل المثال، رُبما تبحث عن من تحب وسط حشد من الناس؛ قد تعتقد أنك رأيته أو حتى سمعت صوته، على الرغم من أنك تعلم أنه مات.

يستجيب الناس بشكل مختلف للفجعة؛ حتى أفراد من نفس العائلة يستجيبون بطرق مختلفة. كل شخص لديه طريقته الخاصة في الحزن وكيف يمكن أن يكون إظهار مشاعرهم والتعامل معها مختلفًا تمامًا؛ قد يكون من الصعب على الآخرين فهم ذلك.

من الشائع الشعور بالحزن والاكتئاب. يجب أن تقل هذه مع مرور الوقت. ومع ذلك، إذا أصبحت المشاعر أقوى ولم تتمكن من القيام بالمهام العادية أو واجهت أفكارًا انتحارية، فمن المهم أن تطلب المساعدة المتخصصة. الطريقة المعتادة للوصول إلى هذا هي من خلال طبيبك العام. يمكنك أيضًا الوصول إلى المساعدة من خلال Lifeline الذي يوفر دعمًا على مدار 24 ساعة لمن هم في محنة. الهاتف المجاني 8000 0808808 أو الاتصال به على www.lifelinehelpline.info

lifelinehelpline.info

التغيرات الجسدية و السلوكية

قد تشعر بالتعب ولكنك لا تستطيع النوم. قد تشعر بالجوع ولكنك غير قادر على الأكل. قد تواجه صعوبة في التركيز ويسهل تشتيت انتباهك أو نسيانه. قد تجد نفسك في حالة من الذعر أو

عرض المشاكل البسيطة بشكل
غير

متناسب. قد تشعر

بالإنهاك و الخمول أو
لديك أوجاع وآلام لا تشعر بها
عادة. يمكن أن يكون هذا جزءًا
طبيعيًا من عملية الحزن. قد تجد
أن الأصدقاء والجيران يتجنبك
أحيانًا. هذا لأنهم لا يعرفون ماذا
يقولون أو
إنهم يجدونها صعبة

اطلب المشورة من طبيبك العام (GP) إذا
كنت قلقًا

عندما مات ابني انتهى عالمي
لقد انكسرت قلبي - كيف هل سأستمر؟ على
مدى الأشهر التي تلت ذلك، أصبح الاكتئاب
الممزوج باستراتيجيات التأقلم غير الصحية
طريقتي في الاستمرار. لقد كنت غاضبا، عن
العالم، الطاقم الطبي وعن نفسي. لقد تغيرت بين
عشية وضحاها ولم أكن أحب الشخص الذي
أصبحت عليه. لم أكن الأم التي عرفها ابني
وأحبها. ضرب قاعتي ورؤية التأثير الذي كنت
أواجهه أعطتني عائلتي الشجاعة للتواصل
وطلب الدعم. لقد كان حقًا أفضل قرار بالنسبة
لي ويمكن أن يكون لك؛ الرجاء الوصول إلى
أولئك الذين يمكنهم مساعدتك.

للتأقلم مع مشاعرهم
من الخسارة. قد يكون من المفيد أن تتخذ الخطوة الأولى بإخبارهم أنك ستقدر صداقتهم
ودعمهم.

قد يبدو أن الحياة ستكون أكثر احتمالًا إذا أجريت تغييرات جذرية لتجنب الذكريات المؤلمة،
مثل الانتقال من المنزل أو التخلص من ممتلكات أحيائك. حاول تجنب القيام بذلك في مرحلة
مبكرة من خسارتك. سيأتي وقت يكون فيه من المناسب لك اتخاذ مثل هذه القرارات المهمة.

التحدث إلى شخص ما

من المهم أن تعتني بنفسك. يمكن أن يكون الحديث عن الشخص الذي مات أحد أكثر الأشياء
المفيدة. أنت فقط من يقرر من سيكون مفيدًا أكثر للتحدث معه. يمكن ان تكون:

توفي زوجي بعد سبعة أسابيع من تشخيص إصابته بالسرطان. كانت هذه صدمة مروعة. أنا أفقده بشدة. لولا إيماني لم أكن لأخطى هذا الأمر. لقد مات منذ عامين. أشعر بتحسن قليل الآن ومعرفة أنه في سلام يمنحني راحة كبيرة. لقد كونت صداقات جديدة وكانت كنيستي جيدة بالنسبة لي. أخبرني زوجي قبل وفاته أن أعتنى بنفسى، وأن أصنع حياة جديدة وأمضي قدماً، وهذا ما أحاول فعله.

• أحد أفراد الأسرة

• صديق ما

• ممثل إيمانك/معتقدك

• طبيبك العام

• شخص من منظمة داعمة.

يمكن العثور على مزيد من التفاصيل حول منظمات الدعم في الصفحة 38.

حاول أن :

- تتحدث عن الشخص الذي مات
- الاعتناء بنفسك. تناول الطعام بشكل صحيح وحاول أن تستريح حتى إذا كنت لا تستطيع النوم
- امنح نفسك الوقت والسماح للحزن
- اطلب المساعدة والدعم إذا شعرت أنك بحاجة إليها
- أخبر الناس بما تحتاجه

حاول ألا:

- تعزل نفسك أو تكتم مشاعرك
- تعتقد أنك ضعيف لحاجتك إلى المساعدة
- تشعر بالذنب إذا كنت تكافح من أجل التأقلم
- انتقل إلى المخدرات أو الكحول لأن الراحة ستكون مؤقتة فقط

هناك القداسة في الدموع.
إنها ليست علامة ضعف، بل علامة قوة. يتحدثون أكثر بلاغة
من عشرة آلاف الألسنة. إنهم رسل حزن شديد وندم عميق
ومحبة لا توصف.

(واشنطن ايرفينغ، المؤلف الأمريكي 1783-1859)

5

رعاية الأطفال

رعاية الأطفال

غالبًا ما يشعر البالغون بالحاجة إلى حماية الأطفال من الموت ومن حزنهم، لأنهم يعتقدون أن الأطفال سيجدون ذلك مزعجًا للغاية. ومع ذلك، فإن الأطفال غالبًا ما يكونون أكثر خوفًا عندما لا يكونون متأكدين مما يدور حولهم أكثر من خوفهم عندما يُسمح لهم بأن يكونوا جزءاً من ذلك. عندما تخبر أطفالك أن أحد أفراد أسرتك قد مات، استخدم لغة بسيطة وأجب عن أي أسئلة بأمانة قدر الإمكان. استخدم كلمات مثل "ميت" و "موت" بدلاً من "ضائع" أو "نانم" والتي يمكن أن تكون مربكة بالنسبة لهم. لا يفهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة عمومًا أن الوفاة دائمة وقد يتكررون في طرح الأسئلة مثل "متى ستعود الجدة؟" عادة ما يكون لدى الأطفال في سن المدرسة الابتدائية فهم نهائي للموت وغالبًا ما يطرحون أسئلة مباشرة حوله.

علامات الحزن

قد يظهر على الأطفال أعراض مثل الهدوء والانسحاب، والتشبث بأحد الوالدين، والتبول في الفراش، والخوف من الظلام، أو إظهار مشاكل النوم أو السلوك في المنزل أو المدرسة. هذه كلها ردود أفعال طبيعية للأطفال الصغار، وفي أغلب الأحيان سوف تمر في الوقت المناسب. يمر المراهقون بالفعل بتغييرات جسدية وعاطفية، وغالبًا ما يكون التواصل صعبًا بالنسبة لهذه الفئة العمرية. غالبًا ما يشعرون بإحساس بالظلم ويتساءلون لماذا يجب أن يموت قريبهم أو صديقهم. قد "يختبرون الحدود"، مثلًا البقاء في الخارج لوقت متأخر أو فقدان الاهتمام بالمدرسة. قد يكون من المفيد لهم التحدث عن مشاعرهم من المهم أن يشعروا أن هناك من يستمع إليهم ويعترف بما يشعرون به.

مساعدة الأطفال على التأقلم

في بعض الأحيان يكون من المفيد السماح للأطفال بأن يقرروا بأنفسهم ما إذا كانوا يرغبون في رؤية الشخص بعد الموت أم لا. ومع ذلك، لتمكينهم من اتخاذ قرارهم، ستحتاج إلى إعدادهم من خلال شرح ما سوف يشاهدونه. بالنسبة للأطفال الصغار، قد تحتاج إلى توضيح أن الجسم لم يعد يأكل أو يتحدث أو يمشي أو ينام وأنه قد يشعر بالبرودة عند لمسه.

قد يرغب الأطفال والشباب الذين كانوا قريبين من الشخص المتوفى في المشاركة في التخطيط للجنزة والمشاركة فيها.

قد يكون من المفيد تشجيع الطفل على كتابة رسالة أو رسم صورة أو وضع هدية صغيرة أو لعبة في التابوت (احرص على ألا يشمل ذلك البطاريات أو العناصر الكهربائية إذا كان من المقرر حرق جثة أحد أفراد أسرتك). يمكن أن تكون هذه طريقة إيجابية للطفل ليقول وداعًا. يمكنك أيضًا تشجيع الأطفال على تذكر الشخص الذي مات من خلال مشاركة القصص أو النظر إلى الصور أو الاحتفاظ بالتذكارات. قد يرغبون في الاحتفاظ بصندوق ذاكرة أو كتاب يحتوي على أشياء أو أفكار خاصة لأحبائهم. كما هو الحال مع البالغين، في بعض الأوقات يستفيد الأطفال من الدعم المتخصص في حالات الفجعة. إذا كنت تعتقد أن هذا هو الحال بالنسبة لطفلك تحت رعايتك، فاتصل بطبيبك العام أو بإحدى المنظمات المدرجة في قسم منظمات الدعم في هذا الكتيب.

كم أنا محظوظ لأن لدي شيئًا يجعل قول الوداع صعبًا
للغاية.

(من قيل ويني ذا بوه
أ. ميلن، مؤلف بريطاني، 1882-1956)

6

اجتياز و
مواجهة
المستقبل

اجتياز و مواجهة المستقبل

بعد وفاة شخص ما، قد يكون عليك أن تعتني بالجميع باستثناء نفسك. قد يكون من المغري في بعض الأحيان أن تكون مشغولاً للغاية وأن ترهق نفسك بالمهام حتى يزيل التعب بعض الألم، حتى اللحظة أو اثنتين. محاولة ارتداء وجه شجاع وتجاهل مشاعرك قد يؤدي فقط إلى إطالة الألم والأذى. قد يعني الاعتناء بنفسك قضاء الوقت بصحبة الأصدقاء الذين يمكنك أن تكون صادقاً معهم، أو قد يعني اختيار البقاء بمفردك. قد ترغب في أشياء مختلفة في أيام مختلفة. من المهم التعرف على احتياجاتك والتأكد من أنك تهتم بها.

الاعتناء بنفسك

- حاول أن تأكل جيداً حتى لو كنت لا تشعر بذلك
- احصل على قسط من الراحة، حتى لو كنت لا تستطيع النوم
- قم ببعض التمارين الخفيفة
- اقبل المساعدة في الأعمال المنزلية إذا عرضت عليك
- حاول أن تجد بعض الروتين ليومك
- حاول ألا تلجأ إلى "الحلول السريعة" التي قد تسبب ضائقة إضافية.

كن لطيف مع نفسك

الاقتراحات التي قد تساعد

امنح نفسك الوقت للحزن. تقبل أن البكاء طريقة طبيعية للتخلص من مشاعرك وأنت قد تحتاج إلى السماح لنفسك بالبكاء في بعض الأحيان. حاول قبول المساعدة من الآخرين، ولا تسمح لنفسك بالعزلة. تذكر أن الذكرى السنوية وأعياد الميلاد وعيد الميلاد يمكن أن تزيد من حدة مشاعر الحزن، لذلك قد تستفيد من الدعم الإضافي في هذه الأوقات. حاول الالتزام بالروتين -

ربما إعادة إنشاء الروتين القديم أو تعيين أخرى جديدة.

استشر طبيبك العام إذا كان لديك أي مخاوف صحية

إذا وجدت نفسك منعزلاً أو وحيداً، فحاول الانفتاح على أشياء جديدة، مثلاً استكشاف هوايات جديدة أو ربما الانضمام إلى مجموعات أو نوادي المجتمع المحلي. مشاركة مشاعرك يمكن أن تكون مفيدة. إنها

ليس من السهل دائماً القيام بذلك مع العائلة والأصدقاء، وقد تفضل التحدث مع شخص آخر تثق به. قد تفكر أيضاً في الاتصال بـ منظمة محلية تقدم دعم بخصوص الفجوة. (راجع قسم "منظمات الدعم" في الجزء الخلفي من هذا الكتيب) تذكر أنه سيكون لديك أيام جيدة وسيئة أيام. اسمح لنفسك بالضحك والبكاء

"توفي والدي منذ خمس سنوات اليوم. بعد زيارة قبره، ذهبت في نزهة حول البحيرة حيث كنا نسير معاً بعد الجراحة السرطان. من الناحية الجسدية، كان هذا تحدياً حقيقياً لأبي ولكن قدرته العقلية كانت مذهلة. باتباع نفس المسار الذي سلكناه في ذلك اليوم وتذكر إصرار أبي، أعطاني القوة التي أحتاجها للتعامل مع هذه الذكرى."

وكن غاضباً - فقد فقدت شخصا تحبه و هذا مؤلم.

مع مرور الوقت ستجد أن الذكريات ربما تكون أقل ألماً. ستكون قادراً على التذكر دون أن تشعر بالحزن الشديد. قد تجد نفسك تسعى وراء اهتمامات جديدة أو قديمة. ضع في اعتبارك أن الأشياء المحددة التي قد تكون مؤلمة جداً بالنسبة لك في البداية قد توفر الراحة في وقت لاحق، مثلاً زيارة القبر أو الاستماع إلى مقطوعة موسيقية خاصة أو النظر إلى الصور. يمكن أن يكون بدء صندوق للتذكارات مثل الرسائل والصور والأشياء التي لها أهمية خاصة لمن تحب أمراً مفيداً للتركيز على حزنك. يمكن أن يساعدك الاحتفاظ بدفتر يوميات لمعالجة المشاعر المؤلمة التي قد تجد صعوبة في مشاركتها. حاول تجنب الاعتماد على مواد مثل الكحول أو الأدوية غير الموصوفة أو العقاقير.

مواجهة المناسبات الصعبة

قد تتأثر بشكل خاص في الذكرى السنوية الهامة أو بالقرب منها لسنوات عديدة بعد الوفاة. يجد بعض الناس أنه من المفيد التخطيط مسبقاً لما سيفعلونه في تلك الأيام، لتجنب الشعور بالوحدة مع عواطفهم. ينشئ بعض الأشخاص تقليدًا لزيارة أماكن خاصة تذكرهم بالشخص الذي مات. يجد الآخرون هذا مؤلمًا جدًا. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للاحتفال بالذكرى السنوية؛ عليك أن تجد الطريق الصحيح لنفسك.

خدمات ترست (Trust) للرعاية الصحية والاجتماعية المفيدة

قد تكون الفترة التي تلي وفاة أحد الأقارب أو الأصدقاء صعبة ومؤلمة. نريد أن ندعمك خلال هذا الوقت. نحن نقدم المساعدة والمشورة للمساعدة في الآثار الفورية والطويلة المدى بخصوص الحزن. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة الرابط الموجود في ترست (Trust) للرعاية الصحية والاجتماعية ذي الصلة أدناه.

تفاصيل الاتصال بخدمات الفجعة لترست (Trust)

ترست (Trust) بلفاست للرعاية الصحية والاجتماعية

<https://belfasttrust.hscni.net/service/bereavement>

ترست (Trust) الشمال للرعاية الصحية والاجتماعية

<http://www.northerntrust.hscni.net/services/bereavement-services>

ترست (Trust) جنوب شرق للرعاية الصحية والاجتماعية

<https://setrust.hscni.net/service/bereavement-care>

ترست (Trust) الجنوبي للرعاية الصحية والاجتماعية

<https://southerntrust.hscni.net/service/bereavement>

ترست (Trust) ويسترن للرعاية الصحية والاجتماعية

<https://westerntrust.hscni.net/service/bereavement-care>

Care Opinion (رأي الرعاية)

Care Opinion هي منصة تعليقات المرضى عبر الإنترنت لخدمات الرعاية الصحية والاجتماعية عبر أيرلندا الشمالية. إنه يوفر لك الفرصة لمشاركة خبرتك في خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية والتعليق على الأمور التي سارت على ما يرام أو عندما كان من الممكن أن تتحسن الأمور.

يمكنك مشاركة قصتك من خلال:

- زيارة www.careopinion.org.uk
 - الاتصال برقم الهاتف المجاني لرأي الرعاية (Care Opinion) على 0800 122 3135
 - استكمال نشرة تعليقات الآراء الخاصة بالرعاية المجانية.
- يمكن لمجلس المرضى والعملاء أيضًا دعمك لاستخدام المنصة ورواية قصتك. يمكنك الاتصال بهم على 0800 917 0222 أو على info.pcc@pcc-ni.net

المجاملات والشكاوي

نريدك أن تتمتع بأفضل رعاية صحية واجتماعية ممكنة. من المهم إخبارنا برأيك في الخدمات التي تلقيتها لأنه يمكن أن يساعد في تأكيد ما نقوم به بشكل جيد وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين. يمكنك الاتصال بنا من أجل:

- امتدح الخدمة التي استخدمتها
- قدم تعليق أو اقتراح للتحسين
- تقديم شكوى.

بلفاست للرعاية الصحية والاجتماعية ترست (Trust)

قسم الشكاوي

بلفاست للرعاية الصحية والاجتماعية ترست
(Trust)، الطابق السابع ، مستشفى ماكيني هاوس

7th Floor, McKinney) موسغريف بارك (

(House Musgrave Park Hospital

Stockman's Lane

Belfast BT9 7JB

الهاتف: 028 9504 8000 (الاثنين - الجمعة: 10 صباحاً - 12 مساءً)

هاتف نصي: 18001 028 950 48000

البريد الإلكتروني: compliments@ أو complaints@belfasttrust.hscni.net

belfasttrust.hscni.net

أكمل نموذجنا عبر الإنترنت المتاح على

<https://belfasttrust.hscni.net/contact-us/compliments-and-complaints/feedback-form>

الرعاية الصحية والاجتماعية في الشمال ترست (Trust)

إدارة ملاحظات مستخدمي الخدمة الشمالية للصحة

والرعاية الاجتماعية ترست (Trust) بوش هاوس

Bush Road 45

Antrim BT41 2QB

هاتف: 028 9442 4655

البريد الإلكتروني: user.feedback@northerntrust.hscni.net

جنوب شرق للرعاية الصحية والاجتماعية ترست (Trust)

قسم الشكاوي، South Eastern

HSC Trust Lough House

مستشفى أوردز نيوتاوناردز BT23

4AS هاتف: 028 9056 1427

البريد الإلكتروني: complaints@setrust.hscni.net

الرعاية الصحية والاجتماعية الجنوبية ترست (Trust)

فريق ملاحظات مستخدمى الخدمة Southern

Health and Social Care Trust

Beechfield House

مستشفى منطقة كريجافون 68

Lurgan Road Portadown

BT63 5QQ

الهاتف: 028 3756 4600

البريد الإلكتروني: serviceuserfeedback@southerntrust.hscni.net

ويسترن للرعاية الصحية والاجتماعية ترست (Trust)

قسم الشكاوى مقر

الهيئة Altnagelvin Area

Hospital Londonderry

BT47 6SB

الهاتف: 028 7134 5171 - تحويلة: 214142

أو الاتصال المباشر برقم 028 7161 1226

مرفق نص SMS: 077 8094 9796

البريد الإلكتروني: complaints.manager@westerntrust.hscni.net

يمكن إرسال التعليقات عبر البريد الإلكتروني إلى compliments@westerntrust.hscni.net

hscni.net

تفاصيل الاتصال	مؤسسة خيرية رائدة في الفجيرة في المملكة المتحدة
<p>مكتب بلفاست الهاتف: 028 9043 4600</p>	<p>كروز لدعم الفجيرة</p>
<p>هاتف مكتب المنطقة الشمالية: 028 2766 6686</p>	<p>دعم الفجيرة والمشورة ل</p>
<p>هاتف مكتب ارماغ/دجاننون :(Armagh/Dungannon) 028 8778 4004</p>	<p>البالغين والأطفال والشباب.</p>
<p>مكتب بانجور الهاتف: 028 9127 2444</p>	
<p>مكتب لندنديري 028 7126 2941</p>	
<p>مكتب نيوري الهاتف: 028 3025 2322</p>	
<p>مكتب نيوتاوناردز 028 9182 0321</p>	
<p>مكتب أماغ (Omagh) 028 8224 4414</p>	
<p>www.cruse.org.uk</p>	
<p>الهاتف المجاني لخط المساعدة الوطني في كروز بالمملكة المتحدة 0808 808 1677</p>	
<p>الإثنين 9.30 صباحاً - 5 مساءً</p>	
<p>الثلاثاء 9.30 صباحاً - 8 مساءً</p>	
<p>الأربعاء 9.30 صباحاً - 8 مساءً</p>	
<p>الخميس 9.30 صباحاً - 8 مساءً</p>	
<p>الجمعة 9.30 صباحاً - 5 مساءً السبت والأحد 10 صباحاً - 2 مساءً</p>	

<p>تفاصيل الاتصال</p>	
<p>موقع الشباب www.hopeagain.org.uk الفيسبوك www.facebook.com/crusebereavementsupport تويتر: @CruseNI تمت مراقبته من 9 صباحًا - 5 مساءً من الاثنين إلى الجمعة</p>	
<p>تفاصيل الاتصال</p>	<p>خطوط المساعدة للاستجابة للأزمات في شمال أيرلندا</p>
<p>يتمتع مستشارو Lifeline بالخبرة في التعامل مع الصدمات والانتحار وإيذاء النفس والإساءة والاكتئاب والقلق. ستتلقى دعمًا فوريًا عبر الهاتف. الهاتف: هاتف مجاني 0808 808 8000 الهاتف النصي 18001 0808 808 8000 للمستخدمين الصم وضعاف السمع www.lifelinehelpline.info</p>	<p>خط مساعدة (Lifeline) Lifeline هي خدمة مجانية لخط المساعدة للاستجابة للأزمات في أيرلندا الشمالية للأشخاص الذين يعانون من الضيق أو اليأس. مستشارو Lifeline متاحون على مدار 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع للاستماع والمساعدة بثقة.</p>
<p>خط المساعدة الوطني المجاني 116 123 www.samaritans.org البريد الإلكتروني: jo@samaritans.org زمن الاستجابة 24 ساعة</p>	<p>السامريون (Samaritans) دعم عاطفي 24 ساعة في اليوم لأي شخص يعاني من ضائقة عاطفية، الذي يكافح من أجل التأقلم أو يواجه خطر الانتحار.</p>

تفاصيل الاتصال	تُكلى بسبب مرض السرطان أو مرض عضال
<p>الهاتف: 028 9066 3281</p> <p>البريد الإلكتروني: care@cancerfocusni.org</p>	<p>التركيز على السرطان</p> <p>تدعم مجموعات الفجيرة العائلية جميع أفراد الأسرة بعد فقدان أحد أفراد أسرته بسبب مرض السرطان. يتضمن محادثات فيديو جماعية عبر Zoom لجميع أفراد الأسرة، وأيام الخروج العائلية ومجموعات الأطفال فقط.</p>
<p>الهاتف: 0800 090 2309</p> <p>الهاتف: 028 9088 2000</p> <p>www.mariecurie.org.uk/help/support/bereavement</p>	<p>ماري كوري (Marie Curie)</p> <p>دعم الفجيرة لأولئك الذين فقدوا شخصاً بسبب مرض عضال. دعم الفجيرة للعائلات التي تلقى أحبائها خدمات ماري كوري.</p>
<p>هاتف التكية للبالغين: 028 9078 1836</p> <p>هاتف دار العجزة للأطفال: 028 9077 7635</p> <p>www.nihospice.org/adult-hospice/adult-hospice-services/for-families-and-carers/bereavement-care</p> <p>البريد الإلكتروني: information@nihospice.org</p>	<p>تكية شمال إيرلندا (NI Hospice)</p> <p>دعم الفجيرة للعائلات التي تلقى أحبائها خدمات تكية شمال إيرلندا.</p>

تفاصيل الاتصال	تُكلى بسبب مرض السرطان أو مرض عضال
<p>خط الدعم 0808 808 0000 ولمدة 7 أيام في الأسبوع، 8 صباحًا - 8 مساءً</p> <p>https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/coping-with-bereavement/support-with-grief</p>	<p>دعم ماكميلان للسرطان</p> <p>دعم الحزن والتأقلم مع الفجيجة.</p>
تفاصيل الاتصال	للآباء التُكلى
<p>الهاتف: 028 9521 3120</p> <p>www.anamcarani.co.uk</p> <p>البريد الإلكتروني: info@anamcarani.co.uk</p>	<p>أنام كارا شمال إيرلندا (Anam) (Cara NI)</p> <p>دعم الوالدين بعد الفجيجة.</p>
<p>الهاتف: 028 9066 8333</p> <p>www.barnardos.org.uk/childbereavementservice.html</p> <p>البريد الإلكتروني: cbsreferrals@barnardos.org.uk</p>	<p>خدمة فجيجة الأطفال في بارناردو</p> <p>تقديم المشورة والدعم للوالدين/مقدمي الرعاية للأطفال والشباب حتى سن 18 عامًا ممن فقدوا شخصاً.</p>

تفاصيل الاتصال	للآباء التكلّي
<p>خط مساعدة أيرلندا الشمالية: هاتف مجاني 028 8778 8016 من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9:30 صباحًا حتى 4:30 مساءً خط المساعدة الوطني: هاتف مجاني 0345 123 2304 www.tcf.org.uk البريد الإلكتروني: helpline@tcf.org.uk</p>	<p>أصدقاء حنونون دعم الوالدين والأجداد التكلّي الذين عانوا من وفاة طفل في أي عمر.</p>
تفاصيل الاتصال	للأطفال والشباب
<p>الهاتف: 0800 02 888 40 www.childbereavementuk.org البريد الإلكتروني: support@childbereavementuk.org</p>	<p>فجيرة الطفل في المملكة المتحدة دعم الأطفال والشباب حتى سن 25 عامًا الذين يواجهون الفجيرة وأي شخص يتأثر بوفاة طفل في أي عمر.</p>
<p>Griefftalk خط مساعدة 0808 802 0111 www.griefencounter.org.uk البريد الإلكتروني: griefftalk@griefencounter.org.uk</p>	<p>مواجهة الحزن دعم الأطفال والشباب التكلّي.</p>

تفاصيل الاتصال	للأطفال والشباب
<p>خط المساعدة المجاني الوطني: 08088 020 021 من الإثنين إلى الجمعة من 9 صباحًا حتى 5 مساءً www.winstonswish.org البريد الإلكتروني: ask@winstonswish.org</p>	<p>رغبة وينستون (Winston's Wish) دعم الفجيرة العاطفي والعملي للأطفال والشباب ومن يعتنون بهم.</p>
تفاصيل الاتصال	تُكل بسبب الموت المفاجئ
<p>خط المساعدة 08002600400 من الاثنين إلى الجمعة من 10 صباحًا حتى 4 مساءً البريد الإلكتروني: help@sudden.org https://sudden.org</p>	<p>المفاجأة (Sudden) خدمة للناس التكلّي بسبب الموت المفاجئ. قد يكون هذا بسبب Covid-19 أو حادث مكان العمل أو الإرهاب أو الانتحار.</p>
<p>خط المساعدة: 0808 800 0401 البريد الإلكتروني: help@brake.org.uk https://www.brake.org.uk</p>	<p>Brake (بريك) دعم الأشخاص التكلّي من حوادث الطرق.</p>
<p>الهاتف: 028 9077 9922 البريد الإلكتروني: adminhq@wavetrauma.org https://wavetraumacentre.org.uk</p>	<p>مركز WAVE للصدمات دعم أي شخص تكل على الاضطرابات المدنية في أيرلندا الشمالية، بغض النظر عن المعتقد الديني أو الثقافي أو السياسي.</p>

تفاصيل الاتصال	مفجوع من خلال الانتحار
<p>الهاتف: 028 9080 5850 خط المساعدة: 0800 088 6042 www.pipscharity.com البريد الإلكتروني: info@pipscharity.com</p>	<p>PIPS Charity للعائلة والأصدقاء المنكوبين من خلال الانتحار.</p>
<p>الهاتف: 028 8775 3327 www.niamhlouisefoundation.com البريد الإلكتروني: info@niamhlouisefoundation.com</p>	<p>مؤسسة نيام لويز (Niamh) (Louise) دعم أي شخص في أزمة لديه أفكار الانتحار أو من لديه تكلّي من خلال الانتحار.</p>
<p>الهاتف: 028 9075 5070 الاثنين - الجمعة 8:30 صباحاً - 5 مساءً www.lighthousecharity.com البريد الإلكتروني: info@lighthousecharity.com</p>	<p>المنارة الخيرية (Lighthouse) (Charity) الدعم لأولئك الذين فقدوا شخصاً من خلال الانتحار أو موت مفاجئ آخر موت.</p>
تفاصيل الاتصال	لكبار السن التكلّي
<p>خط المشورة: 0808 808 7575 الاثنين - الجمعة 9 صباحاً - 5 مساءً البريد الإلكتروني: advice@ageni.org www.ageuk.org.uk/northern-ireland/ information-advice/health-wellbeing/ /relationships-family/bereavement</p>	<p>العمر NI المعلومات والدعم لكبار السن الذين فقدوا أشخاصاً.</p>

تفاصيل الاتصال	للمشركاء التكلّى
<p>www.widowedandyoung.org.uk البريد الإلكتروني: membership@widowedandyoung.org.uk العضوية 25 جنيه إسترليني في السنة</p>	<p>WAY (أرمل وصغير) دعم الأقران للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 50 عامًا والذين مات شريكهم.</p>
تفاصيل الاتصال	من أجل المثقفين المثليين
<p>الهاتف: خط المساعدة 0300 330 0630 يوميًا من 10 صباحًا حتى 10 مساءً www.switchboard.lgbt البريد الإلكتروني: chris@switchboard.lgbt</p>	<p>بدالة LGBT دعم المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسانية الذين فُقدوا أشخاصًا.</p>
تفاصيل الاتصال	للأشخاص من مجموعات عرقية من السود والأقليات
<p>الهاتف: 028 9023 8645 البريد الإلكتروني: info@nicem.org.uk</p>	<p>مجلس أيرلندا الشمالية للأقليات العرقية (NICEM) المعلومات والدعم للأشخاص من مجموعات الأقليات العرقية.</p>

تفاصيل الاتصال	للأشخاص الذين يعانون من الخرف أو صعوبات التعلم
<p>الهاتف: 028 9066 4100</p> <p>خط المساعدة الوطني: 0300 222 1122 بريد إلكتروني: nir@alzheimers.org.uk</p> <p>www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/grief-loss-and-bereavement</p>	<p>جمعية الزهايمر</p> <p>تعمل على تحسين نوعية حياة المصابين بالخرف.</p>
<p>الهاتف: 028 9069 1351</p> <p>خط مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة NI:</p> <p>0808 808 1111</p> <p>www.mencap.org.uk/advice-and-support/dealing-bereavement</p>	<p>Mencap NI</p> <p>يدعم الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم وأسرهم في أيرلندا الشمالية.</p>
<p>الهاتف: 028 9066 5260</p> <p>خط المساعدة: 0333 121 2300</p> <p>البريد الإلكتروني: info@downs-syndrome.org.uk</p> <p>www.downs-syndrome.org.uk</p>	<p>جمعية متلازمة داون في أيرلندا الشمالية</p> <p>يساعد المصابين بمتلازمة داون على عيش حياة كاملة ومجزية.</p>
تفاصيل الاتصال	تُكلى من خلال التهاب السحايا
<p>خط المساعدة: 0808 80 10 388</p> <p>NI: 0345 120 0663</p> <p>www.meningitisnow.org</p>	<p>Meningitis Now</p> <p>دعم أولئك الذين فقدوا من التهاب السحايا.</p>

تفاصيل الاتصال	المنظمات الأخرى
<p>الهاتف: 0300 200 7811</p> <p>https://www.justice-ni.gov.uk/articles/coroners-service-northern-ireland</p> <p>البريد الإلكتروني: coronersoffice@courtsni.gov.uk</p>	<p>خدمة الطبيب الشرعي لأيرلندا الشمالية</p> <p>معلومات حول عمل خدمة الطبيب الشرعي وعملية التحقيق وأي أسئلة لديك فيما يتعلق بنظام الطبيب الشرعي.</p>
<p>www.thebereavementregister.org.uk</p>	<p>سجل الفجيعة</p> <p>ساعد في إيقاف البريد المباشر غير المرغوب فيه إلى أولئك الذين ماتوا.</p>
<p>الهاتف: 0300 200 7890</p> <p>البريد الإلكتروني: gro_nisra@finance-ni.gov.uk</p> <p>www.nidirect.gov.uk/contacts/general-register-office-northern-ireland</p>	<p>مكتب المسجل العام</p> <p>تسجيل الوفيات وسجلات التسجيل وإصدار شهادات الوفاة عند الطلب.</p>

تفاصيل الاتصال	المنظمات الأخرى
<p>https://kevinbellrepatriationtrust.com</p>	<p>كيفن بيل للإعادة إلى الوطن ترست (Trust)</p> <p>يهدف إلى تخفيف المعاناة المالية عن العائلات الثكلى التي تعيد جسد أحبائهم الذين ماتوا في الخارج في ظروف مفاجئة أو مأساوية عادوا إلى أيرلندا.</p>
<p>الهاتف: الهاتف المجاني 0800 085 2463 www.nidirect.gov.uk/bereavement</p>	<p>وكالة الضمان الاجتماعي: خدمة الفجيرة</p> <p>خدمة للإبلاغ عن وفاة شخص، والتحقق مما إذا كان يحق لك الحصول على معونات أو مساعدة مالية، أو تقديم مطالبة للحصول على معونات أو مدفوعات جنازة من الصندوق الاجتماعي.</p>

7

القراءة
والموارد
المفيدة

القراءة والموارد المفيدة

فيما يلي بعض الكتب والموارد التي قد تجدها مفيدة. هذه ليست قائمة كاملة وستناسب الكتب المختلفة الأشخاص المختلفين. كانت متوفرة وقت طباعة هذا الكتيب.

للبالغين

- البالغ اليتيم: التفاهم والتعامل مع الحزن والتغيير بعد وفاة والدينا. الكسندر ليفي (2000)
- لاحظ الحزن. CS لويس (2015)
- لا بأس أن تضحك (البكاء رائع أيضًا). نورا ماكنيري بورموت (2016)
- لا بأس أنك لست بخير: مواجهة الحزن والخسارة في ثقافة لا تفهم. ميغان ديفين (2017)
- أعمال الحزن: قصص الحياة والموت والبقاء. جوليا صموئيل (2017)
- التفكير بصوت عال؛ الحب والحزن وكوني أمي وأبي. ريو فرديناند (2017)
- الاخوات والاخوة: قصص عن وفاة الأخ أو الاخت. جولي بنتلي وسيمون أنتوني بليك (2020)
- قل لي حقيقة الخسارة. نيامه فيتزباتريك (2020)
- الدليل البسيط للحزن. جون ويلسون (2020)
- هل مات احد؟ استعادة الأمل. يتوفر دعم وفاة Cruse على الرابط https://www.cruse.org.uk/wp-content/uploads/2021/09/Restoring_Hope_Jul2017.pdf

للمراهقين والشباب البالغين

- عندما يموت صديق: كتاب للمراهقين عن الحزن والشفاء. مارلين إي. جوتمان (2005)
- دونما سابق إنذار، على حين غرة، فجأة: تدوم الذكريات عندما يموت شخص ما. رغبة وينستون (2006)
- ما زلت هنا معي: المراهقون والأطفال على فقدان أحد الوالدين. سوزان سجونجفست (Suzanne Sjogvist) (2006)
- أحياناً تمتص الحياة: عندما يموت شخص تحبه. مولي كارلايل (2011)
- نحن نحصل عليه. هيزر ل. سيرفاتي-سيب وديفيد سي فاجنباوم. (2015)
- دليل المراهق للتأقلم مع وفاة شخص ما. فجيرة وفاة الطفل في المملكة المتحدة (2019)

للأطفال

- هدايا فراق بادجر. سوزان فارلي (1987). إصدار الذكرى الخامسة والثلاثين للكتاب المصور الحائز على العديد من الجوائز.
- الوحل والبرك وأشعة الشمس. ديان كروسلي (2001)
- حزن الطفل: دعم الطفل عند وفاة أحد أفراد أسرته. دي ستابس (2009)
- ماذا يعني الموت؟: كتاب للأطفال الصغار للمساعدة في شرح الوفاة والموت. كارولين جاي وجيني توماس (2012)
- شجرة الذاكرة. بريتا تيكينتروب (2014)
- المعطف الذي أرنديه. ميل ماكسويل (2014)
- كتاب الوداع. تود بار (2016)
- ابكي يا قلبي لكن لا تنكسر. جلين رينجتفيد (2016)
- السلسلة الخفية. باتريس كارست (2018)

للأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم أو الخرف

- كيفية نقل الأخبار السيئة للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية. إيرين تروفري واين (2013)
- ما الذي يمكن أن يساعدك على الشعور بالتحسن عندما يموت شخص ما؟ سلسلة (CHANGE Easy Read Series 2016)
- متاح على <https://be.macmillan.org.uk/be/p-25653-what-can-help-you-feel-better-when-someone-dies.aspx>
- يتوفر هذا الدليل بتنسيقات ولغات أخرى عند الطلب، يرجى التواصل على equality.team@belfasttrust.hscni.net أو التواصل مع ليزلي جيميسون على 028 9504 8734

ملاحظاتك

ما استمتعنا به، لا يمكننا أبدًا أن نخسره
... كل ما نحبه بعمق يصبح جزءًا منا.

(هيلين كيلر، أمريكية أصم - مؤلفة أعمى
ومحاضرة وناشطة، 1880-1968)

الْحَزْنَ لَا يَنْتَهِي لَكِنَّهُ يَتَغَيَّرُ. إِنَّهُ مَمْرٌ
وَلَيْسَ مَكَانًا لِلْإِقَامَةِ. الْحَزْنَ لَيْسَ
عَلَامَةً ضَعْفٍ وَلَا قَلَّةِ إِيمَانٍ. الْحَزْنَ
تَمَنُّ الْحَبِّ.

(المؤلف غير معروف)

BT22-2668

تم تعديلہ فی مایو 2022 (08B) HSCBN. تم نسخ أجزاء من هذا الکتیب بإذن من Northern
.HSC Trust