

الدعم الحرج



الأطفال والحزن

عندما يموت شخص ما يحبه الطفل، فإن مرحلة الحزن تمثل أمرًا يجب تشجيعه، بدلاً من تجنبه أو قمعه.



الحزن هو استجابة طبيعية للفقدان، حتى في الأطفال. عندما يموت شخص ما يحبه الطفل، فإن مرحلة الحزن تمثل أمرًا يجب تشجيعه، بدلاً من تجنبه أو قمعها.

فرصة تجربة جميع جوانب الحزن الطبيعي تعتبر أمرًا حيويًا لنمو الطفل العقلي الطبيعي.

يختلف حزن الأطفال عن البالغين، ويكون حزن كل طفل فريد من نوعه. قد يبدو أن الأطفال يظهرون الحزن مرة واحدة خلال فترة ما وفترات قصيرة. قد يكون هذا بسبب عدم قدرة الطفل على الشعور بمشاعر قوية لفترات طويلة من الزمن. قد يكون الطفل الحزين حزينًا في وقت ما وسعيدًا في اليوم التالي. غالبًا ما تعتقد الأسر أن الطفل لا يفهم حقًا معنى الفقدان أو أنه تجاوزها بسرعة. عادة، هذا ليس صحيحًا. عقول الأطفال تحميهم مما يصعب عليهم التعامل معه عاطفيًا. يرى الأطفال الموت والأحداث التي تسبق الموت بشكل مختلف في مراحل التطور المختلفة.

كيفية مساعدة الأطفال في أي عمر على التأقلم مع الحزن

الأطفال الرضع حتى عمر 3 سنوات



- اطلب من أحد الوالدين أو أي شخص بالغ موثوق به قضاء بعض الوقت معهم كل يوم.
- قربهم من مقدم الرعاية المعتاد قدر الإمكان.
- كلف شخصًا بمساعدة الأطفال في الالتزام بروتين معينين.
- إذا كان أحد الوالدين بحاجة إلى التغيب من أجل رعاية أحد الأحباء، فيمكن لمقدمي الرعاية استخدام الفيديو والهاتف والوسائل الأخرى حتى يتمكن الطفل من رؤية وسماع الوالدين في الوقت الفعلي.
- سجل لهم أغاني الأطفال والقصص والرسائل.
- احرص على التواصل الجسدي المعتاد مثل الأعناق والأحضان.

من عمر 3 إلى 5 سنوات



- اشرح ما يحدث ببساطة وبقدر الإمكان.
- تأكد من وجود مقدم رعاية بديل دائم عندما لا يمكن أن يكون الشخص الأساسي متاحًا.
- طمئنهم بانتظام أنه سيتم الاعتناء بهم دائمًا.
- لا تسمح أو تتسامح مع السلوك العدواني مثل العض أو الضرب أو الركل.
- استخدم اللعب والأعمال الفنية كوسيلة لمساعدتهم على فهم ما يحدث.
- قدم تفسيرات بسيطة لكنها صادقة للبكاء والحزن.

من عمر 6 إلى 8 سنوات



- اشرح ما هم على وشك رؤيته وتجربته قبل أي زيارات سريرية لمريض.
- أجب عن جميع الأسئلة بصدق، حتى الصعبة منها أو القاسية.
- أكد لهم أنه من الطبيعي تمامًا الشعور بالضيق أو الحزن أو القلق أو الغضب وأنهم ما زالوا محبوبين.
- أخبرهم عندما يقترب الموت ودعهم يتواجدون مع من يحبون.
- إذا كانوا يواجهون مشكلة في المدرسة، اشرح لهم أنه من الطبيعي أن يتأثر الأداء المدرسي بهذا الموقف وأنك لست غاضبًا منهم.
- أكد لهم أن هذا ليس خطأهم.

من عمر 9 إلى 12 سنة



- أخبرهم عن المرض بأكبر قدر ممكن من التفاصيل وأجب عن الأسئلة بصراحة.
- أكد لهم أن هذا ليس خطأهم.
- دعهم يقضون أكبر وقت ممكن مع من يحبون.
- شجعهم على البقاء على تواصل بأصدقائهم والمشاركة في الأنشطة التي تنعقد بعد المدرسة. تأكد أنهم يفهمون أنه لا بأس من الاستمتاع.
- شجعهم على التعبير عن مشاعرهم ولكن دعهم يعرفون أنه من المقبول الحفاظ على خصوصية الأمور أيضًا.
- شجعهم على إبداء أي اهتمام بالقراءة أو الكتابة عن المرض وكيفية علاجه.

المراهقون



- إذا كانوا مهتمين، عرفهم بتفاصيل تشخيص الشخص العزيز، والأعراض، والآثار الجانبية المحتملة للأدوية، وما إلى ذلك.
- لا تصاب بخيبة أمل حال عدم اهتمامهم بتولي واجبات تقديم الرعاية.
- تأكد من أنهم يفهمون عدم وجود أي ذنب مرتبط بالمتعة وقضاء الوقت مع أصدقائهم.
- ذكرهم بانتظام أن كل شخص لديه مشاعر يمكن أن تكون مزعجة وغامرة في بعض الأحيان.
- أخبرهم أنه من الجيد تمامًا طرح الأسئلة والتعبير عن الأفكار التي يعتقدون أنها قد تكون مزعجة.
- شجعهم على الاحتفاظ بنوع من دفتر اليوميات أو المدونات.



الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© جميع حقوق التأليف والنشر لعام 2023 لشركة Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF8463081 223388-092022 OHC