

תמיכה במצבים קריטיים



ילדים ואבל

כאשר נפטר מישהו שילדים אוהבים, יש לעודד את תהליך האבל, ולא להימנע או לדכא אותו.

אבל הוא תגובה טבעית לאובדן, אפילו בשביל ילדים. כאשר נפטר מישהו שילדים אוהבים, יש לעודד את תהליך האבל, ולא להימנע או לדכא אותו.

ההזדמנות לחוות את כל ההיבטים של אבל רגיל היא חיונית להתפתחות הנפשית התקינה של ילדים.

ילדים מתאבלים בצורה שונה ממבוגרים, ותהליך האבל של כל ילד הוא ייחודי. נראה שילדים מראים צער רק פעם בכמה זמן ולזמנים קצרים. ייתכן שהסיבה לכך היא שילדים אינם מסוגלים לחוש רגשות חזקים במשך תקופות זמן ארוכות. ילדים שמתאבלים עשויים להיות עצובים בדקה אחת ודקה לאחר מכן שמחים. לעתים קרובות משפחות חושבות שהילדים לא באמת מבינים את האובדן או התגברו עליו במהירות. בדרך כלל, זה לא נכון. מוחם של ילדים מגן עליהם כשההתמודדות הרגשית היא יותר מדי עבורם. לילדים בשלבי התפתחות שונים יש הבנות שונות לגבי המוות והאירועים הסמוכים למוות.



כיצד תעזרו לילדים בכל גיל להתמודד עם אבל

תינוקות עד גיל 3

- בקשו מהורה או מבוגרים מהימנים לבלות איתם כל יום.
- השאירו אותם עם המטפלת/הקרב/ה הקבוע/ה עד כמה שניתן.
- מנו מישהו שיעזור לשמור על השגרה של הילד/ה.
- אם ההורה (או ההורים) צריכים להיעדר על מנת לטפל באדם האהוב, המטפלים יכולים להשתמש בוידאו, בטלפון ובאמצעים אחרים כדי שהילד/ה תוכל/יוכל לראות ולשמע את ההורה (או ההורים) בזמן אמת.
- הקליטו עבורם שירי ערש, סיפורים והודעות.
- צרו מגע פיזי קבוע איתם, כמו חיבוקים וליטופים.



גילאי 3 עד 5

- הסבירו מה קורה בצורה פשוטה ובתדירות גבוהה ככל האפשר.
- ודאו שיש מטפלת/חלופי/ית קבוע/ה כשהעיקרי/ית לא יכול/ה להיות שם.
- הבטיחו להם באופן קבוע שתמיד ידאגו להם.
- אל תאפשרו או תסבלו התנהגות תוקפנית כמו נשיכות, מכות או בעיטות.
- השתמשו במשחק וביצירות אמנות כאמצעי כדי לעזור להם להבין מה קורה.
- תנו הסברים פשוטים אך כנים לבכי ועצב.



גילאי 6 עד 8

- הסבירו מה הם עומדים לראות ולחוות לפני כל ביקור אצל האדם הגוסס.
- ענו על כל השאלות בכנות, אפילו אם הן קשות או לא נוחות.
- הבטיחו להם שזה נורמלי לחלוטין ובסדר להיות נסערים, עצובים, חרדים או כועסים ושהם עדיין אהובים.
- ספרו להם כשהמוות מתקרב ותנו להם להיות עם האדם האהוב.
- אם הם נתקלים בבעיות בבית הספר, הסבירו שזה נורמלי שהציונים שלהם בבית הספר יכולים להיות פחות טובים במצב הזה ואתם לא כועסים עליהם.
- הבטיחו להם שזו לא אשמתם.

גילאי 9 עד 12

- תנו להם כמה שיותר פרטים על המחלה וענו על שאלות בכנות.
- הבטיחו להם שזו לא אשמתם.
- תנו להם לבלות כמה שיותר זמן עם האדם האהוב.
- עודדו אותם לשמור על קשר עם חבריהם ולהישאר מעורבים בפעילויות שלאחר בית הספר. ודאו שהם יודעים שזה בסדר להנות.
- עודדו אותם להביע את רגשותיהם, אך תנו להם לדעת שזה בסדר גם לשמור דברים לעצמם.
- עודדו כל עניין שהם עשויים לגלות בקריאה או כתיבה על המחלה וכיצד היא מטופלת.

בני נוער

- אם הם מעוניינים, תנו להם פרטים על האבחנה של האדם האהוב, התסמינים, תופעות הלוואי האפשריות של תרופות וכו'.
- אל תתאכזבו אם הם מגלים עניין מועט בלקיחת אחריות בטיפול.
- היו בטוחים שהם יודעים שהם לא צריכים להרגיש רגשות אשמה אם הם מבלים עם החברים שלהם.
- הזכירו להם באופן קבוע שלכולם יש רגשות שלפעמים יכולים להיות מבלבלים ומציפים.
- תנו להם לדעת שהם יכולים לשאול אתכם שאלות ולהביע מחשבות שלדעתם עשויות להעציב.
- עודדו אותם לנהל יומן או רישום כלשהו.



תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה/המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc, בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הדמנויות.

© Optum, Inc 2023. כל הזכויות שמורות. OHC 223388-092022 WF8463081