

دکتر غلامحسین معتمدی روان‌پزشک و محقق حوزه مرگ

روبروشدن با مرگ را باید آموزش داد

مرگ و چگونگی مواجهه با آن، رویداد مهمی است. یکتا فراهانی می‌تواند ما را به گونه‌ای از آن جدا و رها کند؛ گاهی هم آن‌قدر ما را از آن جدا می‌کند که ترجیح می‌دهیم به نوعی فراموشش کنیم اما با توجه به افزایش مرگ و میر در دوران کرونا و نزدیک شدن بیشتر به مفهوم مرگ، نوع مواجهه اغلب ما نیز با آن تغییر کرده است. در این خصوص با دکتر غلامحسین معتمدی، روان‌پزشک و محقق حوزه مرگ گفت‌وگو کرده‌ایم.

سلامت: اصولاً نگاه غالب افراد به پدیده مرگ چگونه است؟

مرگ اصولاً پدیده‌ای است که به زمان و مکان خاصی تعلق ندارد و می‌تواند در هر زمان برای هر شخصی با هر سن و سالی اتفاق بیفتد اما به طور کلی واکنش اغلب افراد از ابتدای تاریخ تا پدیده مرگ، انکار آن بوده است. البته انکار فرهنگی و شخصی هنوز هم همچنان پابرجا مانده که می‌توان گفت به نوعی خودفریبی هم در آن نهفته است. به همین دلیل هم بشر همیشه به دنبال نامیرایی بوده است اما به تدریج با شکل‌گیری فلسفه و ادیان، موضوع پذیرش مرگ به میان آمده است. در صورتی که پذیرش مرگ می‌تواند ترس از مرگ را کم‌رنگ‌تر کند. در این صورت از مرگ و آگاه شدن بیشتر از آن فرار نمی‌کند. آموزش عمومی مرگ فقط جنبه فلسفی ندارد بلکه می‌تواند بسیار ساده و حتی به کودکان هم آموزش داده شود. البته این آموزش به معنای آن نیست که بخواهیم به آنها بگوییم مرگ چیز خوبی است بلکه فقط باید تصویر و دید درستی از مرگ به آنها ارائه دهیم. در صورتی که پنهان کردن و حرف زدن از آن چیزی جز روان‌نژندی و استرس به دنبال خواهد داشت. حتی افسانه‌پردازی هم به نوعی ریشه در ناتوانی بشر در مواجهه با واقعیت دارد. در صورتی که برای فاصله گرفتن از مرگ باید به سالم زیستن بیشتر توجه و از خود آسیمی خودداری شود. ضمن اینکه افراد باید سبک زندگی درستی برای خود انتخاب کنند.

سلامت: در حال حاضر و در مقابل پدیده مرگ که بر اثر شیوع بیماری کرونا خیلی بیشتر شده، رویارویی افراد با مرگ چه تغییراتی داشته است؟ معمولاً بعد از حوادثی مانند زلزله و بلایای طبیعی،

افراد با پدیده‌ای به نام «استرس پس از سانحه» مواجه خواهند شد بنابراین از لحاظ روحی و روانی هم به دلیل واکنشی که جامعه و افراد نسبت به این پدیده‌ها نشان می‌دهند جامعه با نوعی استرس همگانی مواجه خواهد شد. بنابراین در چنین مواقعی هم که افراد دچار حوادث ناگوار متعددی مانند کرونا و مواجهه با مرگ‌ومیر ناشی از آن می‌شوند به تدریج به نوعی دچار «درماندگی آموخته‌شده» می‌شوند. یعنی به لحاظ خشم زیاد و انکس‌های احساسی از خود نشان نخواهند داد. در جوامع پویا و متعادل و در عرصه روان‌شناسی، آنچه در مقابل این پدیده قرار دارد «خوش‌بینی آموخته‌شده» است اما در کشور ما با این بسامد بالایی که در حال حاضر از مرگ‌ومیر وجود دارد و همچنین انواع و اقسام مشکلات دیگر و نابسامانی‌های اقتصادی، جامعه دچار نوعی «کراختی احساسی» و درماندگی شده است. فراموش نکنیم از ابتدای تاریخ یکی از دشمنان اصلی بشر ویروس‌ها بوده‌اند که در حال حاضر هم در مبارزه با ویروس کرونا قرار دارد. قبلاً هم در مبارزه با آنفلوآنزای اسپانیایی در سال ۱۲۹۸ حدود ۱۰۰ میلیون نفر را در دنیا جان خود را از دست داده‌اند.

در حالی که اغلب، بشر در مواجهه با واقعیات و موضوعات مهم زندگی مانند تنهایی، مرگ، بی‌معنایی و... در حال گریز است بنابراین وقتی از پدیده‌ای تا این حد غافل شویم به ناکاهه به صورت پدیده‌ای مانند کرونا ما را غافلگیر خواهد کرد؛ همان‌گونه که دولت‌ها هم غافلگیر شدند. **سلامت:** مقابله درست بشر با مرگ باید به چه صورت باشد؟ بشر باید بتواند از آرامشی که حاصل از پذیرش مرگ است برخوردار شود. در غیر این صورت، پدیده «مرگ‌فرینی» مانند بیماری کرونا می‌تواند او را دستپاچه و غافلگیر کند و او را با افسردگی، اضطراب و استرس‌های مختلف مواجه کند. اما اگر از قبل و به موقع رویارویی درست و معقولی با پدیده مرگ داشتیم و از حالت واقعی آن دور نشده بودیم؛ امروز هم از راه‌های مقابله و مواجهه با آن آگاه‌تر بودیم. در واقع یکی از مهم‌ترین منابع اضطراب، ترس از مرگ است که می‌تواند گفت به نوعی همه ترس‌های ما هم ریشه در همین ترس دارند که گاهی حتی پزشکان و روان‌پزشکان هم از آن غفلت می‌کنند و به اندازه لازم به آن توجه ندارند و اغلب مراجعان خود را در مقابله درست و آگاهانه با آن قرار نمی‌دهند. ترس از مرگ در حال حاضر ما را به نوعی با



«ماتم نابهنجار» روبرو کرده که شیوع بسیار پیدا کرده است. اینها جنبه‌های منفی انکار و ترس از مرگ است. ضمن اینکه مهم‌ترین موضوع هم نپرداختن ریشه‌های و اصولی به مرگ است. **سلامت:** در کشور ما شیوع واکنش ماتم‌های حل‌نشده به چه صورت مشاهده می‌شود؟ در کشور ما که از زمان مغول‌ها و تیموریان جنگ‌هایی وجود داشته؛ کنار تبارشناسی مذهبی که تأکیدش بر ماتم و سوگ است مدل‌شناسی خاصی هم از غم در جامعه به وجود آمده است. یعنی به نظر می‌رسد ما به لحاظ تاریخی در بستر واکنش «ماتم حل‌نشده» ای قرار داریم که مرگ‌ومیر ناشی از کرونا هم بر چنین بستری اضافه شده است. به همین دلیل این موضوع، میزان امیدواری و اعتماد را بین مردم کاهش داده است. به علاوه در حال حاضر واکنش‌های دیر هنگام هم به این بی‌اعتمادی‌ها دامن زده است. البته اجرای مراسم سوگواری، بشر را برای پذیرش مرگ و گرفتن حمایت و پشتیبانی از دیگران کمک می‌کند ولی فعلاً که امکان آن وجود ندارد، برگزاری مراسم به طور مجازی هم می‌تواند تا حدودی موثر واقع شود اما به هیچ عنوان نمی‌تواند جایگزین حضور و آغوش اطرافیان را بگیرد.

آموزش عمومی مرگ فقط جنبه فلسفی ندارد بلکه می‌تواند بسیار ساده و حتی به کودکان هم آموزش داده شود. البته این آموزش به معنای آن نیست که بخواهیم به آنها بگوییم مرگ چیز خوبی است بلکه فقط باید تصویر و دید درستی از مرگ به آنها ارائه دهیم. در صورتی که پنهان کردن و حرف زدن از آن چیزی جز روان‌نژندی و استرس به دنبال خواهد داشت



این میزان مرگ‌ومیر به باور نرسیده‌اند و همچنان آن را برای خود انکار می‌کنند. **سلامت:** شنیدن اخبار زیاد مرگ‌ومیر چه تأثیری بر جو جامعه دارد؟ این روزها ما مدام در اطراف و محیط پیرامون خود از موسیقی و کلیپ و فیلم گرفته تا اخبار؛ آن‌قدر در معرض اخبار مرگ‌ومیرهای متعدد قرار می‌گیریم که به ناچار نسبت به این خبرها به نوعی کراخت و بی‌تفاوتی می‌شویم. انکار می‌خواهیم در مقابل بمباران این اخبار مربوط به مرگ، به نوعی خود را از این اخبار ناخوشایند دور کنیم بنابراین خود را در حالت دفاعی قرار می‌دهیم. چون شنیدن این‌گونه اخبار، استرس و اضطراب زیادی در ما ایجاد خواهد کرد اما موضوع مهم آن است که ما کم‌کم از این وضعیت هم دور می‌شویم چون افزایش تعداد مرگ‌ومیر بر اثر کرونا در خانواده‌ها این دردم‌آمیزکنی‌ها را هم بیشتر می‌کند. **سلامت:** اعتماد، امنیت و امید در شرایط بحرانی چطور می‌تواند به جامعه تزیق شود؟ فراموش نکنیم در جامعه‌ای که نه امید در آن هست، نه اعتماد و نه امنیت مالی؛ هجوم احساسات منفی، میزان شکنندگی افراد را بیشتر خواهد کرد به این ترتیب، روش دفاعی افراد هم دیگر جوابگو نخواهد بود و باعث می‌شود همه این موارد بیشتر همدیگر را تشدید و در نتیجه حال افراد را بدتر کند. ماندگاری این احساسات و بی‌تفاوتی‌ها کنار واکنش «ماتم مزمن» و «نام‌آمیدی به آینده» باعث تبدیل فرای ما به تکرار یک دیروز «سرشار از شکست» شده است. تداوم چنین احساساتی نیز حتی بعد از کرونا نیز پوست درستی نیست چون اشخاص سوگوار باید در هر حالتی بتوانند احساسات مختلف خود را هر چند منفی و آزاردهنده تجربه کنند و بیرون بزنند. در صورتی که مصرف زیاد این داروها نتیجه عکس خواهد داد. به همین خاطر کمک‌های دارویی در این زمینه حتماً باید با احتیاط و به‌طور محدود صورت گیرد. در صورتی که همدلی و ارائه کمک‌های کلامی و مشاوره‌ای به خانواده‌های سوگوار در دوران کرونا می‌تواند بسیار موثرتر واقع شود. در واقع مردم در مواجهه با این میزان مرگ‌ومیر دچار نوعی کراختی احساسی می‌شوند اما بی‌تفاوتی اصلی که همیشه در طول تاریخ نسبت به مرگ وجود داشته باز هم به نوعی انکار آن است. نوع مواجهه مردم در حال حاضر با مرگ‌ومیر ناشی از کرونا از نوع مرگ‌های غیر شخصی است. به همین دلیل مردم هنوز با مشاهده

کرونا؛ چطور با غم و اندوه جدایی‌ها کنار بیاییم

مرحله سوگ در کرونا در صحبت‌های دکتر لیلا بهنام روان‌شناس و روان‌درمانگر



در دوران کرونا، اطرافیان تا حد امکان باید فرد سوگوار را تنها نگذارند و اگر فرصت دیدار حضوری در محیط باز را هم ندارند می‌توانند پیام و کلام محبت‌آمیز و احساسات ناشی از همدردی خود را با او در میان بگذارند

زمان‌های بودن با هم و مرور تمام لحظات انجام می‌شود. **سلامت:** پذیرش فقدان معمولاً به چه صورتی انجام می‌شود؟ چنین تجربه‌ای برای شخص متفاوت است و با توجه به اینکه چقدر به فرد از دست‌رفته احساس نزدیکی داشته باشد برای هر فرد متفاوت خواهد بود اما بعضی‌ها هم انکار دچار شوک می‌شوند و هیچ علامتی که نشانی از غم و سوگواری آنها باشد نشان نمی‌دهند. این افراد نه بی‌قراری می‌کنند و نه ترجیح می‌دهند در مورد چنین فقدانی حرف بزنند. در واقع یک نوع انکار و اجتناب جدی در رفتارشان وجود دارد. به عبارتی توان پذیرش فقدان آن شخص را ندارند و به همین خاطر ترجیح داده‌اند آن را انکار کنند و نادیده بگیرند. متأسفانه در چنین صورتی انکار افرا به نوعی گور پنهانی درون خودشان ایجاد می‌کنند؛ گوری که گویی آن را با خاطرات، تجربیات و احساسات مشترک با شخص از دست‌رفته بر کرده‌اند. به این ترتیب بعد از چنین فقدانی، زنگ خطر نگران‌کننده‌ای نواخته خواهد شد و این زنگ خطر در واقع، خبر از افسردگی می‌دهد چون مسیر سوگ به درستی گام‌های خود را طی نمی‌کند و پیشرفت نمی‌کند.

سلامت: آیا می‌توان با چنین احساسی به طور منطقی برخورد کرد؟ اگر شخص بتواند از غم و ناراحتی خود حرف بزند، گریه کند و احساسات خود را نشان دهد می‌توان گفت ظرفیت مواجهه با غم را داشته و به تدریج مراحل سوگواری را طی خواهد کرد. در واقع اشخاص باید پتانسیل آن را پیدا کنند که سرمایه‌گذاری روانی خود را از روی آن شخص بردارند. البته این کار با توجه به نوع رابطه فرد مدلل برخورد او با مشکلات و همچنین شخصیت و ظرفیت و توانی که دارد اتفاق می‌افتد؛ یعنی سرعت و روند آن برای هر شخص

به‌گونه متفاوتی خواهد بود ولی انتهای مسیر باید رسیدن به نقطه پذیرش این درد و کنار آمدن با آن باشد. پس از این مرحله، ذهن فرد باید بتواند کم‌کم بر موضوعات دیگر متمرکز شود و بر آنها سرمایه‌گذاری کند. البته این موضوع اصلاً به معنای فراموش کردن عزیز از دست‌رفته نیست؛ بلکه قرار است فقط نوع رابطه با او تغییر کند. ضمن اینکه باور کند زندگی با نبود این شخص هم همچنان چیزهای باارزشی برای عرضه کردن دارد. توجه داشته باشیم سوگ فرایند کاملاً حسی است که نمی‌توان انتظار داشت کسی بتواند از ابتدا منطقی با آن برخورد کند. شخص باید بتواند کم‌کم حرف بزند. خود را تخلیه کند و به او اجازه داده شود که حتماً این مسیر را آرام‌آرام و به تدریج طی کند.

سلامت: چه چیزی می‌تواند به مراحل سوگ بیشتر کمک کند؟ نخستین کاری که می‌تواند کمک‌کننده باشد این است که به جای سرکوب کردن احساسات فقدان، شخص آن را بپذیرد. البته پذیرش فقدان رنج بسیار سنگینی است ولی کنار نیامدن با آن هم باعث خواهد شد قطعاً شخص در معرض آسیب‌های جدی قرار بگیرد و همین باعث می‌شود نتواند با دیگران ارتباط برقرار کند و فعالیت‌های جدی

دیگر خود را از سر بگیرد. اغلب کسانی که نتوانسته‌اند سوگ را سپری کنند معمولاً دورهای از افسردگی را تجربه می‌کنند، نمی‌توانند به کسی دل ببندند و حوصله انجام فعالیت‌های مهم دیگر را هم ندارند چون انرژی روانی آنها هنوز بر فرد از دست‌رفته باقی مانده است. برای کنار آمدن بهتر با از دست دادن عزیزان باید تمام مراحل سوگ یعنی انکار، خشم، چانه زنی با غم و پذیرش طی شود. **سلامت:** مراحل طی سوگواری در دوران کرونا چقدر می‌تواند متفاوت باشد؟ یکی از مهم‌ترین مراحل که باعث باور فرد از نبود فرد از دست‌رفته می‌شود شرکت در مراسم به خاکسپاری و کمک گرفتن از حضور و آغوش دیگران است که در دوران کرونا چنین بخشی یا اصلاً وجود ندارد یا بسیار مختصر است. همین موضوع نیاز به صبر و توان بیشتری را می‌طلبد. صبر کردن در چنین موقعیت‌هایی کار ساده‌ای نیست. در واقع کسانی که خیلی زود از یک سوگ بیرون می‌آیند احتمالاً اینکه تمام مراحل سوگواری را طی نکرده باشند خیلی زیاد است. یعنی شاید در مرحله‌ای به انکار رسیده و به نوعی شیدایی رسیده‌اند. سوگواری نیاز به حمایت محیطی دارد که در دوران کرونا



چنین امکانی بسیار محدود است بنابراین شاید مراحل آن بیشتر به طول بینجامد چون فرد نه‌تنها عزیزی را از دست داده؛ بلکه نتوانسته آن‌گونه که نیاز داشته در مراسم او شرکت کند و از حمایت، کمک و همدردی حضوری دیگران برخوردار شود. همه اینها باعث می‌شود خود را تنها تر از همیشه احساس کند. در فرهنگ ما فرد عزادار نیاز به محیطی دارد که در آن اجازه نشستن با غم و ارتباط گرفتن با آن را داشته باشد تا بتواند به تدریج فرصت زندگی کردن را هم به دست آورد. در صورتی که اطرافیان گاهی توصیه‌ها و مداخلاتی می‌کنند که نه‌تنها به شخص کمک نمی‌کند بلکه فرصت گذراندن مراحل طبیعی سوگ را هم از او می‌گیرد وقتی مدام به شخص گفته می‌شود که گریه نکند و غصه نخورد و اجازه نمی‌دهند گریه کند و احساساتش را بیان کند فرد به شدت آزار می‌بیند چون در واقع نیاز دارد مطابق نیاز خود و آن‌گونه که می‌خواهد چنین مراحل را طی کند. در دوران کرونا، اطرافیان تا حد امکان باید فرد سوگوار را تنها نگذارند و اگر فرصت دیدار حضوری در محیط باز راه ندارد می‌توانند پیام و کلام محبت‌آمیز و احساسات ناشی از همدردی خود را با او در میان بگذارند. ■