

Sokongan Kritikal



Kanak-kanak dan Kesedihan

Apabila orang tersayang kepada kanak-kanak meninggal dunia, proses bersedih merupakan sesuatu yang harus digalakkan, dan bukannya dielakkan atau ditahan.



Kesedihan merupakan tindak balas normal terhadap kehilangan, malah kepada kanak-kanak. Apabila orang tersayang kepada kanak-kanak meninggal dunia, proses bersedih merupakan sesuatu yang harus digalakkan, dan bukannya dielakkan atau ditahan.

Peluang untuk mengalami semua aspek kesedihan biasa adalah penting untuk perkembangan mental normal kanak-kanak.

Kanak-kanak bersedih dengan cara berbeza daripada orang dewasa, dan proses bersedih setiap kanak-kanak adalah unik. Kanak-kanak mungkin kelihatan menunjukkan kesedihan hanya sekali-sekala dan untuk masa yang singkat. Ini mungkin kerana kanak-kanak tidak dapat merasai emosi yang kuat untuk jangka masa yang lama. Kanak-kanak yang bersedih mungkin sedih satu minit dan terus bermain selepas itu. Keluarga sering menganggap kanak-kanak tidak benar-benar memahami kehilangan atau telah mengatasinya dengan cepat. Biasanya, kedua-dua perkara ini tidak benar. Fikiran kanak-kanak melindungi mereka daripada perkara yang terlalu berat untuk mereka kendalikan secara emosi. Kanak-kanak pada peringkat perkembangan yang berbeza mempunyai pemahaman yang berbeza tentang kematian dan peristiwa menjelang kematian.

Cara Membantu Kanak-kanak Dalam Pelbagai Usia Mengatasi Kesedihan



Bayi hingga Kanak-kanak Usia 3 Tahun

- Minta ibu bapa atau orang dewasa yang dipercayai meluangkan masa bersama mereka setiap hari.
- Pastikan mereka serapat mungkin dengan pengasuh dewasa tetap.
- Tetapkan seseorang untuk bantu mengekalkan rutin kanak-kanak itu.
- Jika ibu/bapa (atau ibu bapa) perlu pergi untuk menjaga orang tersayang, pengasuh boleh menggunakan video, telefon dan cara lain agar anak itu dapat melihat dan mendengar suara ibu/bapa (atau ibu bapa) dalam masa nyata.
- Rakam lagu dodoi, cerita dan mesej untuk mereka.
- Lakukan sentuhan fizikal yang kerap seperti pelukan.



Usia 3 hingga 5 Tahun

- Terangkan perkara yang berlaku seringkas dan sekerap mungkin.
- Pastikan ada pengasuh pengganti yang konsisten apabila yang utama tidak dapat hadir.
- Sentiasa berikan jaminan kepada mereka bahawa mereka akan sentiasa dijaga.
- Jangan benarkan atau bertolak ansur dengan tingkah laku agresif seperti menggigit, memukul atau menendang.
- Gunakan permainan dan karya seni sebagai cara untuk membantu mereka memahami perkara yang berlaku.
- Berikan penjelasan yang ringkas tetapi jujur sekiranya mereka menangis dan berduka.



Usia 6 hingga 8 Tahun

- Terangkan perkara yang akan mereka lihat dan alami sebelum sebarang lawatan di sisi katil.
- Jawab semua soalan dengan jujur, walaupun yang sukar atau menimbulkan rasa tidak selesa.
- Yakinkan mereka bahawa ini perkara biasa dan tidak mengapa untuk berasa kecewa, sedih, cemas atau marah dan bahawa mereka masih disayangi.
- Beritahu mereka apabila kematian semakin hampir dan biarkan mereka bersama orang tersayang.
- Jika mereka menghadapi masalah di sekolah, jelaskan bahawa prestasi sekolah terjejas merupakan perkara biasa dalam situasi ini dan anda tidak kecewa dengan mereka.
- Yakinkan mereka bahawa ini bukan salah mereka.



Usia 9 hingga 12 Tahun

- Beritahu mereka secara terperinci yang mungkin tentang penyakit itu dan jawab soalan dengan jujur.
- Yakinkan mereka bahawa ini bukan salah mereka.
- Biarkan mereka meluangkan sebanyak mungkin masa bersama orang tersayang.
- Galakkan mereka untuk terus berhubung dengan rakan-rakan dan terus melibatkan diri dalam aktiviti selepas sekolah. Pastikan mereka tahu bahawa tidak mengapa untuk berseronok.
- Galakkan mereka untuk meluahkan perasaan mereka, tetapi beritahu mereka tidak mengapa juga sekiranya merahsiakan perkara itu.
- Galakkan sebarang minat yang mungkin mereka tunjukkan dalam membaca atau menulis tentang penyakit dan cara penyakit itu dirawat.



Remaja

- Jika mereka berminat, berikan mereka butiran tentang prognosis, gejala, kemungkinan kesan sampingan ubat, dsb.
- Jangan kecewa jika mereka menunjukkan sedikit minat untuk memikul tugas penjagaan.
- Pastikan mereka tahu bahawa tidak perlu rasa bersalah untuk berseronok dan menghabiskan masa bersama rakan-rakan mereka.
- Sentiasa ingatkan mereka bahawa setiap orang mempunyai perasaan yang kadangkala boleh mengelirukan dan mengharukan.
- Beritahu mereka bahawa tidak mengapa untuk bertanya anda soalan dan meluahkan pendapat yang mereka fikir mungkin mengganggu fikiran.
- Galakkan mereka menulis beberapa jenis jurnal atau log.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundungan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC