

Sostegno **essenziale**



Bambini e lutto

Quando muore una persona che il bambino ama, il processo di lutto dovrebbe essere incoraggiato, piuttosto che evitato o soppresso.



Il dolore è una reazione normale quando si subisce una perdita, anche per i bambini. Quando muore una persona che il bambino ama, il processo di lutto dovrebbe essere incoraggiato, piuttosto che evitato o soppresso.

La possibilità di vivere tutti gli aspetti consueti del lutto è fondamentale per il normale sviluppo mentale del bambino.

I bambini soffrono in modo diverso dagli adulti, e il processo di elaborazione del lutto varia di bambino in bambino. Può sembrare che i bambini mostrino dolore solo una volta ogni tanto e per brevi periodi. Può essere dovuto al fatto che i bambini non sono in grado di provare forti emozioni per lunghi periodi di tempo. Un bambino in lutto può essere triste e mettersi a giocare un minuto dopo. Spesso la famiglia pensa che il bambino non capisca davvero la perdita o l'abbia superata in fretta. Di solito, nessuna delle due ipotesi è corretta. La mente dei bambini li protegge da ciò che per loro è troppo grande da gestire emotivamente. I bambini hanno una diversa comprensione della morte e degli eventi correlati alla morte a seconda dello stadio di sviluppo.

Come aiutare i bambini di qualsiasi età ad affrontare il lutto



Da 0 a 3 anni

- Chiedi a un genitore o a un adulto fidato di trascorrere ogni giorno un po' di tempo con loro.
- Falli stare il più vicino possibile all'adulto che si prende abitualmente cura di loro.
- Incarica qualcuno di contribuire a mantenere invariata la routine dei bambini.
- Se il genitore o i genitori devono assentarsi per prendersi cura di una persona cara, gli operatori sanitari possono utilizzare video, telefono e altri mezzi in modo che i bambini possano vedere e ascoltare il genitore o i genitori in tempo reale.
- Registra ninne nanne, storie e messaggi per loro.
- Crea contatti fisici regolari, ad esempio abbracci e coccole.



Da 3 a 5 anni

- Spiega quello che sta succedendo nel modo più semplice e più spesso possibile.
- Assicurati che ci sia una figura di assistenza sostitutiva costante quando quella principale non può essere presente.
- Assicura loro regolarmente che verranno sempre accuditi.
- Non permettere o tollerare comportamenti aggressivi come morsi, colpi o calci.
- Usa il gioco e le attività artistiche come mezzo per aiutarli a dare un senso a ciò che sta accadendo.
- Dai spiegazioni semplici ma sincere al pianto e alla tristezza.

**Da 6 a 8 anni**

- Spiega cosa stanno per vedere e provare prima che facciate visita al vostro caro costretto a letto.
- Rispondi onestamente a tutte le domande, anche a quelle difficili o scomode.
- Rassicurali dicendo che è assolutamente normale e non c'è niente di male a essere sconvolti, tristi, preoccupati o arrabbiati, e che sono amati.
- Quando la morte è imminente, diglielo e lascia che stiano con la persona cara.
- Se hanno problemi a scuola, spiega loro che è normale che il rendimento scolastico ne risenta in questa situazione e che non ti arrabbierai con loro.
- Rassicurali dicendo che quanto accade non è colpa loro.

**Da 9 a 12 anni**

- Racconta loro quanti più dettagli possibili sulla malattia e rispondi onestamente alle domande.
- Rassicurali dicendo che quanto accade non è colpa loro.
- Lascia che trascorrono più tempo possibile con la persona cara.
- Incoraggiali a rimanere in contatto con gli amici e a continuare a partecipare alle attività del doposcuola. Spiega loro che non c'è niente di male a divertirsi.
- Invitali a esprimere cosa provano, ma di' loro che va bene anche tenere per sé alcune cose, se preferiscono.
- Incoraggiali, se mostrano interesse a leggere o scrivere della malattia e di come viene trattata.

**Adolescenti**

- Se sono interessati, spiega nel dettaglio la prognosi della persona cara, i sintomi, i possibili effetti collaterali dei farmaci, ecc.
- Non rimanerci male se si mostrano poco interessati ad assistere la persona cara.
- Fai loro sapere che non ci si deve sentire in colpa a divertirsi e uscire con gli amici.
- Ricorda loro regolarmente che tutti provano emozioni che a volte possono confondere ed essere travolgenti.
- Spiega loro che non c'è niente di male a farsi domande ed esprimere pensieri che sembrano sconvolgenti.
- Incoraggiali a tenere una sorta di diario o registro.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC