

التعامل مع الأزمات والصدمات

م. مشير سمير

* لا توجد حياة بدون أزمات وإنما الأزمات تنشئ تغييراً سواء للأسوأ أو للأفضل .
* الإجتياز في أزمة ليس مرضاً وإن كان المرض قد يسبب أزمة للمريض أو لمن حوله ، أيضا الإجتياز في أزمة ليس خطية على الرغم من أن الخطية قد تقود الى أزمات كثيرة .

الأزمة هي : مأزق أو ورطة كبيرة عادة ما تكون قصيرة الأمد ولكن تتطلب تصرف عاجل وسريع . وغالباً ما تقود الأزمات الشديدة الى حالة من عدم الإتران في الحياة إذ تهز الأنظمة والترتيبات المعتادة لحياتنا، وهذا ما يسمى **بالصدمة**، لتجربنا أن نجد طريقة جديدة لنحيا بها. تُعرف موسوعة بيكر الأزمة التي تؤدي إلى إحداث الصدمة على أنها: حدث بيئي يُعبر عن ضغط نفسي حاد/شديد لأي شخص يتعرض له. ولكن ليس بالضرورة أن تصل كل الأزمات بالإنسان إلى مستوى الصدمة Trauma، فإن ذلك يتوقف على أمرين:
١- شدة الأزمة
٢- قدرة الشخص على التعامل مع الضغوط.

وتنقسم مثل هذه الأحداث/الأزمات الى فئتين أساسيتين من جهة النوع :

***الفئة الأولى** : وهي أزمات التطور الطبيعي للحياة ، مثل البلوغ والزواج والولادة والشيخوخة ... الخ .
وهي أزمات يمكن الترتيب والإعداد لها مسبقاً كما تحدث إريك إريكسون من قبل .

***وأما الفئة الثانية** : فهي أزمات مفاجئة وصادمة Shocking ولا يمكن الترتيب أو الإعداد لها، وإن كان من الممكن التهيئة العامة في بعض الحالات .

وهذه الفئة من الأزمات هي ما سوف نركز عليه وعلى كيفية التعامل معها في هذا الموضوع حيث تنقسم الى الأنواع الآتية:

١- فقد شخص أو شيء عزيز لدى الإنسان، مثل حوادث الوفاة أو فقد جزء من الجسد سواء في حادثة أو بسبب مرض.

٢- العجز أو فقد إستقلالية الشخص، مثل الإصابة بأمراض مزمنة (كالشلل أو السكر) أو الدخول الى السجن أو الجيش في ظروف خاصة كأيضاً الوقوع في الأسر أو الوقوع كرهينة في الحروب أو المواقف السياسية.

٣- أزمات خاصة بنمو العائلة، كالسقط أو الإجهاض أو العقم وعدم القدرة على الإنجاب أو ولادة طفل مشوه.

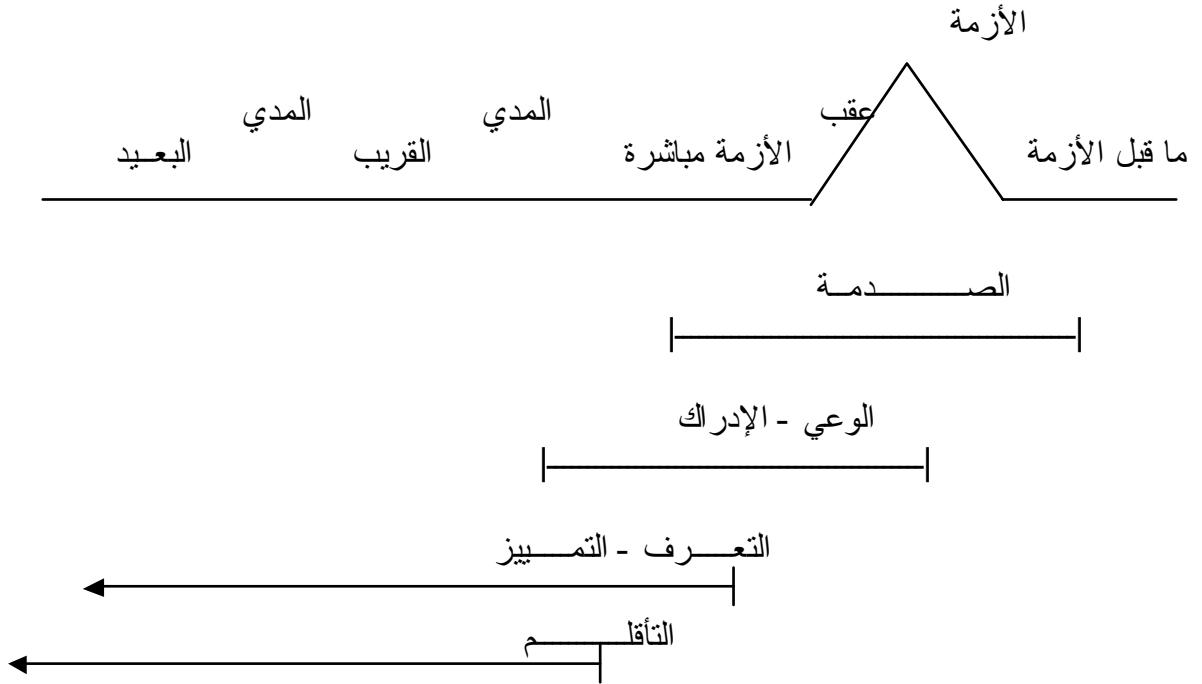
٤- أزمات خاصة بالعلاقات، مثل الخيانات الزوجية أو الطلاق أو الهجر أو مرض شريك الحياة.

٥- العار الإجتماعي، مثل التعرض للفضائح العائلية أو لفقدان السمعة، الرسوب في الإمتحانات عدم الحصول على وظيفة ، المرض العقلي.

٦- تغيرات المجتمع، مثل التهجير أو الإنتقال من الريف الى الحضر، البطالة وإنخفاض المستوى الإقتصادي.

٧- المأسى مثل الحروب ، الحوادث ، الكوارث الطبيعية ، التعرض للجرائم (كالقتل والإغتصاب والإختطاف والسرقه والتعرض للعنف والتهديد والإنتحار)

مراحل الأزمة :



١- الصدمة : حيث يفقد الإنسان إترانه ولا يعي لما حوله ، كما يفقد القدرة على التذكر الطبيعي في هذه الفترة بما لا يمكنك من تقديم مساعدة كثيرة له في هذا الوقت . وقد يحدث له أيضا حالة نكوص أى إرتداد الى التصرفات الطفولية في هذه الفترة والتي قد تستمر الى عدة أيام حسب شدة الأزمة ووقع الصدمة على الشخص .

٢- الوعي - الإدراك : وهى الفترة التالية للصدمة والتي قد تستمر لعدة أشهر حيث يبدأ الشخص إستيعاب وإدراك ما قد حدث وهنا تنشط لديه بعض آليات الدفاع اللاشعورية مثل الإنكار أو الخيال أو عزل المشاعر والعقلنة حيث تساعد هذه الآليات الشخص فى الحفاظ على كيانه من الإنهيار . وعادة ما يظهر الإنكار في: التبدل العاطفي - فقدان الإهتمام بالأمر الهامة للفرد - فقدان ذاكرة كلي أو جزئي - خدر - أعراض نفسجسمية . وعادة يشعر الشخص فى هذه المرحلة بالإجهاد والضعف العام وتقطع النوم والقلق والكوابيس وقد يكون عدوانى أو ذو ميول إنتحارية ، كما تظهر عليه أيضا بعض الأعراض النفسجسمية . وهنا يبدأ الإحتياج الى علاج ما بعد الصدمات .

٣- التعرف - التمييز : وتمتد هذه المرحلة من شهر الى عام كامل عقب الأزمة مباشرة حيث يبدأ الشخص فى التعرف على الحدث ومن ثم تقبله أو رفضه . وفى هذه الفترة قد تبدأ الأمراض العصائبية (النفسية) فإما أن ينمو الشخص أو أن يمرض حسب إستعداده الشخصى وحسب العلاج المقدم له .

٤- التأقلم : وتمتد هذه المرحلة من شهرين الى عام كامل عقب الأزمة مباشرة ، وفيها يبدأ الشخص فى إتخاذ إتجاه جديد لحياته . فإما أن يتعامل الشخص مع الأزمة بطريقة إيجابية تشكل عبوراً للأزمة والتي تكون قد أصبحت جزءاً من حياته التالية ، أو أن تكون ردود أفعاله سلبية مما يقود حياته الى تطورات سلبية أى أنه لم يعبر الأزمة أبداً بل أنه يظل يحيا بها .

الأعراض الناتجة عن الأزمة (أعراض ما بعد الصدمة) PTSD:

١- إسترجاع الشعور بالأزمة من حين لآخر :
قد يحدث هذا لساعات أو أيام أو شهور أو حتى لسنوات عديدة ... حيث يعاني الشخص من أن نفس المشاعر أو الأفكار التي شعر بها وقت الأزمة تتكرر في الحاضر أيضاً سواء من خلال الوهم أو الإجتراح.

٢- عدم القدرة على مواجهة أي مواقف مشابهة :
حيث يتجنب الشخص أي مواقف أو مشاعر مشابهة للمأساة التي حدثت له من قبل أو حتى يتجنب الناس أو أي شخص يذكره بتلك المأساة . وقد يكون هناك إحساس بالعزلة وفقدان التركيز ، وعدم القدرة على التعبير أو إظهار المشاعر الحقيقية داخل الشخص والتي تعبر عن الحب أو الإهتمام بالعائلة أو الأصدقاء ، أي أنه يفشل في إظهار الحب والإهتمام بأقرب الناس إليه .
البعض يقف عن التفكير في المستقبل لدرجة أنه يعتقد أنه لن يعيش طويلاً أو يعتقد أن المأساة سوف تتكرر ثانية ... أو أن هناك مأساة أخرى على وشك الحدوث .. وفي الحالات الشديدة قد يرتكب البعض حالات إنتحارية .

٣- سرعة الإستثارة :
قد تتكون لدي الشخص حساسية زائدة نحو الصخب . فقد تتسبب أقل الهمسات في إهتياجه بل وتجعله يقفز من العصبية في ردود أفعال مرعبة . والبعض يظل في حالة تيقظ وعدم قدرة علي النوم أو الإسترخاء مما يصعب معه مواصلة الحياة الطبيعية في البيت أو العمل حيث تكون ردود الأفعال غير طبيعية . كما قد يعاني الشخص من الكوابيس والأحلام المزعجة ونقص القدرة على التركيز والتعرض للأفكار القهرية، أو الانفجار من الغضب أو الغيظ الأمر الذي يؤدي إلي الثورة والعنف في العلاقات .. مما يقوده إلي العزلة والوحدة .

٤- أعراض أخرى تشمل : الشعور بالضياع وعدم القيمة - زيادة القلق والجزع - الحزن - الخوف - إحساس بالتعرض للجرح من الآخرين - إكتئاب نفسي حاد أو طبيعي - حزن - الشعور بالخجل والخزي والعار - الندم - المرارة - الإحساس بالذنب (الذنب لأنه مازال حياً بينما الآخرون قد ماتوا) - أفعال شاذة وتغيرات في أسلوب الحياة - إحتماالية تغير في القيم والمعتقدات أيضاً - التطرف نحو الإعتمادية الشديدة أو الإستقلالية التامة من جهة العلاقات السابقة أو من جهة أسلوب الحياة السابق للأزمة.

٥- تأثيرات جسدية مثل : مرض غير محدد - صداع - آلام بالمعدة - ضيق في الصدر - رعشة/إرتعاد - عرق - الشعور بأزمة قلبية وشيكة الحدوث - الشعور بالتعب الدائم أو الإنفعال وزيادة النشاط - إحتمال إدمان المخدرات .

٦- أعراض سلوكية مثل : إيماءات - الإجفال (ردود فعل تنم عن الفزع والرجفة) - الحذر الشديد (المبالغ) - عدم الإستقرار - الحديث المفرط.

قد تظهر أعراض ما بعد الصدمة الـ PTSD متأخرة، فإن تأخرت إلى فترة تزيد عن الستة أشهر أو إن إستمرت منذ بدايتها لفترة تزيد عن الأشهر الستة، فهنا تسمى -وغالباً تصير - "مزمنة" أو "متأخرة".
كما نجد في بعض الحالات التي إستمر فيها التعرض للأزمة/الحدث فترة طويلة أن هذه الأعراض قد تحولت إلى رد فعل دائم/ثابت لدى الفرد بغض النظر عن بنيته النفسية السابقة، كما في حالات محرقة اليهود في الفترة النازية، هيروشيفا وناجازاكي، حرب فيتنام.

كشف لأعراض الصدمة (ك ع ص-٤٠)

The Trauma Symptom Checklist (TSC-40)

=====

كم مرة شكوت من الأعراض التالية خلال الشهرين الماضيين :

أبداً
صفر

أحياناً
١

كثيراً
٢

كثيراً جداً
٣

- ١- الصداع .
- ٢- عدم النوم .
- ٣- فقدان الوزن دون رجيم .
- ٤- متاعب بالمعدة .
- ٥- مشاكل جنسية .
- ٦- الشعور بالإنعزال عن الآخرين .
- ٧- ذكريات فجائية مزعجة .
- ٨- نوم غير مريح .
- ٩- إنخفاض الرغبة الجنسية .
- ١٠- نوبات قلق .
- ١١- نشاط جنسي زائد .
- ١٢- شعور بالوحدة .
- ١٣- كوابيس (أحلام مزعجة) .
- ١٤- نوبات سرحان .
- ١٥- حزن .
- ١٦- دوار ودوخة .
- ١٧- شعور بعدم الرضي عن حياتك الجنسية .
- ١٨- صعوبة التحكم في المزاج / الأعصاب .
- ١٩- الإستيقاظ مبكراً وعدم القدرة علي العودة للنوم .
- ٢٠- بكاء لا يمكن السيطرة عليه .
- ٢١- الخوف من الرجال .
- ٢٢- الشعور بعدم الراحة بعد الإستيقاظ صباحاً .
- ٢٣- علاقة جنسية دون إستمتاع .
- ٢٤- صعوبة التعامل مع الآخرين .
- ٢٥- مشاكل في الذاكرة .
- ٢٦- رغبة في إيذاء النفس .
- ٢٧- الخوف من النساء .
- ٢٨- الإستيقاظ بمنتصف الليل .
- ٢٩- أفكار أو مشاعر غير جيدة أثناء ممارسة الجنس .
- ٣٠- التيهان وعدم الإهتمام (اللامبالاة) .
- ٣١- الشعور بأن الأشياء/ الأحداث غير حقيقية (وهمية) .
- ٣٢- الرغبة في الإغتسال المتكرر الغير ضروري .
- ٣٣- الشعور بالنقص .

- ٣٤ - الشعور بالتوتر في معظم الوقت .
- ٣٥ - التشوش فيما يخص المشاعر الجنسية .
- ٣٦ - الرغبة في إيذاء الآخرين .
- ٣٧ - الشعور بالذنب .
- ٣٨ - الشعور بأنك لست دائماً في جسدك .
- ٣٩ - ضيق في التنفس .
- ٤٠ - مشاعر جنسية في أوقات غير مناسبة .

مقاييس فرعية مركبة

٧ - ١٤ - ١٦ - ٢٥ - ٣١ - ٣٨	تفسخ / فصام
١ - ٤ - ١٠ - ١٦ - ٢١ - ٢٧ - ٣٢ - ٣٤ - ٣٩	قلق / توتر
٢ - ٣ - ٩ - ٢٠ - ٢٦ - ٣٣ - ٣٧	إكتئاب
٥ - ٧ - ١٣ - ٢١ - ٢٥ - ٢٩ - ٣١	صدمة الإيذاء الجنسي
٥ - ٩ - ١١ - ١٧ - ٢٣ - ٢٩ - ٣٥ - ٤٠	مشاكل جنسية
٢ - ٨ - ١٣ - ١٩ - ٢٢ - ٢٨	توتر النوم

أساليب العلاج

أولاً : عملية التذكر (وهي عملية أساسية لا بد أن يمر بها أي شخص في العلاج)

- ١- أن أي صدمة كبيرة أو حدث مفاجئ في الحياة أو موقف يهدد الحياة قد إختبرته يحتاج إلى أن تتعامل معه وأن تفهمه وأن تتقبله.
- ٢- لكي تفعل هذا يجب أن تختبر الصدمة أولاً وتكرها مؤقتاً. ثم تغضب لما حدث من أذى وتكتتب لما قد فقدته أو لما تشعر به من ضياع، ثم تتفهم لطبيعة التجربة. وأخيراً تتقبل الأمر.
- ٣- إذا لم تكن قادراً على الدخول في هذه العملية أثناء الأزمة فإن عقلك سوف يضعها جانباً حتى تتعامل معها حين تكون قادراً على ذلك، وهذا ما يسمى بالكبت.
- ٤- وعندما تكون قادراً - وليس قبل ذلك، فإن ذهنك سوف يبدأ في تذكيرك بأحداث الصدمة شيئاً فشيئاً بلغته الخاصة (الرموز) كالضغط على الزناد Trigering، مثل: الإحساس بالبرد، فقدان القدرة على الكلام، أحلام/ كوابيس معينة متكررة، نفور/ خوف غير منطقي من شيء/ مكان ما.
- ٥- وهذه الرموز قد تبدو وكأنها هلوسة، ولكنها ليست كذلك.
- ٦- وعندما تُترجم هذه الرموز إلى الذكريات الفعلية فإنك تجد ذهنك يقع في حالة أشبه بالفصام. فسوف تشعر بمشاعر الصدمة وخصوصاً الرهبة والإرتعاب، وسوف ترى بوضوح وتسمع بل وتذق وتشم كل ما قد تم كبتته.
- ٧- في هذا الوقت لن تكون فعلياً في وسط الأزمة بالرغم من أنك تشعر بذلك، لكنك فقط تتذكرها للمرة الأولى.
- ٨- لن تجن كما تشعر، كما أنك لن تظل في الصدمة ثانية. إذا كانت فوق إستطاعتك على التعامل فإن عقلك سوف يكتبها من جديد. كبت فوق كبت آخر يسبب ما يسمى بـ "الحمل الزائد" والذي يؤدي إلى الإنفجار.
- ٩- وعندما تتذكر التجربة كاملة فإنها تصير بين يديك لتفعل بها ما نشاء. إنها لم تعد تتحكم بك ثانية بل أنت المتحكم بها الآن.
- ١٠- عندما تكسر السلطان السحري للكبت فإنك تحرر نفسك من سجن الخوف.

ثانياً: في التعامل مع الحزن Grief(خصيصاً في حالات الوفاة)

- يجب أن يمر الإنسان بستة مراحل طبيعية في حزن الفقد حتى يتمثل للشفاء، هذه المراحل هي:
- ١- الصدمة/ الإنكار
 - ٢- الغضب
 - ٣- المساومة (التفكير السحري) "لو"
 - ٤- الإكتئاب
 - ٥- الحزن
 - ٦- الشفاء والغفران/الإطلاق

بعض الإرشادات العملية:

- ١- ساعد المستشار على أن يدرك فعلياً حقيقة ما قد فقده أو من قد فقده . الإصغاء هنا يلعب الدور الأول على الإطلاق ، فأحدى الوسائل الناجحة هنا أن يجد المستشار الفرصة ليقص تفاصيل ما قد حدث لشخص محب ومتفهم مراراً وتكراراً حتى يبدأ فى إستيعاب حقيقة وواقعية الحدث .
- ٢- ساعد المستشار على أن يتعرف على مشاعره ويعبر عن آلامه تجاه ما أو من فقده . إن الدموع والتهدات بل والغضب والصراخ هم جزء طبيعى ومفيد فى عملية الحزن ، فساعده على إخراجهم بدلاً من كبتهم . كن مدركاً ومتقبلاً لأن كل شخص له طريقة مختلفة فى التعبير عن حزنه ، فلا تحده فى ذلك . إن مبدأ "بكاء مع الباكين" هو أفضل وسائل التعزيب والتى تعطى المستشار الإحساس بالتعاطف والمساندة . قد يكون التلامس أيضاً -بأى صورة من الصور اللائقة إجتماعياً - من أفضل أساليب التعاطف والمساندة والتعزيب .
- ٣- ساعد المستشار على أن يحيا بدون الماضى (أن يعيش الآن بما قد حدث) . ساعده على تحريك مشاعره نحو ما أو من قد فقده وتوجيهها بدلاً نحو إتجاه جديد للحياة . الزيارات المتكررة هنا تلعب دوراً هاماً . والزيارات هنا لها فلسفة وإسلوب فهى يجب أن تكون قصيرة وكثيرة وخصيصاً فى المرحلة التى تلى الصدمة حين يبدأ الشخص فى إستيعاب الحدث ويحتاج الى الزيارات . تماماً عكس ما هو متبع ، ففى فترة الصدمة لا يتحمل الإنسان زيارات طويلة كما أنه لا يكون فى حالة تسمح له بإستيعاب ما يقال له . إن هدف الزيارات هو الإستماع والتعزيب والتشجيع والمواساة قبل البدء فى التحدث .
- ٤- قدم للمستشير الخدمة الروحية الملانمة ، فقراءة بسيطة من الكتاب أو صلاة بسيطة خير من عظة طويلة حيث إن الشخص المصدوم لا يكون لديه القدرة الكافية على التركيز . إعمل على أن يصل حب الآب الى قلبه بإسلوب بسيط لكى يشفى الجروح الناجمة عن الحادث . ساعده على أن يعرف أن الحزن الذى يمر به هو أمر طبيعى لهذه الفترة.
- ٥- قدم العناية الطبية المطلوبة فإن الإحصائيات تقول أن ٧٥% من الناس الذين يتعرضون لحوادث وفاة يحتاجون الى زيارة الطبيب خلال الستة أشهر التالية للحادث . كما قد يظهر أيضاً مشاكل أو أمراض أصلية كانت موجودة ولكن غير ظاهرة ومن ثم بدأت فى الظهور بسبب الضغط النفسى الناشئ من الحادث .
- ٦- إن كان هناك أطفال لا يجب تجاهلهم أو الكذب عليهم أبداً بشأن الحادث فإن هذا يسبب مشاكل أكثر للأطفال فيما بعد ، ولكن ينبغى التعامل معهم بصدق وإنما برعاية وإهتمام لا يقل إن لم يزد عنه للشخص البالغ .

ثالثاً : فى التعامل مع المأسى / الكوارث

لمواجهة حالة الصدمة والإنكار غير الواعى لدى الشخص الناجى من أحد المأسى تم إبتكار نظام للمساعدة المتخصصة يسمى "نظام الإستقصاء المطول للحوادث الحرجة - Critical incident debriefing" وهو عبارة عن لقاء جماعى لمراجعة الإنطباعات وردود الأفعال للأشخاص الناجين من الحادث لتقليل الآثار النفسية المترتبة على الحادث .

ومثل هذه الجلسة العلاجية يجب إجراؤها أو القيام بها بعد يومين أو ثلاثة من وقوع الحادثة وليس وقت الحادث نفسه وذلك لأن وقت الأزمة مباشرة يصعب على المستشار أن يقر بإحتياجه أو يدرك عمق الألم بداخله بل عاده ما ينكره ، الأمر الذى يعد رد فعل طبيعى بعد الأزمة مباشرة . وفى حالات كثيرة يتصرف هؤلاء الأشخاص مثل الإنسان الآلى أو الأجهزة الآلية خاصة فى الفترة الأولى لوقوع الأزمة حتى يمر بعض الوقت بعده يجتر الإنسان كل ما بداخله من آلام عميقة وحزن شديد من أثر الخبرة المؤلمة التى إجتاز بها . ويكون أساس هذه الجلسة

العلاجية ليس فقط مساعدة هؤلاء الذين يعانون من أعراض حادة في مشاعرهم لكن مساعدة كل من له علاقة بالمأساة لتقليل أى احتمالات من تزايد حدة الأعراض التي يمكن تكونها فيما بعد .

وهو ما يمكن تحقيقه من خلال :

- أ - إعطاء الفرصة للأشخاص لكي يعبروا عن إنطباعاتهم وردود أفعالهم ومشاعرهم قبل وأثناء وبعد الحادثة .
- ب- مساعدتهم على إستخراج طرق للتواصل مع الحياة خلال التجارب الصعبة عن طريق تفهم ما حدث ومن خلال مشاركة الإختبارات المختلفة .
- ج- عن طريق المجموعة .. تقل حدة المشاعر أو التصرفات غير الطبيعية التي تتناب بعض الأشخاص .
- د- العمل على تحريك ودفع أشخاص آخرين أو مجموعات أو تنظيمات أو مصادر إضافية لمساعدة هؤلاء الأشخاص .
- هـ- إعداد هؤلاء الأشخاص الذين مروا بأزمة شديدة لكي يكونوا قادرين على مواجهة وتحمل المسؤولية عند حدوث أى مواقف أو أزمات مشابهة ثانية ويتم هذا عن طريق تعديل لردود الأفعال المختلفة الممكن حدوثها وتجنب غير الطبيعي منها وإعطاء معلومات ملائمة تساهم في التطلع نحو المستقبل .

يمكن إجراء هذه الجلسة بعدة كفاءات

- * إما فردية أى يقوم بها مشير واحد لشخص واحد يحتاج مساعدة من هذا النوع ، أو أن تكون جمعية أى يقوم بها المشير مع مجموعة من الأشخاص الذين عبروا بذات الأزمة ، بشرط أن يكون المشير شخص متدرب على إجراء مثل هذه الجلسات وهذا النوع الخاص جدا من الحوار .
- * عادة ما تستغرق هذه الجلسة من ٣-٤ ساعات ، وتحتوى على البنود التالية :

- ١ - المقدمة
- ٢ - الحقائق
- ٣ - المشاعر
- ٤ - المستقبل

* يمكن تعريف مشاعر ما بعد الصدمة بأنها : "ردود الفعل الطبيعية لأشخاص طبيعيين يجتازون خبرات غير طبيعية".

* تعتبر هذه الجلسات العلاجية السابق الإشارة إليها من أقوى النظم المستخدمة فى مساعدة هؤلاء الذين عانوا من أزمات ومواقف أليمة .

* الهدف الأساسى منها هو إمدادهم -سواء المرتبطين مباشرة بالحادثة أو أشخاص لهم علاقة بالمأساة - إمدادهم بالعلاج والقدرة على مواجهة هذه الظروف بتشجيعهم على المشاركة والكلام وتبادل الخبرات والتعبير عن مشاعرهم ولتخفيف أى أعراض محتمل تصاعدها فى كلا من وقت الأزمة أو بعدها . وبالأكثر طبعا فإن هذه الجلسة تهدف لتقليل أى تطور فى الضغوط الناشئة بعد الصدمة POST - TRAUMATIC STRESS

دراسة عملية

المستشير: امرأة شابة متزوجة ، سافر زوجها الذى يبلغ من العمر ٣٣ عاما بسيارته فى رحلة ما تستغرق يوما واحدا، وكان من المفترض أن يعود باليوم التالى ولكن ذلك لم يحدث أبدا . بعد عدة أيام وُجِدَتْ جثته فى سيارته حيث بدا وأنه قد توفى أثر أزمة قلبية . وبسبب حرارة الجو ومضى الوقت أخذت جثته فى التحلل سريعا مما جعل الآخرين ينصحونها بعدم رؤية الجثمان . وتمت مراسيم الدفن والجنائز ببلدته الأصلية بعيدا عن المنزل ورغم حضورها للجنائز إلا أنها حتى الآن وبعد ثلاثة أشهر لم يمكنها تصديق الأمر وقبوله بل أنها تنتظر رجوعه للمنزل وهى تبكى وتصرخ طوال الوقت ولا تدرى ماذا تفعل لذا فقد لجئت لطلب المشورة .
أكتب تصورك لما سوف تفعله معها خلال أول شهرين من قدومها إليك، مع الشرح والتعليل.