موقع يكشف كيفية مساعدة كبار السن في التعامل مع ألم فقدان الشريك



يختلف كبار السن في كيفية تعاملهم مع مشاعر الحزن مقارنةً بغيرهم من البالغين، والخسائر المتكررة التي يمرون بها مع تقدم العمر، مثل وفاة شريك الحياة أو فقدان القوة البدنية، والتي قد تزيد من مشاعر الوحدة والضعف.

وبحسب موقع Permanente Kaiser، إليك بعض الطرق لدعم كبار السن في التعامل مع ألم فقدان الشريك:

قضاء الوقت معهم

الوحدة شعور يتفاقم بعد الخسارة، ودعوة كبار السن للتنزه أو تناول القهوة قد يكون لها أثر كبير في تحسين حالتهم النفسية.

منحهم الوقت

كبار السن قد يحتاجون وقتاً أطول لمعالجة مشاعرهم، ويجب إظهار الصبر والاهتمام باحتياجاتهم لتعزيز قدرتهم على التعامل مع الحزن.

مراقبة السلوك

الإشارة إلى أي تغييرات في سلوكهم أو مظهر الحزن قد يساعدهم على التعرف على مشاعرهم والتحدث عنها.

التحدث عن الخسارة

الحديث عن الشخص أو الشيء الذي فقدوه يساعد بالتخفيف من الضغط العاطفي الذي يشعرون به.

مراقبة الاكتئاب

في حالة ملاحظة علامات اكتئاب، يجب التحدث إلى مختص صحي لمساعدتهم.