



مساعدة المراهقين على التأقلم مع الحزن

بشكل عام، يجد معظم الناس أن التغيير يوفر محفزات للنمو، وتعويض فاجعة
الفقدان يكون أسمى من الفرص التي قد يجلبها التغيير.

ما المقصود بالحدث الصادم بالضبط؟



يُعتبر التأقلم مع الحزن قضية معقدة يتعين على الجميع تقريباً مواجهتها في وقت ما. بالنسبة للمراهقين (الذين يمرون بالفعل بفترة معقدة وصعبة في نموهم البدني والعاطفي)، قد يكون من الصعب للغاية تقبل الحزن. أولاً، ما المقصود بالحزن؟ إنه الألم والأذى الذي نشعر به عندما نفقد شخصاً أو شيئاً نحبه. يمكن أن يجعلنا الحزن نشعر بالخوف والحزن والغضب والارتباك والفضول والتعب حتى بالوهن. تماماً مثل البالغين، فإن الحزن بالنسبة للمراهق يُمثل رد فعل طبيعي ومفهوم لحالة فقدان. وكذلك يكون حزن المراهقين فريداً ومختلفاً في كل شخص كما هو الأمر في البالغين. يحزن الجميع بطريقته الخاصة، لأسبابه الخاصة، ولفترة تقتصر عليه.

كيفية مساعدة الأطفال الناجين:



تماماً مثل البالغين، فإن الحزن بالنسبة للمراهق يُمثل رد فعل طبيعي ومفهوم لحالة فقدان. وكذلك يكون حزن المراهقين فريداً ومختلفاً في كل شخص كما هو الأمر في البالغين. يحزن الجميع بطريقته الخاصة، لأسبابه الخاصة، ولفترة تقتصر عليه.

نربط الحزن عموماً بوفاة شخص قريب منا، لكن تقريباً أي شكل من أشكال فقدان يمكن أن يسبب الحزن:

- فقدان حيوان أليف.
 - انتقال صديق إلى مدينة أخرى.
 - استقلال أحد الأشقاء بعيداً عن منزل الأسرة.
 - بيع منزل الأسرة والانتقال بعيداً.
- قد لا تبدو هذه الأمثلة خطيرة ومأساوية مثل وفاة أحد أفراد الأسرة، لكن بالنسبة للمراهق قد يشعر بنفس القدر من التحطم والصدمة.

بعد فقدان، من المرجح أن يمر المراهق بمراحل الحزن الخمسة كما حددتها إليزابيث كوبلر روس وديفيد كيسلر.

الإنكار... رفض تصديق حدوث ذلك بالفعل.

الغضب... الحاجة إلى الغضب من/إلقاء اللوم على شخص أو شيء.

المساومة... مجموعة من أفكار "لو فقط..." أو

"ماذا لو...".

الاكتئاب... حزن شديد يبدو أنه لن ينتهي أبداً.

القبول... إنه ليس "شعوراً جيداً"، إنه في النهاية تصالح من واقعية الموقف.

لكن كيف يمكنك فعلياً مساعدة مراهق يمر بحالة حزن؟



قد تساعد هذه الخطوات البسيطة في جعل حياتهم أسهل:

- طمأنهم أنه لا بأس من الحزن والتعبير عن مشاعرهم، العاطفية والجسدية. الحزن ليس شيئاً يجب تجنبه أو الخجل منه. مساعدة المراهقين على فهم ذلك تمكنهم من التعرف على ردود أفعال حزنهم ومعالجتها.
- كن مستمعاً جيداً. على الرغم من انغلاقهم الشديد على أنفسهم، فقد تكون هناك أوقات يرغب فيها ابنك المراهق حقاً في التحدث. حاول أن تكون "حاضراً" قدر ما تستطيع. دعهم يتحدثون طالما أنهم سعداء بذلك.
- كن صبوراً معهم. لا أحد يعرف إلى متى سيستمر حزنهم. الحزن ليس له جدول زمني محدد. دع الأمور تأخذ مجراها دون الضغط بأنه "يجب تجاوزها الآن". قد تؤدي حالة الحزن إلى ظهور بعض السلوكيات والعواطف غير المتوقعة. طالما أن السلوك ليس هداماً، قدم الدعم ولا تصدر أحكاماً قدر الإمكان. إذا أصبح سلوكهم هداماً، فتحدث معهم وحاول توجيههم بلطف إلى مسار أكثر إيجابية. إذا لزم الأمر، قد يكون من المستحسن طلب المساعدة من متخصص.
- انتبه إلى أن بعض التواريخ أو المناسبات قد تكون بمثابة محفزات لترسيخ حزنهم، مثل أعياد الميلاد واحتفالات الذكرى السنوية والعطلات والحفلات الراقصة وحفلات التخرج وما إلى ذلك. استعد للمشاعر القوية التي قد تجلبها تلك الأيام.
- استعد لحدوث أي شيء. اسمح للمراهق بالحزن بطريقته الخاصة ولكن كن مستعداً لحقيقة أن مزاجه و/أو سلوكه قد يتغير من يوم لآخر، وربما من ساعة لأخرى!
- التواصل والصبر والتفاهم هي أساسيات لمساعدة المراهق خلال أول انتكاسة كبيرة في حياته يمر بها على الإطلاق. كلما فهمت ما يمر به، زادت قدرتك على تقديم الراحة والدعم الذي يحتاج إليه.

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 نُقدّم 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 تفرض 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.