

الضائقة الروحية

ما هي الروحانيات؟ الروحانيات هي الشعور بالاتصال بشيء أكبر من أنفسنا، فهي تخص البحث عن معنى الحياة أو الغرض منها. فعند طرح السؤال، ما الذي يرفع روحك المعنوية ويمنحك القوة على الاستمرار؟، فقد يكون لكل شخص الجواب الخاصة به.

ما هو الألم الروحي أو الضائقة الروحية؟

يحدث الألم الروحي أو الضائقة الروحية إذا كان لديك تساؤلات وأصبحت منزعاً من أنظمة عقيدتك وقيمك. ويحدث هذا عندما لا يستطيع شخص ما العثور على مصادر لمعنى الحياة أو الأمل أو الحب أو السلام أو الراحة أو القوة أو التواصل. فقد يحدث ذلك عندما يقع حدث ما في حياتنا يتعارض مع معتقداتنا عن أنفسنا وكيفية وجودنا في الحياة.

قد يكون الألم أو الضائقة الروحية شعوراً طبيعياً لشخص ما يعيش مع المرض. غالباً ما تحدث الضائقة الروحية عندما يكون الشخص يعاني من تغيرات وتحديات، وألم جسدي وعاطفي، وأعراض أخرى وخسائر مرتبطة بمرض خطير.

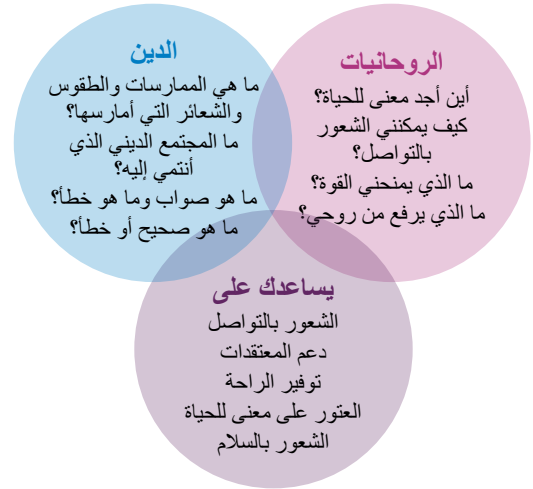
ما هي علامات وأعراض الضائقة الروحية؟

- طرح أسئلة حول معنى الحياة
- التساؤل عن نظام الاعتقاد الخاص بك أو فقد المعتقدات الروحية أو الدينية بشكل مفاجئ
- طرح أسئلة حول الألم والمعاناة
- التفكير في الأفكار السيئة أو التحدث مع النفس في رأسك بطريقة سلبية، كسؤال، "لماذا تحدث الأشياء السيئة لي؟"
- الشعور بالغضب أو اليأس
- المعاناة من الشعور بالحزن والضغط النفسي
- الشعور بالعزلة والوحدة أو الابتعاد عن الله
- الشعور بالضيق وعدم التوجيه أو الإحساس بالفراغ
- صعوبة النوم
- البحث عن التوجيه الروحي أو الديني

بعض المصادر الروحية قد تكون الأسرة أو العلاقات أو الطبيعة أو الدين أو الحب أو الموسيقى أو الفن، أو هدف ما في الحياة. قد لا يضطر شخص ما لاتباع الدين من أجل الحصول على معتقدات وقيم روحانية.

ما هو الدين؟

الدين هو نظام أو مجموعة من المعتقدات والقيم والسلوكيات والطقوس المنظمة والمعتمدة على الشعائر الإيمانية والمجتمع والعلاقة مع الله أو قوة عليا.



يمكن للروحانيات و/أو الدين معاً أن تساعدنا على التواصل وتوفير الراحة ودعم المعتقدات والإدراك، فيمكن أن توفر الروحانيات الشعور بالسلام. رحاينات ودينك أمور شخصية جداً، فيمكنهم أن يُحدثوا فرقاً كبيراً أثناء الأوقات العصيبة. يمكن للروحانيات و/أو الدين توفير الشعور بالسلام الداخلي والتواصل مع الآخرين، كما يمكنهم أيضاً تحديد المعتقدات الخاصة بالحياة وأهميتها.

التواصل مع معتقداتك الروحية والدينية

يمكن للمعتقدات الروحية والدينية أن تساعد الناس أثناء مرضهم. فيمكن للروحيات والدين:

- المساعدة في الحد من الاكتئاب والقلق
 - التقليل من مشاعر العزلة أو الوحدة
 - المساعدة في التعامل مع الآثار المترتبة على المرض والعلاج
 - زيادة القدرة على الاستمتاع وتقدير الحياة
 - العثور على معنى للحياة في أصعب الحالات
 - تحسين الصحة
- يقوم بعض الأشخاص "بإعادة الاتصال" مع معتقداتهم. وقد يجد الآخرون معتقدات أخرى. ويمكن أن يتم ذلك من خلال إعادة الاتصال مع الأشياء التي منحتك القوة لمواجهة أصعب التحديات طوال حياتك.
- بالنسبة للبعض، يكون ذلك من خلال المجموعات الدينية المنظمة. فإذا كان هذا هو الحال، فتحدث مع رجال الدين أو مرشدك الديني.
- يستفيد بعض الأشخاص من تواجدهم في محيط الأسرة أو حيوانات أليفة أو جمال الطبيعة أو الموسيقى أو الفن، أو الرقص. وبعضهم يجد الشعور بالراحة في مجموعات الدعم. ويفضل آخرون الحصول على مساعدة من مستشار.
- تحدث إلى طبيبك. قد يوفر فريق الرعاية الصحية الخاص بك موارد واقتراحات.

ما الذي يمكنه مساعدتك؟

الاحتفاظ بمذكرات يومية. فيما يلي بعض الأشياء التي يحتفظ بها الأشخاص في مذكراتهم اليومية:

- الأفكار
- المشاعر
- الاهتمامات
- التساؤلات
- الأجوبة التي تأتي لخاطرک
- حسابات الأحداث والتفاعلات مع الآخرين
- الإحباطات
- الإنجازات
- التغيرات في المزاج أو المشاعر أو أنماط التفكير

تعتبر المذكرات اليومية مكانًا جيدًا لقياس ما إذا كنت تشعر أفضل، أسوأ، أو بلا تغيير بمرور الوقت. وتظهر الأبحاث أن كتابة المذكرات اليومية يمكن أن تساعد الناس يواجهون الأحداث المجهدة وتقليل تأثير الإجهاد الذي قد يؤثر على الصحة الجسدية والنفسية.

عندما يتم السيطرة على الأعراض، فسوف:

- تستمتع بأنشطتك وتشعر بالمزيد من الطاقة
- تستمتع مع عائلتك وأصدقائك
- تشعر بقدر أقل من التوتر والقلق
- تستمتع بنوم أفضل في الليل
- تتمتع بحياة أفضل

يتم تقديم المواد التعليمية من قبل Palliative Care Project. وهي شراكة بين Community Care of Brooklyn ومعهد MJHS للإبداع في مجال الرعاية التلطيفية (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).

سلسلة تعليم المرضى

الضائقة الروحية