

Поддержка **в критических ситуациях**



Как помочь подросткам пережить горе

Многие люди считают, что изменения создают стимулы для развития, а потери более чем компенсируются возможностями, которые могут принести изменения.



Что представляет собой травмирующее событие?

Преодоление горя — сложная проблема, с которой почти каждому приходится сталкиваться в тот или иной момент жизни. Подросткам (которые и без того переживают запутанный и сложный период в своем физическом и эмоциональном развитии) может быть особенно трудно смириться с горем и принять его.

Что такое горе? Это боль и страдание, которые мы чувствуем, когда теряем кого-то близкого или что-то, что мы любим. Горе может вызывать страх, грусть, гнев, смущение, любопытство, усталость и даже облегчение.

Как и в случае со взрослыми, для подростков горе — абсолютно естественная и понятная ответная реакция на утрату. И точно так же, как и у взрослых, проявления и ощущения горя уникальны для каждого подростка. Каждый горюет по-своему, имеет свои причины для этого и тратит на это столько времени, сколько считает нужным.



Как помочь подросткам, испытывающим горе

Как и в случае со взрослыми, для подростков горе — абсолютно естественная и понятная ответная реакция на утрату. И точно так же, как и у взрослых, проявления и ощущения горя уникальны для каждого подростка. Каждый горюет по-своему, имеет свои причины для этого и тратит на это столько времени, сколько считает нужным.

Обычно горе ассоциируется со смертью близкого человека, но его может вызвать почти любая утрата:

- потеря домашнего питомца;
- переезд друга в другой город;
- отъезд брата или сестры из семейного дома;
- продажа семейного дома и переезд.

Эти примеры могут казаться не такими суровыми и трагичными, как смерть близкого человека, но для подростка они могут быть почти такими же разрушительными и травмирующими.

После утраты подросток, скорее всего, пройдет через пять стадий горя, описанных Элизабет Кюблер-Росс и Дэвидом Кесслером.

Отрицание — отказ верить в то, что это произошло на самом деле.

Гнев — потребность злиться или обвинять кого-то или что-то.

Торг — мысли наподобие «если бы только...» или «Что если...».

Депрессия — сильная грусть, которой, кажется, нет ни конца, ни края.

Принятие — это означает не «у меня все хорошо», а признание реальности ситуации.



Как же на самом деле помочь подростку, который переживает процесс скорби?

Приведенные ниже простые шаги могут помочь немного облегчить состояние подростка.

- Заверьте подростка, что горевать и выражать свои чувства, как эмоциональные, так и физические, — это нормально. Горе — это не то, чего нужно избегать или стыдиться. Помогая подростку осознать это, вы можете помочь ему определить свою реакцию на горе и справиться с ней.
- Будьте хорошим слушателем. Как бы подросток ни замыкался в себе, бывают моменты, когда он действительно хочет поговорить. Постарайтесь быть рядом, насколько это возможно. Пусть говорит, пока ему хочется.
- Проявляйте терпение. Никто не знает, как долго продлится горе. У него нет расписания. Позвольте вещам идти своим чередом и не оказывайте давления. Процесс скорби может вызвать непредсказуемое поведение и эмоции. Пока поведение не является деструктивным, оказывайте поддержку и не осуждайте, насколько это возможно. Если поведение станет деструктивным, поговорите с подростком и мягко попытайтесь вернуть его на более позитивный путь. При необходимости можно обратиться за профессиональной помощью.
- Помните о том, что определенные даты или события (например, дни рождения, годовщины, праздники, выпускной, окончание школы и т. д.) могут стать триггером для усиления горя. Приготовьтесь к усилению эмоций, которые могут принести эти дни.
- Будьте готовы ко всему! Позвольте подростку горевать по-своему, но будьте готовы, что его настроение и (или) поведение могут меняться день ото дня и, возможно, даже час от часа!

Общение, терпение и понимание — вот ключи к тому, чтобы помочь подростку преодолеть то, что может стать первой серьезной неудачей в его жизни. Чем больше вы понимаете, через что проходит подросток, тем больше утешения и поддержки вы сможете предложить.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 OHC