

Wsparcie **w kryzysie**



Pomoc dla nastolatków Jak radzić sobie ze smutkiem i żalem

Na ogół większość ludzi uważa, że zmiany dostarczają bodźców do rozwoju, a straty są z nawiązką rekompensowane przez pojawiające się dzięki nim możliwości.



Czym właściwie jest traumatyczne wydarzenie?

Radzenie sobie ze smutkiem to złożony problem, z którym prawie każdy z nas będzie musiał się zmierzyć na pewnym etapie życia. Dla nastolatków (którzy i tak ścierają się z zagmatwanym i trudnym okresem w swoim rozwoju fizycznym i emocjonalnym) żałoba może być szczególnie trudna do zaakceptowania.

Po pierwsze: czym jest żal? To ból i zranienie odczuwane po utracie bliskiej osoby lub rzeczy. Żal może sprawić, że poczujemy strach, smutek, złość, dezorientowanie, dociekliwość, zmęczenie, a czasami ulgę.

Podobnie jak w przypadku dorosłych, żal nastolatka jest normalną i zrozumiałą reakcją na stratę. Podobnie jak w przypadku dorosłych, każdy nastolatek przeżywa go na swój indywidualny sposób. Żal dotyka nas na swój sposób, z różnych powodów, a czas jego trwania jest różny.



Jak pomóc dzieciom po traumatycznym wydarzeniu?

Podobnie jak w przypadku dorosłych, żal nastolatka jest normalną i zrozumiałą reakcją na stratę. Podobnie jak w przypadku dorosłych, każdy nastolatek przeżywa go na swój indywidualny sposób. Żal dotyka nas na swój sposób, z różnych powodów, a czas jego trwania jest różny.

Na ogół żal kojarzy nam się ze śmiercią bliskiej osoby, ale niemal każda strata może go wywołać:

- utrata zwierzaka;
- przeprowadzka znajomej osoby do innego miasta;
- wyprowadzka rodzeństwa z domu rodzinnego;
- sprzedaż domu rodzinnego i przeprowadzka.

Te przykłady mogą nie wydawać się tak dotkliwe i tragiczne, jak śmierć ukochanej osoby, ale dla nastolatków mogą być niemal tak samo druzgocące i traumatyczne.

Elisabeth Kübler-Ross i David Kessler nakreślili pięć prawdopodobnych etapów żalu, przez które przechodzi osoba nastoletnia po stracie.

Zaprzeczenie... odmowa uwierzenia, że coś się naprawdę wydarzyło.

Złość... potrzeba bycia wściekłym i obwiniania kogoś lub czegoś.

Negocjacje... zbiór myśli pokroju „gdyby tylko...” lub

„Co jeśli...”, czyli gdybanie.

Depresja... intensywny smutek, który wydaje się nie mieć końca.

Akceptacja... nie mylić z „czuciem się dobrze”, to raczej ostateczne pogodzenie się z rzeczywistością.



Jak właściwie można pomóc nastolatкови, który przechodzi przez proces żałoby?

Te proste kroki mogą ułatwić przejście przez wymienione etapy:

- Zapewnij, że opłakiwanie i wyrażanie swoich uczuć, zarówno emocjonalnych, jak i fizycznych, jest w porządku. Smutek nie jest czymś, czego należy unikać lub się wstydzić. Pomaganie nastolatkom w uświadomieniu sobie tego może pomóc im zidentyfikować i zareagować na reakcje związane z żałobą.
- Bądź dobrym słuchaczem. Chociaż dzieci mogą zamknąć się w sobie, może się zdarzyć, że Twój nastolatek naprawdę będzie chciał jednak porozmawiać. Staraj się wówczas zachować „obecność”. Pozwól mówić mu tak długo, jak chce.
- Miej cierpliwość. Nikt nie wie, jak długo będzie trwać poczucie żalu. Smutek nie ma harmonogramu. Pozwól płynąć sprawom swoim rytmem i nie wywieraj presji w rodzaju „to już powinno minąć”. Proces żałoby może ujawnić pewne nieprzewidywalne zachowania i emocje. Dopóki zachowanie nie jest destrukcyjne, wspieraj je, jak tylko możesz, i unikaj oceniania. Jeśli zachowanie stanie się destrukcyjne, porozmawiaj o tym i delikatnie spróbuj pokierować myśli nastolatka na bardziej pozytywną ścieżkę. W razie potrzeby wskazane może być skorzystanie z profesjonalnej pomocy.
- Należy pamiętać, że niektóre daty lub wydarzenia mogą powodować nasilenie smutku. Mogą to być urodziny, rocznice, święta, bal maturalny, ukończenie szkoły itp. Przygotuj się na wzmożone emocje, jakie mogą towarzyszyć tym dniom.
- Zachowaj gotowość na wszystko! Pozwól nastolatкови przeżywać żałobę na swój własny, wyjątkowy sposób, ale pamiętaj, że jego nastrój i/lub zachowanie mogą zmieniać się z dnia na dzień, a nawet z godziny na godzinę!

Komunikacja, cierpliwość i zrozumienie są kluczem do pomocy nastoletniej osobie w potencjalnym pierwszym poważnym niepowodzeniu w jej życiu. Im lepiej zrozumiesz, przez co przechodzi, tym lepiej będziesz w stanie zaoferować komfort i wsparcie, którego potrzebuje.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2023 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF8463081 223388-092022 OHC