

# الشعور بالحزن بعد الفجيرة

(Grief After A Bereavement – Arabic)

NHS

Greater Glasgow  
and Clyde

يمكن أن يكون ألم الفقدان غامراً ولكن هناك طرقاً صحية للتحكم في حزنك



امنح نفسك وقتاً لاستيعاب ما فقدت ، فلا يوجد حل فوري

تذكر أن تكون لطيفاً مع نفسك وأن تعتني باحتياجاتك

ضع طاقتك في أشياء يمكنك تغييرها

إن تجربة حزن كل شخص فردية، فلا تقارن نفسك بالآخرين

ابحث عن شخص يمكنك التحدث معه عن مشاعرك؛  
صديق أو أحد أفراد الأسرة أو مستشار.

[/https://www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/bereavement-services/bereavement](https://www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/bereavement-services/bereavement)