

## قائمة مرجعية وخطة للمضي قدمًا

يجد العديد من الأشخاص الذين اعتنوا بشخص تُوفي صعوبةً في التكيف مع الحياة بدون القيام بدور الرعاية. يجدون صعوبةً في بعض الأحيان في التفكير في الحياة بدون الشخص الذي اعتنوا به. وفي أوقاتٍ أخرى، قد قاموا بدور الرعاية لفترة طويلة لدرجة أن الحياة بدون دور الرعاية هذا تبدو فارغة. يشعر الكثيرون أن الحزن شديدٌ لدرجة أنهم يريدون البقاء لوحدهم. كل هذه المشاعر طبيعية جدًا. يمكن أن تستغرق معالجة الحزن وقتًا طويلًا ومن الطبيعي أن تشعر بأنك شخص مختلف في بعض النواحي بعد تجربتك كمقدم رعاية وفقدان شريكك أو قريبك أو صديقك. كن صبورًا مع نفسك وامنح نفسك وقتًا للحزن.

### صحتي الجسدية

- حاول الحصول على مزيد من النوم بالذهاب إلى الفراش مبكرًا
- قلل من تناول الكافيين أو الكحول أو الأدوية غير الموصوفة
- اعتني بطعامك (زد من تناول الفاكهة والخضروات والألياف)
- قم ببعض التمارين الخفيفة (اذهب للمشي وجرب درس يوغا وتمرن في المنزل)
- قم بزيارة طبيبك العام لإجراء فحص طبي
- قم بزيارة طبيب الأسنان لإجراء فحص

### صحتي النفسية

- خذ دقيقة للتحقق من شعورك وفكر على وجه التحديد في مستويات التوتر والضييق والقلق والاكتئاب والحزن والغضب
- حدد موعدًا مع طبيبك العام أو استشاري لمناقشة صحتك النفسية
- تحدث مع صديق موثوق به أو أحد أفراد الأسرة حول ما تشعر به
- ضع في اعتبارك حضور مجموعة دعم للمواساة

يمكن أن يعاني بعض مقدمي الرعاية الذين فقدوا من يرعونهم من مشاكل صحية جسدية وعاطفية مستمرة نتيجة لتجربة الرعاية. يمكن أن يزيد فقدك لمن رعيتهم من خطر إصابتك بمرض خطير. لذلك من المهم أن تضع خطة للاعتناء بنفسك وأن تضع أيضًا خطة للمضي قدمًا في حياتك الخاصة حتى لو كنت تتقدم ببطء شديد. نحن نعلم أن وجود روابط اجتماعية قوية ووجود نوع من المعنى أو المهنة يمكن أن يكون لهما تأثير إيجابي على صحتك العقلية والجسدية.

تم وضع قائمة التحقق هذه وخطة للمضي قدمًا لكي تكملها في الأشهر التالية لوفاة شريكك أو قريبك أو صديقك. لا نوصي باستخدامها في الأسابيع الأولى التي تلي فقدك لمن كنت ترعاه. والغرض من القائمة هو مساعدتك على التفكير في صحتك خلال هذا الوقت الصعب.

لقد قدمنا عددًا من الاقتراحات حول الطرق التي يمكنك من خلالها الاعتناء بنفسك خلال هذا الوقت. ضع علامة في مربعات الاقتراحات التي يمكنك تجربتها في الأسابيع القادمة.

## حياتي الاجتماعية

ادعُ صديقًا لتناول وجبة  
حاول وعاود التواصل بصديق لم تره منذ مدة  
اختر شخصًا كان لطيفًا معك عندما كنت تقدم  
الرعاية واتصل به لشكره  
اقترح على العائلة أن تجتمع معًا  
جرب الحضور في مجموعة جديدة، شيء تهتم به  
وحيث يمكنك التعرف على أشخاص جدد (مجموعة  
للعب ورق الشدة أو مجموعة رقص أو لعبة بولينغ  
العشب أو مجموعة ركوب الدراجات أو المشي)  
ألقي نظرةً على أية نشاطاتٍ في المجتمع يمكنك  
حضورها

## حياتي المهنية

اكتشف ما إذا كانت هناك أي فرص للانضمام  
إلى لجنة أو أن تصبح متطوعًا  
سجل في دورة قصيرة  
تعرف على الفصول أو المجموعات لأي اهتمامات  
أو هوايات ترغب في ممارستها  
اتصل بصاحب العمل وناقش خياراتك للعودة إلى  
العمل  
استخدم القائمة المرجعية أعلاه لوضع خطة لنفسك  
لأسابيع القادمة والتي ستساعدك على الاعتناء بنفسك  
والبقاء بصحة جيدة وتواصل اجتماعيًا واستكشف  
اهتمامات جديدة.

## إذا كانت الأمور لا تتحسن

يجب ألا تتوقع عودة الحياة إلى ما كانت عليه بالضبط  
قبل أن تكون مقدم رعاية. لقد تغيرت الأمور. أنت  
تغيرت. ومع ذلك، يجب أن تشعر أنك تمضي قدمًا  
وتتخذ خطوات صغيرة نحو صنع حياة لنفسك.  
إذا مرت عدة أشهر على وفاة شريكك أو قريبك أو  
صديقك ولا تشعر أنك تمضي قدمًا بأي شكل من  
الأشكال، فاتصل بطبيبك أو أخصائي صحي آخر. يصاب  
بعض الأشخاص بنوع أكثر تعقيدًا من الحزن الذي يحتاج  
إلى دعم متخصص. انظر إلى مواردنا وخطوط المساعدة  
ورقة المعلومات في Carer Library (مكتبة مقدمي  
الرعاية).

CarerHelp موجود عندما تحتاج إلى  
المساعدة.

[www.carerhelp.com.au](http://www.carerhelp.com.au)

