

Sostegno **essenziale**



## **Come aiutare gli adolescenti ad affrontare il lutto**

La maggior parte delle persone ritiene che nel complesso i cambiamenti stimolino la crescita e che le perdite siano più che compensate dalle opportunità che il cambiamento può portare.



## Cosa si intende esattamente con il termine “evento traumatico”?

La gestione del lutto è un problema complesso con cui quasi tutti ci confrontiamo prima o poi. Per gli adolescenti (che stanno già affrontando un periodo confuso e impegnativo dello sviluppo fisico ed emotivo), il lutto può essere particolarmente difficile da affrontare.

Innanzitutto, cos'è il lutto? È il dolore che proviamo quando perdiamo qualcuno o qualcosa che amiamo. Il lutto può farci sentire impauriti, tristi, arrabbiati, confusi, curiosi, stanchi e persino sollevati.

Proprio come negli adulti, il dolore negli adolescenti è una reazione normale e comprensibile alla perdita. E ancora, proprio come per gli adulti, il lutto viene vissuto in modo diverso da ogni adolescente. Ognuno soffre a modo proprio, per motivi diversi e per tempi diversi.



## Come aiutare i ragazzi sopravvissuti

Proprio come negli adulti, il dolore negli adolescenti è una reazione normale e comprensibile alla perdita. E ancora, proprio come per gli adulti, il lutto viene vissuto in modo diverso da ogni adolescente. Ognuno soffre a modo proprio, per motivi diversi e per tempi diversi.

Generalmente associamo il lutto alla morte di una persona a noi vicina, ma quasi ogni forma di perdita è un lutto:

- Perdita di un animale domestico
- Trasferimento di un amico in un'altra città
- Trasferimento di un fratello
- Vendita della casa di famiglia e trasferimento.

Questi esempi potrebbero non sembrare così seri e tragici come la morte di una persona cara, ma per un adolescente possono risultare quasi altrettanto devastanti e ugualmente traumatici.

Dopo una perdita, è probabile che un adolescente attraversi le cinque fasi del lutto descritte da Elisabeth Kübler-Ross e David Kessler.

**Rifiuto:** il rifiuto di credere che sia realmente accaduto.

**Rabbia:** il bisogno di arrabbiarsi o incolpare qualcuno o qualcosa.

**Negoziamento:** una serie di pensieri del tipo “Se solo...” oppure “E se...”.

**Depressione:** tristezza intensa che sembra non passare mai.

**Accettazione:** non significa “sentirsi bene”, ma rassegnarsi finalmente alla realtà della situazione.



## Ma cosa puoi fare per aiutare davvero un adolescente che sta attraversando il processo di elaborazione del lutto?

**Questi semplici passaggi possono servire a rendere il suo percorso un po' più agevole:**

- Rassicuralo spiegandogli che è normale soffrire ed esprimere come ci si sente, sia emotivamente che fisicamente. Il dolore non è qualcosa da evitare o di cui vergognarsi. Aiutare gli adolescenti a rendersene conto può consentire loro di individuare e affrontare le proprie reazioni al dolore.
- Ascoltalo con attenzione. Per quanto possa chiudersi in se stesso, potrebbero esserci momenti in cui ha davvero voglia di parlare. Cerca di essere il più presente possibile. Lascialo parlare finché gli va di farlo.
- Porta pazienza. Nessuno sa quanto durerà il suo dolore. Il dolore non ha orari. Lascia che faccia il suo corso senza mettergli pressione pensando che ormai dovrebbe averlo superato. Il processo di elaborazione del lutto può far emergere comportamenti ed emozioni imprevedibili. Finché il comportamento non è distruttivo, sii il più solidale e il meno critico possibile. Se il comportamento diventa distruttivo, parlagli e cerca di riportarlo dolcemente su un percorso più positivo. Se necessario, rivolgiti a uno specialista.
- Tieni presente che determinate date o eventi possono fungere da fattori scatenanti che innescano il dolore, ad esempio compleanni, anniversari, vacanze, festa di fine anno, diploma, ecc. Preparati alle emozioni intense che quei giorni possono comportare.
- Cerca di essere pronto a tutto. Consentigli di soffrire a modo suo, ma preparati a cambiamenti a livello del comportamento e/o sbalzi d'umore da un giorno all'altro, e forse anche di ora in ora.

Comunicazione, pazienza e comprensione sono fondamentali per aiutare un adolescente a superare quella che potrebbe essere il primo grande ostacolo della sua vita. Più riuscirai a capire cosa sta passando, più sarai in grado di offrirgli il conforto e il sostegno di cui ha bisogno.



## Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://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