

غم و اندوه بعد از سوگواری

(Grief After A Bereavement – Farsi)

NHS

Greater Glasgow
and Clyde

درد از دست دادن می تواند طاقت فرسا باشد اما روش های سالم برای کنترل غم و اندوه شما وجود دارد



به خودتان وقت بدهید تا فقدان خود را هضم کنید، هیچ بهبود آنی وجود ندارد

یادتان باشد که با خود مهربان باشید و به نیازهای خود رسیدگی کنید

انرژی خود را روی چیزهایی بگذارید که می توانید تغییر دهید

تجربه غم و اندوه هرکسی شخصی است، خود را با دیگران مقایسه نکنید

کسی را پیدا کنید که بتوانید درباره احساسات خود با او صحبت کنید، یک دوست، یکی از اعضای خانواده یا یک مشاور.

<https://www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/bereavement-services/bereavement/>