

عندما يكون أحد أفراد الأسرة مفقودًا

عند فقدان أحد أفراد الأسرة، قد يمر أحيائهم بظروف صعبة وعصيبة، حيث تُصاب الأسر بحالة من القلق والضيق، فهم لا يعرفون مصير الشخص المفقود. يعتبر التعامل مع حالة فقدان أحد أفراد الأسرة تجربة فريدة من نوعها، إذ تنطوي على مزيج من مشاعر الحزن على المفقود والأمل بعودته. وغالبًا ما تعيش الأسر في قلق وبحث الكثير منهم عن هؤلاء المفقودين، في انتظار معرفة أخبار عنهم ويظلون على هذه الحالة لفترة طويلة.

بالنسبة للأسر التي يكون بها أحد أفراد الأسرة مفقودًا:

- من الطبيعي أن ينتاب الأسرة في بعض الأحيان مشاعر مختلفة من قبيل الحزن والغضب والذنب والشعور بالإرهاق، وغالبًا ما يختلف التعبير عن مشاعر الحزن والأمل باختلاف الثقافات.
- قد يكون من الصعب اتخاذ القرارات والتأقلم مع هوية أسرية جديدة والمضي قدمًا في الحياة اليومية عندما يكون أحد الأحياء مفقودًا.
- وبالنظر إلى أن مصير الشخص المفقود مجهول، هناك عدد قليل من الطقوس المقبولة ثقافيًا التي تحيي ذكرى المفقود أو تعترف بالخسارة التي تُمنى بها الأسرة أو تبين مدى تبدل أحوال الأسرة بعد فقدان أحد أفرادها.

يمكن أن تختلف ردود أفعال أفراد الأسرة تجاه هذه الفقدان الغامض وقد تزيد من حدة التوتر:

- قد يرغب بعض أفراد الأسرة في المضي قدمًا، في حين قد يشعر آخرون بأنهم لا يستطيعون ذلك حتى يعرفوا ما حدث.
- قد تزداد النزاعات الأسرية والمشاكل في العلاقات، نظرًا لاختلاف ردود أفعال مختلف أعضاء الأسرة تجاه حالة الفقدان.

ن الصعب تجربة العيش في ظروف عصيبة. ومن المهم أن نضع في اعتبارنا أن غالبية الناس يمكنهم أن يتعايشوا مع الفقدان الغامض ويتغلبون على مصابهم. وقد يستمر الشعور بالضيق، ولكن مع مرور الوقت، يتأقلم الكثير من الناس مع ذلك من خلال التعايش مع الفقدان ويسخّرون طاقتهم من أجل حاضرتهم.

ثبت أن الإجراءات التالية مفيدة للأشخاص الذين تعرضوا لفقدان أحد أفراد الأسرة وتأقلموا مع ما حدث:

- الحصول على دعم اجتماعي عاطفي، والتحدث مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو المجموعات الذين بها أفراد أسر المفقودين حول الفقدان والظروف الحالية، والقدرة على التعبير عن المشاعر وتطبيعها.
- تقبل أن الاختفاء خارج عن سيطرة المرء وأن التأقلم معه جانب إيجابي من الحياة الحالية.
- مواصلة أداء المهام اليومية والمشاركة في أنشطة هادفة وممتعة. يمكن أن يساعد أداء المهام اليومية والضرورية وممارسة الرياضة في الابتعاد عن التفكير السلبي المتكرر.
- الاستمتاع بالعلاقات المُقربة مع الأشخاص الآخرين الموجودين في حياتنا.
- الحصول على مساعدة عملية ومعرفة الأماكن التي يمكن التوجه إليها للحصول على الدعم، على سبيل المثال، فيما يتعلق بالمسائل القانونية أو المدنية.
- إقامة طقوس لإحياء ذكرى الأشخاص المفقودين والاحتفال بهم وتكريمهم في المناسبات المهمة مثل أعياد الميلاد واحتفالات الذكرى السنوية

يريد الجميع معرفة ما حدث لأقربهم المفقودين. تساعد حركة الصليب الأحمر والهلال الأحمر في العثور على المفقودين، وتعمل شبكة إعادة الروابط العائلية على لَمّ شمل الأسر مرة أخرى، أينما وكلما استطاعت.

