

Sokongan **Kritikal**



Membantu Remaja Mengatasi Kesedihan

Kebanyakan orang mendapati bahawa perubahan memberikan rangsangan untuk pertumbuhan, dan kehilangan lebih diimbangi oleh peluang yang dapat dibawa oleh perubahan.



Apakah sebenarnya peristiwa trauma?

Mengatasi kesedihan merupakan isu kompleks yang hampir semua orang perlu hadapi pada satu masa. Bagi remaja (yang sudah menempuhi fasa mengelirukan dan mencabar dalam perkembangan fizikal dan emosi mereka), kesedihan boleh menjadi sangat sukar untuk diterima.

Pertama, apakah itu kesedihan? Kesakitan dan kepedihan yang kita rasai apabila seseorang atau sesuatu yang kita sayangi hilang. Kesedihan boleh membuatkan kita berasa takut, sedih, marah, keliru, ingin tahu, penat dan juga lega.

Sama seperti orang dewasa, kesedihan seorang remaja merupakan reaksi terhadap kehilangan yang normal dan dapat difahami. Sekali lagi, sama seperti orang dewasa, kesedihan remaja unik bagi setiap individu. Setiap orang bersedih dengan cara tersendiri, atas sebab tersendiri, untuk tempoh masa tertentu.



Cara membantu anak-anak yang terselamat:

Sama seperti orang dewasa, kesedihan seorang remaja merupakan reaksi terhadap kehilangan yang normal dan dapat difahami. Sekali lagi, sama seperti orang dewasa, kesedihan remaja adalah unik bagi setiap individu. Setiap orang bersedih dengan cara tersendiri, atas sebab tersendiri, untuk tempoh masa tertentu yang tersendiri.

Kita biasanya mengaitkan kesedihan dengan kematian orang yang rapat dengan kita, tetapi hampir semua bentuk kehilangan boleh menyebabkan kesedihan:

- Kehilangan haiwan peliharaan.
- Rakan berpindah ke bandar lain.
- Adik-beradik berpindah dari rumah keluarga.
- Menjual rumah keluarga dan berpindah.

Contoh-contoh ini mungkin tidak seteruk dan tragik seperti kematian orang tersayang, tetapi bagi seorang remaja, mereka mungkin berasa hampir terkejut besar dan juga trauma.

Setelah kehilangan, seorang remaja mungkin akan melalui lima peringkat kesedihan seperti yang digariskan oleh Elisabeth Kübler-Ross dan David Kessler.

Penafian... enggan mempercayai perkara itu benar-benar berlaku.

Kemarahan... rasa perlu marah kepada/menyalahkan seseorang atau sesuatu.

Rundingan... siri koleksi “Kalaulah...” atau

Pemikiran **“Bagaimanakah jika...”** .

Kemurungan... kesedihan amat yang seolah-olah mungkin tidak akan berakhir.

Penerimaan... ini bukan “perasaan OK”, ini perasaan yang akhirnya menerima kenyataan akan realiti keadaan.



Akan tetapi, bagaimanakah anda sebenarnya dapat membantu seorang remaja yang sedang melalui proses bersedih?

Langkah mudah ini dapat menjadikan perjalanan mereka lebih lancar:

- Yakinkan mereka bahawa tidak mengapa untuk bersedih dan meluahkan perasaan mereka, baik emosi mahupun fizikal. Kesedihan bukanlah sesuatu yang perlu dielakkan atau berasa malu. Membantu remaja menyedari perkara ini boleh memberi mereka kuasa untuk mengenal pasti dan menangani reaksi kesedihan mereka.
- Jadilah pendengar yang baik. Walaupun mereka mungkin menyendiri, ada kalanya anak remaja anda mungkin benar-benar mahu berbual. Cuba “menghadirkan” diri anda sebaik mungkin. Biarkan mereka bercakap selagi mereka gembira berbuat demikian.
- Bersabarlah dengan mereka. Tiada sesiapa yang tahu tempoh kesedihan mereka akan berlarutan. Kesedihan tiada jadual waktu. Biarkan situasi ini berlaku tanpa tekanan bahawa mereka “harus mengatasinya sekarang.” Proses bersedih mungkin menimbulkan beberapa tingkah laku dan emosi yang tidak dapat diramalkan. Selagi tingkah laku itu tidak membinasakan diri, bersikap menyokong dan tidak menghakimi sebaik mungkin. Jika tingkah laku mereka membinasakan diri, bercakap dengan mereka dan cuba menghalakan mereka kembali ke jalan yang lebih positif. Jika perlu, mendapatkan bantuan profesional mungkin dinasihatkan.
- Berhati-hati bahawa tarikh atau peristiwa tertentu boleh bertindak sebagai pencetus untuk meningkatkan kesedihan mereka, contohnya, hari lahir, ulang tahun, percutian, prom, penyampaian ijazah, dsb. Sediakan diri anda untuk menghadapi emosi yang memuncak pada hari itu.
- Bersedia terhadap apa sahaja! Benarkan anak remaja anda bersedih dengan cara mereka yang unik tetapi bersedialah akan hakikat bahawa mood dan/atau tingkah laku mereka mungkin berubah dari hari ke hari, dan mungkin juga dari jam ke jam!

Komunikasi, kesabaran dan pemahaman merupakan kunci untuk membantu seorang remaja melalui perkara yang mungkin menjadi kegagalan besar pertama yang pernah mereka alami. Semakin anda memahami situasi yang mereka alami, semakin anda dapat menawarkan penyelesaian dan sokongan yang mereka perlukan.



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, perundingan 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 di 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