

תמיכה במצבים קריטיים



עזרה לבני נוער בהתמודדות עם אבל

בסיכומו של דבר, רוב האנשים מגלים ששינוי יכול לגרום לצמיחה, וההפסדים מתאזנים על ידי ההזדמנויות שהשינוי יכול להביא.

מהו בעצם אירוע טראומטי?



התמודדות עם אבל היא נושא מורכב שכמעט כל אחד יצטרך להתמודד איתו בשלב זה או אחר. עבור בני נוער (שכבר מתמודדים עם תקופה מבלבלת ומאתגרת בהתפתחותם הפיזית והרגשית), אבל יכול להיות משהו שקשה במיוחד להשלים איתו.

ראשית, מהו אבל? אבל הוא הכאב הפיזי והרגשי שאנו מרגישים כשאנחנו מאבדים מישהו או משהו שאנחנו אוהבים. אבל יכול לגרום לנו להרגיש פחד, עצב, כעס, בלבול, סקרנות, עייפות ואפילו הקלה.

בדיוק כמו אצל מבוגרים, אבל עבור בני נוער הוא תגובה נורמלית ומובנת לאובדן. ושוב, בדיוק כמו אצל מבוגרים, אבל אצל בני נוער הוא אינדיבידואלי. כל אחד מתאבל בדרכו שלו, מהסיבות שלו, בזמן שלו.

כיצד תעזרו לבני נוער אחרי טראומה:



בדיוק כמו אצל מבוגרים, אבל עבור בני נוער הוא תגובה נורמלית ומובנת לאובדן. ושוב, בדיוק כמו אצל מבוגרים, אבל אצל בני נוער הוא אינדיבידואלי. כל אחד מתאבל בדרכו שלו, מהסיבות שלו, בזמן שלו.

בדרך כלל אנו מקשרים בין אבל למוות של אדם קרוב אלינו, אך כמעט כל צורה של אובדן עלולה לגרום לאבל:

- אובדן חיית מחמד.

- מעבר של חברה/ה לעיר אחרת.

- אח או אחות שעוזבים את הבית.

- מכירת הבית ומעבר למקום אחר.

הדוגמאות הללו אולי אינן נראות חמורות וטרגיות כמו מותו של אדם אהוב, אבל עבור בני נוער הן עשויות להרגיש הרסניות וטראומטיות כמעט באותה מידה.

לאחר אובדן, סביר להניח שבני נוער יעברו את חמשת שלבי האבל כפי שמתארים אליזבת קובלר-רוס ודיוויד קסלר.

הכחשה... סירוב להאמין שזה באמת קרה.

כעס... הצורך לכעוס/להאשים מישהו או משהו.

משא ומתן... אוסף של מחשבות של "אם רק הייתי..." או

מחשבות של "מה היה קורה אילו..."

דיכאון... עצב עז שנראה כאילו לעולם לא ייגמר.

השלמה... הכוונה היא לא "להרגיש בסדר", אלא להשלים סוף סוף עם המציאות של המצב.

אבל איך בעצם אתם יכולים לעזור למתבגרים שעוברים את תהליך האבל?



השלבים הפשוטים האלה עשויים לעזור להפוך את המסע שלהם לחלק יותר:

- הבטיחו להם שזה בסדר להתאבל ולהביע את רגשותיהם, הן באופן רגשי והן באופן פיזי. אבל הוא לא משהו שצריך להימנע ממנו או להתבייש בו. עזרה לבני נוער להבין זאת עשויה להעצים אותם לזהות ולטפל בתגובות האבל שלהם.
- הקשיבו להם. למרות שהם עלולים להסתגר בתוך עצמם, עדיין ייתכנו מצבים שבהם המתבגרים שלכם באמת ירצו לדבר. נסו להיות כמה שיותר "נוכחים". תנו להם לדבר כל עוד הם רוצים לעשות זאת.
- היו סבלניים איתם. אף אחד לא יודע כמה זמן יימשך האבל שלהם. לאבל אין לוח זמנים. אפשר להם להתמודד עם האבל בזמן שלהם, בלי להלחיץ אותם שהם "היו צריכים להתגבר על זה כבר". תהליך האבל עשוי להעלות על פני השטח התנהגויות ורגשות בלתי צפויים. כל עוד ההתנהגות אינה הרסנית, נסו להיות כמה שיותר תומכים ולא שיפוטיים. אם ההתנהגות שלהם אכן הופכת להרסנית, דברו איתם ונסו בעדינות להחזיר אותם חזרה למסלול חיובי יותר. במידת הצורך, מומלץ לפנות לעזרה מקצועית.
- היו מודעים לכך שתאריכים או אירועים מסוימים עשויים לשמש כטריגרים להעצמת האבל שלהם, למשל, ימי הולדת, ימי נישואין, חגים, נשפי בית ספר, סיום לימודים וכו'. הכינו את עצמכם לרגש המוגבר הזה שימים אלה עשויים להביא.
- הכינו את עצמכם לכול! אפשרו למתבגרים שלכם להתאבל בדרכם הייחודית אך היו מוכנים לעובדה שמצב הרוח ו/או ההתנהגות שלהם עשויים להשתנות מיום ליום, ואולי אפילו משעה לשעה!
- תקשורת, סבלנות והבנה הם נקודות המפתח למתן עזרה לבני נוער לעבור את מה שעשוי להיות המכשול הגדול הראשון בחייהם שהם חוו אי פעם. ככל שתבינו יותר מה עובר עליהם, כך תוכלו להציע להם את הנחמה והתמיכה שהם צריכים.

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 הרופא/ה 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 הזדמנויות.

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