

پس این از زندگی ادامه

نوزاد فوت از پس زندگی راهنمای

نوزاد سوگ در

Loss of Baby



پس این از زندگی ادامه نوزاد فوت از پس زندگی راهنمای نوزاد سوگ در

مطالب فهرست

مقدمه

۳

اندوه و غم درک

۴

یابدمی ادامهت مدّچه واندوه غم

۴

فوت به نسبت طبعی واک نش

۵

غصّه و غم عوارض و علائم

۱۱

است؟ متفاوت شخص هر برای غصّه و غم چرا

۱۲

۱۵ کمک به خود به هنگام غم و اندوه

۱۹ پیش بسوی التیام

خاصّ خاطرات و روزهای

۲۰

اندک کاس

۲۲

۲۳ منابع: مراکز تشییع جنازه

۲۵ حامیان سوگواران

۲۷ حقّ و حقوق افراد سوگوار

است رودخانه یک نند ما واندوه غم

است رودخانه یک چون من اندوه

یابد جریبان دهم از هجا آن به به باید
گ بزم می تو صمیم که منم این لوی و
یابد ادامه که جاتا به جریبان این

جریبان روزها به معضی

می بردگ ناه و درد امواج سوی به مرا
دارند وجود رام آهای اسه تخره هیشه اما
که نم اسه تراحت نهائدر امجدد من که

که نم می پر خورده عصبانیت های صخره به من
رسد می به نظر سست راستی به من ایمان
هست تندید نگری شنناگران ولدی
محتاجم چه به من داند ند می که

مرا که هست تند مهریانی دستان
نگهدارند شدید دآب جریبان مقابل در
دارد وجود نیز مهریانی فردو
فرا دهد گوش من به شتاورم آب روی رسد می نظر به وقتی که

است جریبان یک غم رودخانه
گذشته از پوشی چشم برای
امیدواری کاتالهای در کردن شنایا
رسید خواهم حل سابه سرانجام

کلی سینه تیا

اهایو، سینه تیا سینه، اف سیتی

مقدمه

دردناک ای ت جرب بیشتر افراد داغدیده که نوزادی را از دست داده اند غم و اندوه خود را بعنوان تنهایی توصیف نموده اند. برای اکثر مردم هیچ از دست دادنی دردناک تر از جدا شدن از نوزادشان که به رویای آنها می توانسته است واقعیت ببخشد ، یا به زندگی آنها معنی بدهد وجود ندارد. همانگونه که شما غم و اندوه از دست دادن را تحمل می کنید به اثرات این واقعیت در زندگی خود نیز پی می برید.

غم و اندوه در سطوح مختلف احساسی، روحی، بدنی و اجتماعی بر ما غلبه می نماید. از دست دادن هر عزیزی جای خودش را برای فردی که آن را تجربه می کند دارد و واکنش در برابر این فقدان طبیعی است. کنار آمدن با آن مشکل و از پا در آورنده است. چه نوزاد شما در اوایل یا اواخر دوران بارداری از بین رفته باشد، مُرده به دنیا آمده باشد، یا مدتی پس از تولد فوت کرده باشد اثر چندانی بر نیاز و حق شما برای عزاداری ندارد.

این جزوه به منظور ارائه اطلاعاتی به شما در این زمینه تهیه گردیده است. امیدواریم که در جریان رویارویی با این فقدان و غلبه بر آن شما را یاری نماید.

این راهنما می تواند جوابگوی بعضی از سؤالات شما باشد و در عین حال ممکن است سؤالات بیشتری برای شما بوجود آورد. توصیه ما به شما این است که در جریان کنار آمدن با این تغییر بزرگ در زندگیتان از حمایت و صحبت کردن با افراد فامیل ، دوستان، رهبران مذهبی، کارمندان این تشکیلات و انجمن های موجود استفاده نمائید.

اسامی و شماره تلفن های منابع مهم در انتهای این جزوه آمده است؛ که در مواقع ضروری می توانید به آن مراجعه نمائید.

لطفاً توجه داشته باشید که ما صمیمانه ترین احساس همدردی و تسلیت خود را در این موقعیت به شما ابراز می نمائیم. در صورت نیاز به کمک و حمایت بیشتر با ما تماس حاصل فرمائید.



اندوه و غم درک

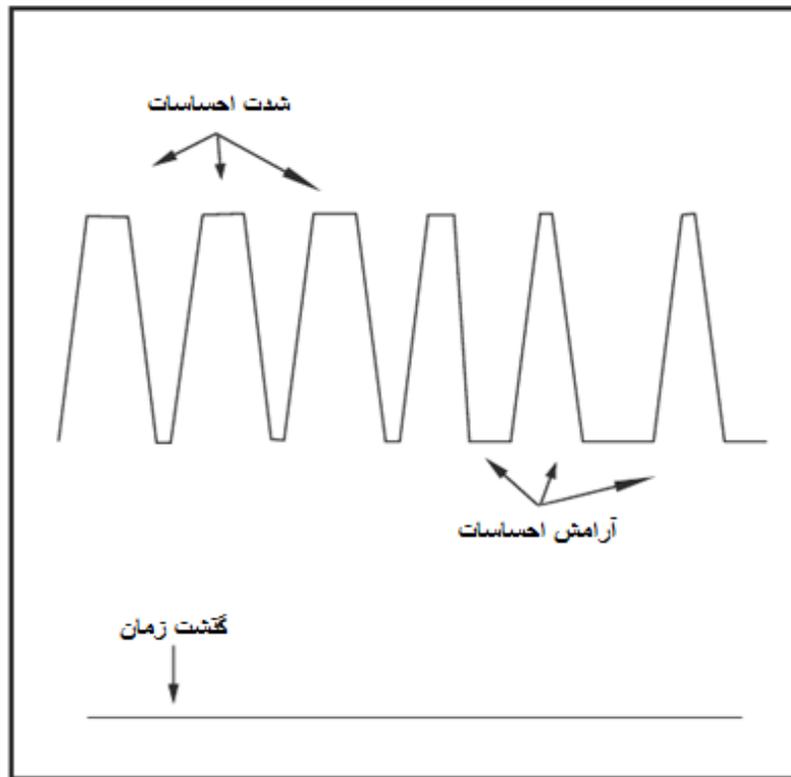
العمل درمال به شر در به راب رف رفوت عزیز از دست رفت و هیچ‌کس به زاری غم و اندوه عکس طبیعی از چرخه تغییر در رویه زندگی است، بنابراین یک اتفاق نیست بلکه یک جریان است که رهائی از آن به زمان نیاز دارد. ممکن است از آن به عنوان سد فری یاد کنید که در به راب ران مقاومت می‌اول در جریان آن قرار می‌گیرید، در مرحله دوم جریان خشن و غیر قابل پیش‌بینی که دید، ولی در مرحله جدید و احساس که کنترل خود را از دست می‌دهد و سرانجام به سوی زندگی خواهد پیکرد.

باشد، تجربه غم به رای شما می‌تواند غم و اندوه از دست دادن هرگز به رای دون فرم‌ها می‌شناسید باشد، آرام‌تری یا شدیدتر از آنکه شرکت‌ساز که شما می‌توانید و طولانی

مرگ و زودت آن قرار داشته باشد، زیرا تاگر چه ممکن است شما تا پایان عمرتان تحت است در این دوره تغییرات می‌مسلم باشد. آنچه تا نتیجه آن بهبودی در اثر گذشت زمان می‌دهد. کن راعه تقادات شما نیز ممکن است تغییر کند، به طوری که شما زندگی شود. در شما ای جاد می و، از بعد جدید و متفاوتی نگاه خواهید نمود. این به بودی به خاطر دردانی از ارزش زندگی عشقی است که نسبت به نوزاد از دست رفتن داشته‌اید.

یاد می‌آید چه اندوه و غم

کرد، زمان آن را نیز توان پیش‌بینی است. زمان مشخصی برای آن نمی‌دوره غم و اندوه و شدت آن متفاوت شما کمتر شود، و حتی موارد ممکن است در پایان سال اول احساس ناراحتی‌توان کوتاه‌تر کرد. در بعضی‌نمی‌ممکن است در پایان سال دوم زندگیتان به حالت عادی برگردد. هرچه فرصت جهت غلبه بر غم لازم است به شش ماه، یک، دو، یا سه سال. شما ممکن است سالهای طولانی غم شدید - خودتان به دهید مدت آن هم کاهش داشته باشد. کم‌کم به بین این زمان‌های احساسی شدید و وقفه اف‌تاده و یابد و به شما اجازه می‌دهد بیشتر بر خود مسلط شوید.



فوت به نرسد بت پ یعنی واکنش

از گذشته، حال، یا آینده‌ی دهید، احساس خواهید کرد که بخش مهم‌را از دست می‌نوازادت ان هذ گام ی که به شما دست رسد زندگی شما از هم پاشیده شده است. احساساتی خود را از دست داده اید. به نظر می‌کند که نارت احساسات شما به قدری است شناخته بوده است. یا، شددهد که تا به حال برایتان نامی آمدن با آن خیلی مشکل است.

خود و ودل بین بار ممکن است باعث ترس شما شقوی برای او وجدید انتچنین احساس تجربه‌تان و اند به می‌آمده‌زیر که در هلی احساسی لم عمل اس کع بی یابد "مت‌خان‌شان بادرگ" را در بدهند. شما می‌ای در مورد کمک به خود و آنچه باید ان تظار داشت ته باشد یدایده شما آن هلی ترتیب کند تشخیص دهید، گ رچه صدق می‌تان‌تواند ید آنچه را که در مورد ت و اند مدت فافت باشد.

و ، ساوح زکرمتم ، ک ردن این قدمهای کوچک ، شما اطمینان حاصل می کنید که قدرت فکری
تصمیم گیری خواهد پدید داشت

". " انزوا

جویید. ای جادو را بپوشید. این آرامش های اجتماعی دوری می آید از موقعی دار عزا و تندی
جویید، که نیدیدید گریه نپوشید. از دیدن گران دوری می کند. ننده است و احساس می
خواهید دیدن گران را دور از مصائب و مزاحم هستید تا دیدن می کند. نیدیدید احساس می
را داشته است، در مقابل کمک کننده نقش قبلاً که رفته تاریخهای خود قرار دهید. شما گ
کمک شوید مقاومت می کند. نیدید. این که حمایت یا



و در صورتی که خواه طولانی را از دیدن گران دوره غم و اندوه شما فاصله گرفت. تن احساسی

.
.
.
.

مشغولیت ". "

نوزاد در غم تلاش افراشته و در آغوش ده باری سرگرم کردن خودشان ، این که فکری نشان را از علی
دور کند ، باری آنها مشکل است. امکان فکری کردن به هر چیزی غیرممکن متوقی
نیاید. در آن دو جوهری که تسایه از آن روای دوخ نرک بی ندب نوجوب نظر می رسد
مباشند. آن و نوزاد خاطرات می کنند است گاهی با احساس حضور

باشید، در غیرین نوزاد تا کم نیدید که با اینده پیشه و بطور مداوم با فکری گاهی فکری
این صورت می کند است او را فراموش کنید.

واک نش در مقابل راف راموش کرده ای د. و غصّه که نیدیدید گم یا زود، یا حتّی زمانیکه فکر می باشدت رین آنها به شرح زیر می معمول غم گ و ناگ و ن است که

های رف تاری عکس ال عمل

جسمی های عکس ال عمل

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - روح سوسد فا، خسد تگی - زمان | <ul style="list-style-type: none"> ندادن به مکان و اهمّیت بدن جسد تجوو تغیر ذائقه اشد تیاق |
| <ul style="list-style-type: none"> - | <ul style="list-style-type: none"> سرزندش کردن دید گران علاقه گگی بی مشکل خواب - |

جریانه های فکری

سردرد

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - | <ul style="list-style-type: none"> از دست دادن اتمام کاهش/ افزایش انرژی بدنفس |
| <ul style="list-style-type: none"> - | <ul style="list-style-type: none"> تکرار و یادآوری وقایع |
| <ul style="list-style-type: none"> - | <ul style="list-style-type: none"> دوری جسد تن از محیط تغیر در مواظبت از خود |
| <ul style="list-style-type: none"> - | <ul style="list-style-type: none"> مشکل تمرکز حسی بی |
| <ul style="list-style-type: none"> - | <ul style="list-style-type: none"> پیش/ کاهش رویه افزا پیش/ نفس تنگی |

عقاید روحانی

اداسانات واپسته

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - | <ul style="list-style-type: none"> خلا درهم ریختگی روحی |
| <ul style="list-style-type: none"> - | <ul style="list-style-type: none"> وس بودن مآلات عقیدتی |
| <ul style="list-style-type: none"> - | <ul style="list-style-type: none"> مید بدن انا - ضعف ایمان |
| <ul style="list-style-type: none"> - | <ul style="list-style-type: none"> کس بدن بی پید |
| <ul style="list-style-type: none"> - | <ul style="list-style-type: none"> مآز دست دادن ا |
| <ul style="list-style-type: none"> - | <ul style="list-style-type: none"> جگر سوزی و مقصود جسد تجو برای معنی |

رضایت، خوشحالی، درخواست حمایت

توانایی/خدا -



پرای هر شخص متفاوت است غصه چرا غم و

و تجربه شخصی از نظرات به دستگی به نوزادان و انانی شما برای که نار آمدن به امرگ
فاک تورهی زیادی به دستگی دارد و برای هر وضع عادی به شما به بازگشت شما دارد.
دنباش از اینها به شرح زیر می است. به عضی فاک تور مسائل متفاوتی مطرح

شخصیت - تجربه کردن مرگ های قبلی

سن - سیدست حمایتی

رف تار و روش - منابع روحی

اعتقادات - توانایی که نار آمدن
و مذهبی فرهنگی



تواند در تجربه غم و اندوه مرد یا زن، بچه، نوجوان، یا بزرگسال باشد، می‌تواند شخص عزادار نک
ه وجود ندارد، و برای هر غم و غصه معینی تیر گذار باشد. آنچه مسلم است، چهار چوب‌ات او
اخ تلافیات ساده در زیر به طور اخ تصار این از به عضی میزان آن متفاوت است. شخصی
آمده است.

□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□
□□□□□□□□. □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□
□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□
□□□□□□. □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□

مردان

- پردازند احساسات خود به فعالیت و کار می‌برای تخلیه ا
- آید و در خلوت که نار می‌معمولاً با احساساتشان به صورت درونی
- آید تا نسبت به موضوع عاقلانه برخورد کنند. ازک نند می‌اغلب سعی

زنان

- آید ندمعمولاً با صحبت در مورد احساساتشان با غم و اندوه خود کنار می
- نمایند برای در میان گذاشتن غم خود با دیگران ارتباط برقرار می
- نمایند. می‌تواند جریات خود را با احساسات جدیدتکرار و بررسی

نوجوانان

- تاواند خالی در مسدود است تقلل آنها به وجود آورد. از دست دادن می
- عراق مرحله جوانی است، مرگ ممکن است بطور اگ رچه ناسازگاری یک امر طبیعی در آمیزی
- احساس گناه در آنها شود. جادعادی و هلی غیر سد برف تار
- نری خواهد بود. حمایت قوی از طرف بزرگترها و رابطه محکم با هم سن و سالان کمک م

ها بچه

- گم تفاوت است نسبت به سنشان میزان درک آنها از مر
- کندی و اندوه والدین نشان و بیان احساسات به آنها کمک می‌دهد



- آن دارند. نیاز به توضیحات مختصر متناسب با سن آنها در مورد مرگ و تشریفات مذهبی



به زندگی شما، به ازدواجتان و به خانواده تان شاید شما به این امید بوده اید که بچه معنی دیگری بدهد. شاید فکر کنید که دیگر افراد فامیل از شما ناامید شده اند، یا شما آنها را خوار کرده اید. هر کدام از این شرایط در مورد شما صدق کند، خواه نا خواه موقتاً تغییرات جسمی و روحی را در خود ما برای مدت کوتاهی علی رغم حمایت‌های دیگران در این تراژدی مشاهده خواهید نمود. روابط شما تیره و تار خواهد شد.

کمک به خود به هنگام غم و اندوه

اگر در وضعیت غم و اندوه شدید باشید باید امیدامکان دارد احساس عدم کمک از جانب دیگران و شما به طور غمناکی تغییر حالت آسودید. پیدا کردن جای که زندگی پدیدات خود در راه ادامه زندگی برای تقویتانید چطور "باشید". بهتر است روشی ته است نمی‌یاف ک نید.

پذیرش کمک "□□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□"

بر خلاف آنچه که شما می‌اندیشید، احتمال دارد سخت باشد، زیرا انجام این کار ممکن است خیلی حال، قبول خودتان، دوستان و فامیل در مورد نیاز به حمایت، خواهید داشت. به هر شمارا کاهش دهید و نتواند درد

تواند پذیرش نهاد شود. اجازه بدهید دیگران به شما کمک کنند. شما به روش مثلاً تهیه غذا یا نگهداری از بچه‌ها، در غم و اندوه شما شریک خود، یا عملی معنوی پذیرش می‌شوند.

کندال کل ای جاد اف سردگی می -

به عمل آورید: تمرکز ضعف، حواس پرتی و "اف" کارت کاف هنگام رانندگی دقیق -
مغشوش" باعث درد

شود. سر شما و دید گران می

به خودتان مهلت دهید

اند تظار نداشته باشد بماند زمان گذشته عمل کنید. -

مرا از نو شروع کنید یا شخصی را پیدا کنید که شمارا سرگ رهای قدیمی فعالیت -
کند.

دهید خوانید، بنویسید، یا مشغول کاری شوید که به شما آرامش می

قات او بروید در وقت مناسب سراغ لوازم و متعلّ -

در خواست کمک

به دید گران اجازه دهید اطراف شما باشند. - حرف بزنید یا گوش کنید -

و راست فاده نمائید یا مشاوره بر مذهب و پشتیبانی از راهنمائی -

حضور، که موقعی تیشا به شما داشته اند هلی گروهی باک سازی در مشاوره -
یابید.

ای است فاده کنید. نید مطمئن نیستید، از مشاوران حرفه‌آگ ربه کاری که می

کند، یا ادامه دارد به ذکر مراجعه کنید. می‌اندازد گراگر علائم فیزیکی -

زهای خاصّ خاطرات و رو

رسد. ها و سالگردها در سال اول خیلی سخت به نظر می‌دمثل توأ خاصّ عط یلات و روزهای یاد و ت و اند ب سد یار غم ناک و طاقت فرسامی نوزادت ان این روزها همچنین روز اولین سالگرد فوت شما کنند معمولاً با بیم و ترس و نگرانی‌ها ارتباط پیدا می‌ها و روزهایی که با این مناسبت هفته‌ها شد. به چه صورت خواهد بود. تان دکه عکس العملی ناده راه است زیرانی

بیاد رویاها و امید زیر شما را ت و اند ناراحت کننده باشند، و ت عط یلات می روزهای خاصّ نوزادتان داشتیدمی برد و حال شما را بیاد غم و اندوهی که در مراحل اولیّه از دست دادن هلی که به رای داشتید برده است. که ممکن است با احساس مجدد تنهایی، بی کسی و ناامیدی توام باشد. به این علت مهم است. الویت قائل شوید که برای خود محدودیت قائل شوید، و به کارهایی که برای شما و خانواده مهم است



کند که انرژی خود را در مورد این روزهای یاد و به شما کمک می‌داند. برنامه‌ریزی قبلی
برای آن روز ذخیره کنید. شما همچنین می‌توانید:

- * آید؛ در حدّ توان خود انجام دهید که از عهدۀ آن برمی‌آید.
- * شادی و غم -یدی شریک احساس خود نمادین گران را
- * دانند در فکر شما چه می‌باشد که افراطی و دوست‌تان نمی‌
ها، خواسته‌گردد
- ادتیاجات و احساسات خود را با آنها در میان بگذارید.
- * صدقه در راه او، یا امور خیریه -گاه دارید را زنده نوزاد خاطرۀ ارهای خاصی اب
- باشد که برایتان امکان پذیر می‌پیش قدم شدن در امور خیری *
- برپا داشتن جلسۀ یادبود سالیانه *
- وص در کارهای باشد، به خصایجاد تغذیه‌ای که برایتان امکان پذیر می‌
روز مره.
- * مخدلف و جدید هستند. با تعطیلات و روزهای خاص توجه داشته باشید که هر تعطیلی
دارند، بنابراین هر چه را به همان صورت نگاه داشته، یا فرقی بلی
تغذیه‌دهید، هر که دام برایتان راحت
تر است.

رسد آن قدر هم که فکر که "روز موعود" فراموشی و ندرت‌های عزادار می‌خاند و ادهاکثر
نکارها برنامه‌ریزی کرد از پیش‌هستید، مضطرب‌کردند سخت‌ن بوده است. اگر می‌
دب گذر روز شما به آرامی می‌تواند بسبب شود که



اندکس

بدست قدرت زمان این که به بر اثر مروری باشد. تا می غم و اندوه ماندند باری بدوش ما
. و نهایتاً آن را پشت سر بگذاریم به مرواً

دشروع به ساختن مجدّ شما تدریجاً است، دردناک شکل وم، فاقی اگرچه اغلب تصوّر چنین ات
ی شما که اهن مماند، فوت عزیز قابل تحمل شده و ناراحتی می یابد. خاطرات باقی می ماند خود می زندگی
موارد شما تدریجاً به سبب یاری از شود. دریا بدو اب سد تگی شما نیز به دی گران که م تر می
ولی به روشی که خودتان به رای رسیدن به آرامش از تدریجاً غم عزیزتان که نید، می
آموخته ای د به راهتان ادامه خواهد پدیداد.

ما این سعی شوندد که ننداز که نترل عادی خارج می‌را تا جر به می نوزادشان که فوت که ساندی
تان شمارا به سمت و سوی که از نظارش را دارید نوزاد است که با توجه به از دست دادن
است که به شما اطلاع دهیم که: بده این سوق دهیم. هف ما از این راهنما

های شماط بیعی هس تندب یشد ترا اساسات و عکس ال عمل -

شما ت نهاد یشد تید -

باشد و پشتیبانی شما در طول این دوره میسر می که مک ب رای حمایت -

لاع دهید. لطفاً اگر به کمک بیشتری نیاز دارید به ما اط



RESOURCES (منابع)

Funeral Homes (مزانج عی‌ی‌شیت زکارم)

Humphrey Funeral Home

1403 Bayview Ave.(416) 487-4523

Jerrett Funeral Chapels

Toronto Chapel

1141 St. Clair Ave. W.(416) 654-7744

Willowdale Chapel

6191 Yonge St.(416) 223-6050

Scarborough Chapel

660 Kennedy Rd.(416) 266-4404

Kane Funeral Home

6150 Yonge St.(416) 221-1159

McDougall & Brown

Scarborough Chapel

2900 Kingston Rd. (416) 267-4656

Eglinton Chapel

1812 Eglinton Ave. W. (416) 782-1197

Morley Bedford

159 Eglinton Ave. W.)416) 489-8733

Murray E. Newbigging

733 Mt. Pleasant Rd.(416) 489-8811

Immediate Cremation or Burial A Basic Service

2966A Eglinton Ave. E. (416) 226-2480



Ogden Funeral Home
4164 Sheppard Ave E.(416) 293-5211

The Simple Alternative
275 Lesmill Rd.(416) 512-1580

Trull Funeral Homes
East Chapel
1111 Danforth Ave.(416) 465-4661

North Chapel
2704 Yonge St.(416) 488-1101

Hong Kong Funeral Home
8088 Yonge St.(905) 889-1734

Jewish Funeral Homes

Benjamin's Park
2401 Steeles Ave W. (416) 663-9060

Hebrew Basic Burial
3429 Bathurst St. (416) 780-0596

Steeles Memorial Chapel
350 Steeles Ave. (905) 881-6003



Bereavement Supports (نار اوگوس نایم اح)

های است که حمایت‌هایی آن‌ها و سازمان شامل اسامی و شماره تلفن‌های آزادس‌لیست زیر
مطمئن‌ن‌لیست‌یک‌دام‌یک‌از‌آنها‌برای‌چنانچه‌نمایند. خانواده‌گی‌یا‌گروهی‌می‌فردی،
باشد، با دیگر خانواده‌گی‌خود‌مشورت‌کنید یا جهت‌ک‌سب‌اطلاعات‌شما‌مناسب‌می
بیشتر با آنها تماس بگیرید.

Bayview Community Hospice (416) 385-8885

Benjamin Institute (416) 663-9060 به معرفی مشاوره،
های‌گروه‌و‌متخصصان
یهودی‌ان‌جامعه‌اعضای‌برای‌عزادار

Bereaved Families of Ontario (416) 440-0290
حمایت‌فرد‌به‌فرد‌برای‌والدین‌عزادار؛ گروه‌های‌حمایت‌کننده
برای‌بچه‌ها، والدین، و پدر و مادر بزرگها در زمان فوت بچه.
سببی‌هو‌در‌عزاداران‌برای‌حمایت‌ت‌هچ‌ن‌ین

The Centre for the Grief Journey (905) 624-8080
گروهی‌و‌خانواده‌گی، فردی، های‌حمایت

Chinese Family Life Services of Ontario (416) 979-8299
عزاداری‌امور‌در‌مشاوره

Circle of Care (416) 635-2860
سال‌ندان‌مخصوص‌هم‌شاوور

Rosar-Morrison Funeral Home (416) 924-1408

Humphrey Funeral Home — A.W. Miles Chapel (416) 485-6415 حمایت‌های‌گروه
ک‌تاب‌خانه‌و، بزرگ‌سالان‌از

Jerrett Funeral Homes (416) 223-6050
خصوصی مشاوره عزاداران، امور پذیرگی پیری

Jewish Family and Child Service (416) 638-7800
عزاداران از گروهي و فردی حمایت



North York General Hospital
جوانان به هدایت خدمات (416) 756-6750

روانی سلامت (416) 756-6642

مذهبی و روحی مراقبت (416) 756-6311

هوانان بچه

خدمات به هدایت سرپای (416) 632-8703

North York Public Health Nurses (416) 338-7600
معرفی با منزل در حمایت

Survivor Support Program (416) 595-1716
افراد بی رای به رای گروهي و فردی حمایت
است رفته به این از خودکشی با عزیزان کشته

Specialized Support for Perinatal Loss
Pregnancy and Infant Loss Network (905) 472-1807

Web Sites (ای نترنتی سایتهای)

<http://www.aarp.org/griefandloss>

<http://www.centerforloss.com>

<http://www.willowgreen.com>

کودک دهم ای ه سردم، کننده شامل بیمارستان منطقه سکونتتان، رهبر مذهبی های پشتیبانی سایر مکان
تخصصی پزشکی مراکز به چه ها، یا



و ح قوق اف راد سوگ وار حق

۱. ت جربه كه نيدرا تان خودخاص كه غم و اندوه داريد د حق شما

ك ندب ناپ راين، وقتي هتان را احساس نمي و هيچ كس دي گرم تل شما غم و اند
ب راى ك مك نزد

دا شد ته، و چه رويد ب به آنها اجازه ندهيد كه به شما ب گويد ند چه احساسى دي گران مى
ن دا شد ته احساسى

ا شد يدب

۲. كه در مورد غم و اندوه خود صدمت ك نيد. داريد د حق شما

ك ندب به دن بال اشخاصى صدمت در مورد غم و اندوه به ال تيام آن ك مك مى
خواهد، هو وقت كه دل تان دهند هو چه دل تان مى شما اجازه مى
ب گريد د كه به
صدمت ك نيد. د غم و غصه خودخواهد در مورمى

۳. دا شد ته با شد يد. كه احساسات گوناگونى داريد د حق شما

به شما دست هسد تند كه گاهى هلي گيجى، سردرگمى، ترس، گناه و رهلى حالات
با شد. اين نمى ها است ديگران به شما بگويند كه مثلاً عصبانيت جزو اين حالت
دهند. مم كن مى
ه را به دل قضاوت

نگیرید. به جای آن شنوندگان را پیداک نید که تمام احساسات شما را بدون چون و چرا قبول کنند.

۴. خود را در نظر بگیرید و روحی‌های جسمی که محدودیت دارید در حق شما

و که سال‌تان می‌پسند خست‌گی احساس شما از وقت عزیزتان و ناراحتی شما گردد. به آنچه بدن و

گوید گوش فرا دهید. استراحت روزانه را داشته باشید. غذا در حد متعادل میل کنید. و فکر شما می

اجازه ندهید دیگران شما را وادار به کاری که آمادگی آن را ندارید نمایند.

۵. ملات "غم و اندوه را تجربه کنید که "ح دارید در حق شما

اوقات ممکن است غم و غصه شدیدی که ترسناک نیز باشد بر شما غلبه کند، اما این عادی و گاهی

را پیداک نید که شما را درک کند و اجازه بدهد در مورد آن طبعی است. کسی
صدمت نکند.



۶. خود را داشته باشید که مراسم و تشریفات مذهبی دارید دحق شما

کمی که هر ل، و دشخص متوقی استبداد رای نه تنها مراسم و تشریفات مذهبی می کند که شما

به رای زاری این مراسم راهی، تر رای نه که د. مهمی شواف را دلد. سوز به پره مند از حمایت شما و شایون

مراسم به این صورت احمقانه یا غیر گ. وید ندمی به شما باشد. اگر کسی سانی می ضروری است، به

حرف آنها گوش ندهید.

۷. پیشگام باشید که در مسائل روحی دارید دحق شما

آن دانید که مناسب می طری شما است، به هر اگر ایمان به خشی از زندگی که نید به اعیس. راب بیان که نید

که نند نشدست می حمایت شمارا قادات مذهبی عک نند و اکه شمارا درک می کند سانی ست که نید و او به رخ

صد بت که نید که از حرفها و احساسات هسد تید، با کسی اگر از خدا عصبانی شما در فی خدا ان تقاد

ن کند.

۸. کلمات تحقیق که نید که در مورد دارید دحق شما

از شما ممکن است از خودتان سؤال کنید "چرا او مرد؟ چرا اینطوری؟ چرا حالا؟" بعضی

هلی م بتذل با شد. و مواظب جواب از آنها ف اقد جواب می‌الات شما جواب دارد اما بعضی‌وس که

ن، "خواست ته خدا بد" یا "به آنچه که دهند باشدید. نظراتی چو هابه شما می‌بعضی باید رای آن شکر

هلی م فیدی نید تند و مجبور نید تید که آنهاگ نار باشدید ف کرکن". پاسخ راق بول ک نید.

۹. که خاطرات خود را حذف نماید. دارید حق شما

اند. هیشه آن را می‌باید اقی‌خاطرات به ترین یادگاری است که به بعد از مرگ کسی آوری دبه یاد می

که به تواند یاد خاطرات خود را به ازگ و به جای آن که آن را ف راموش ک نید. باک سانی معاشرت نماید. ک نید

۱۰. که دوران غم را سپری کرده و ال‌ت‌پام پیدا ک نید. دارید حق شما

اف تد به یاد داشته باشدید، غم و نمی ف اقسریع ات‌آرام یافتن شما از غم و اندوه خیلی اندوه یک جریان

است، نه یک حادثه. صبور و تحمل پذیر باشید و از افراد عجول و غیر قابل تحمل دوری جویید.

ف یاندان نباید ف راموش ک نید که مرگ عزیز از دست رفت ته رای ارط شما و ا راه پشه زندگ ی تان

می ک ند. عوض



General Site

4001 Leslie Street

Toronto, ON M2K 1E1

6311-756-416

www.nygh.on.ca