

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



เด็กและความเศร้าโศก

เมื่อคนที่ลูกรักเสียชีวิต ปฏิกริยาความเศร้าโศกที่เกิดจากการสูญเสียเป็นสิ่งที่ควรปลอบโยนให้กำลังใจมากกว่าที่จะให้หลีกเลี่ยงหรืออดกลั้นไว้



ความเศร้าโศกเสียใจเป็นการตอบสนองปกติต่อการสูญเสีย แม้แต่ในเด็ก เมื่อคนที่ลูกรักเสียชีวิต ปฏิกริยาความเศร้าโศกที่เกิดจากการสูญเสียเป็นสิ่งที่ควรปลอบโยนให้กำลังใจมากกว่าที่จะให้หลีกเลี่ยงหรืออดกลั้นไว้

การที่เด็กมีโอกาสสัมผัสกับความเศร้าโศกปกติในทุกกรณีมีความสำคัญต่อพัฒนาการปกติของจิตใจ

เด็กแสดงความเสียใจที่แตกต่างจากผู้ใหญ่ และปฏิกริยาความเศร้าโศกที่เกิดจากการสูญเสียของเด็กแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน อาจจะดูเหมือนว่าเด็กแสดงความเศร้าโศกเพียงชั่วคราวครวและในเวลาสั้น ๆ เท่านั้น ซึ่งอาจเป็นเพราะเด็กไม่สามารถรู้สึกถึงอารมณ์รุนแรงได้นาน เด็กอาจเสียใจได้เพียงนาทีเดียวและร่าเริงได้ในนาทีถัดไป ครอบครัวมักจะคิดว่าเด็กไม่เข้าใจถึงความสูญเสียได้อย่างแท้จริงหรือผ่านไปได้อย่างรวดเร็ว โดยทั่วไปแล้วมิได้เป็นเช่นนั้นทุกข้อจิตรับรู้ของเด็กจะปกป้องไม่ให้พวกเขาต้องรับภาระทางอารมณ์ที่มากเกินไป ในแต่ละช่วงของพัฒนาการ เด็กจะมีความเข้าใจถึงความตายและภาวะใกล้ตายแตกต่างกันไป

วิธีช่วยเด็กทุกวัยรับมือกับความเศร้าโศก



วัยแรกเกิดจนถึง 3 ขวบ

- ให้พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่ไวใจได้มีเวลาอยู่กับเด็กทุกวัน
- ให้เด็กอยู่ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ที่ดูแลประจำให้มากที่สุด
- จัดคนช่วยควบคุมกิจวัตรประจำวันของเด็ก
- หากพ่อแม่ (หรือผู้ปกครอง) จำเป็นต้องออกไปดูแลบุคคลอื่นเป็นที่รัก ผู้ดูแลสามารถใช้วิดีโอ โทรศัพท์ และวิธีการอื่น ๆ ที่จะช่วยให้เด็กเห็นและได้ยินเสียงพ่อแม่ (หรือผู้ปกครอง) แบบสด
- อัดเสียงเพลงกล่อมเด็ก นิทาน และข้อความให้พวกเขา
- ให้สัมผัสทางกายสม่ำเสมอ เช่น การโอบกอดและการกอดรัด



วัย 3 ถึง 5 ขวบ

- อธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นให้ฟังเข้าใจง่ายและบ่อยครั้งเท่าที่ทำได้
- ต้องแน่ใจว่ามีผู้ดูแลแทนเสมอเมื่อผู้ดูแลหลักไม่อยู่
- ให้เด็กมั่นใจเสมอว่าจะมีคนคอยดูแลอยู่ตลอดเวลา
- ไม่ปล่อยให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว อย่างเช่น จิกกัด ต่อยตี หรือเตะ
- ใช้วิธีเล่นและงานศิลปะมาช่วยให้เด็กเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น
- ให้คำอธิบายที่เข้าใจง่ายแต่ตรงไปตรงมาสำหรับการร้องไห้และความเศร้าที่เกิดขึ้น



อายุ 6 ถึง 8 ขวบ

- อธิบายล่วงหน้าถึงสิ่งที่พวกเขากำลังจะได้พบและเห็นก่อนไปเยี่ยมถึงเตียง
- ตอบทุกคำถามอย่างจริงจัง แม้แต่คำถามที่ยากหรือน่าอึดอัดใจ
- ให้ความมั่นใจกับเด็ก ๆ ว่าเป็นเรื่องปกติที่สุดและไม่เป็นไรถ้าพวกเขาจะอารมณ์เสีย โศกเศร้า วิดกกังวล หรือโกรธ และยังคงเป็นที่รัก
- บอกให้พวกเขาทราบเมื่อความตายใกล้เข้ามา และปล่อยให้พวกเขาได้อยู่กับคนที่รัก
- หากเด็ก ๆ มีปัญหาเรื่องการเรียน ให้บอกว่าเป็นธรรมดาที่ผลการเรียนจะไม่ดีในสถานการณ์เช่นนี้ และคุณไม่โกรธพวกเขา
- บอกให้มั่นใจว่านี่ไม่ใช่ความผิดของพวกเขา



วัย 9 ถึง 12 ขวบ

- บอกพวกเขาถึงอาการเจ็บป่วยให้ละเอียดมากที่สุดเท่าที่ทำได้ และตอบคำถามอย่างจริงจัง
- บอกให้มั่นใจว่านี่ไม่ใช่ความผิดของพวกเขา
- ให้เด็ก ๆ ได้ใช้เวลามากที่สุดกับบุคคลอันเป็นที่รัก
- ส่งเสริมให้เด็ก ๆ ยังคงติดต่อกับเพื่อนฝูงและมีส่วนร่วมในกิจกรรมหลังเลิกเรียน ทำให้พวกเขารู้ว่าไม่เป็นไรที่จะมีเวลาสนุกสนาน
- สนับสนุนให้เด็ก ๆ แสดงออกถึงความรู้สึก แต่ให้พวกเขารู้ว่าไม่เป็นไรเช่นกันถ้าจะเก็บไว้เป็นเรื่องส่วนตัว
- สนับสนุนหากพวกเขาแสดงความสนใจที่จะอ่านหรือเขียนเกี่ยวกับการเจ็บป่วยและวิธีการรักษา



วัยรุ่น

- หากพวกเขาสนใจ ก็ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการพยากรณ์โรค อาการ ผลข้างเคียงจากยาที่อาจมี และอื่น ๆ ของบุคคลอันเป็นที่รัก
- อย่าผิดหวังหากพวกเขาไม่สนใจที่จะทำหน้าที่ดูแล
- ต้องให้พวกเขารู้ว่าไม่ต้องรู้สึกผิดหากจะเล่นสนุกสนานและใช้เวลากับเพื่อน ๆ
- เตือนให้พวกเขาทราบอยู่เสมอว่าทุกคนมีความรู้สึกที่ในบางครั้งอาจสับสนและยากเกินจะทนไหว
- บอกให้พวกเขาว่าไม่เป็นปัญหาเลยที่จะตั้งคำถามกับคุณและแสดงความคิดเห็นที่คิดว่าอาจทำให้คุณไม่พอใจ
- ส่งเสริมให้พวกเขาเขียนบันทึกประจำวันในรูปแบบต่าง ๆ



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC