

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การช่วยให้วัยรุ่น รับมือกับความเศร้าโศก

เมื่อพิจารณาทุกด้านแล้ว คนส่วนใหญ่พบว่าความเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดแรงกระตุ้นเพื่อให้เกิดการเติบโต แต่ความสูญเสียก็มียามากเกินกว่าที่โอกาสจากความเปลี่ยนแปลงนั้นจะชดเชยได้



เหตุการณ์สะเทือนใจหมายถึงอะไรกันแน่

การรับมือกับความเศร้าโศกเป็นปัญหาที่ซับซ้อนที่แทบทุกคนต้องเผชิญสักครั้งหรือมากกว่านั้น สำหรับวัยรุ่น (ที่กำลังเผชิญกับช่วงเวลาที่ย่ำแย่และท้าทายในการพัฒนาร่างกายและอารมณ์ของตนเอง) อาจเป็นการยากพิเศษที่จะทำให้ยอมรับความเศร้าโศกได้

ก่อนอื่น ความเศร้าโศกคืออะไร ความเศร้าโศกคือความรู้สึกเจ็บปวดและรวดเร็วใจเมื่อต้องสูญเสียบุคคลหรือสิ่งที่เรารัก ความเศร้าโศกอาจทำให้เรารู้สึกกลัว เสียใจ โกรธ สับสน สงสัย เหนื่อยล้า และแม้แต่ไร้ความรู้สึก

เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ความเศร้าโศกของวัยรุ่นเป็นปฏิกิริยาต่อการสูญเสียที่เป็นปกติและเข้าใจได้ และเช่นเดียวกัน ความเศร้าโศกของวัยรุ่นนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละคน ทุกคนมีความเศร้าเสียใจในแบบของตัวเอง ด้วยเหตุผลของตัวเอง และมีระยะเวลาเป็นของตัวเอง



วิธีการช่วยเด็กที่รอดชีวิต:

เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ความเศร้าโศกของวัยรุ่นเป็นปฏิกิริยาต่อการสูญเสียที่เป็นปกติและเข้าใจได้ และเช่นเดียวกัน ความเศร้าโศกของวัยรุ่นนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละคน ทุกคนมีความเศร้าเสียใจในแบบของตัวเอง ด้วยเหตุผลของตัวเอง และมีระยะเวลาเป็นของตัวเอง

โดยทั่วไปแล้วเราจะเชื่อมโยงความเศร้ากับการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิด แต่การสูญเสียแทบทุกทุกรูปแบบก็สามารถทำให้เกิดความเศร้าโศกได้:

- การสูญเสียสัตว์เลี้ยง
- เพื่อนย้ายไปอยู่เมืองอื่น
- พี่น้องย้ายออกจากบ้านของครอบครัว
- การขายบ้านของครอบครัวและย้ายออก

ตัวอย่างเหล่านี้อาจดูไม่ร้ายแรงและน่าสลดใจเท่ากับการเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก แต่สำหรับวัยรุ่นแล้วอาจรู้สึกเหมือนหายนะพอ ๆ กับความบอบช้ำทางจิตใจ

หลังจากการสูญเสีย เป็นไปได้อย่างยิ่งที่วัยรุ่นต้องผ่านความเศร้าทั้งห้าระดับตามที่ระบุโดยแพทย์หญิง Elisabeth Kübler-Ross และ David Kessler

การปฏิเสธ... การปฏิเสธที่จะยอมรับว่าเกิดขึ้นจริง

การโกรธ... ต้องการที่จะโกรธ/โทษใครบางคนหรือบางสิ่งบางอย่าง

การต่อรอง ... กลุ่มความคิดที่ว่า "ถ้าเพียงแค่นี้..." หรือ

"จะเป็นอย่างไรถ้าหากว่า..." การคิดสมมติ

การซึมเศร้า... ความเศร้ารุนแรงที่ดูเหมือนจะไม่มีที่สิ้นสุด

การยอมรับ... ไม่ใช่ "รู้สึกไม่เป็นไรแล้ว" แต่เป็นการทำใจยอมรับความเป็นจริงของสถานการณ์ได้



แต่คุณจะช่วยวัยรุ่นที่กำลังมีปฏิริยาความเศร้าโศกได้อย่างไร

วิธีการง่าย ๆ ต่อไปนี้อาจช่วยให้หนทางของพวกเขาดีขึ้นอีกนิด:

- ให้ความมั่นใจกับพวกเขาว่าเป็นเรื่องปกติที่จะเสียใจและแสดงความรู้สึกออกมาทั้งทางอารมณ์และทางกาย ความเศร้าโศกไม่ใช่สิ่งที่ต้องหลบหนีหรืออาย การช่วยให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงเรื่องนี้อาจเป็นพลังสนับสนุนให้พวกเขาค้นพบและจัดการกับปฏิริยาโศกเศร้าได้
- เป็นผู้ฟังที่ดี แม้ว่าพวกเขาจะเก็บตัวอยู่กับตัวเอง แต่ก็อาจมีบางช่วงเวลาที่คุณควรหลานวัยรุ่นของคุณต้องการพูดคุยอย่างแท้จริง พยายาม "พร้อมรับฟัง" ให้ได้มากที่สุด ปล่อยให้พวกเขาพูดให้นานเท่าที่พอใจ
- ให้อภัยกับบุตรหลานวัยรุ่น ไม่มีใครรู้ว่าพวกเขาจะเศร้าโศกไปอีกนานเท่าใด ความเศร้าโศกไม่มีตารางกำหนด ปล่อยให้มันเป็นไปเองโดยไม่ต้องกดดันว่า "น่าจะหายได้แล้ว" ปฏิริยาความเศร้าโศกอาจทำให้พฤติกรรมและอารมณ์ที่คาดเดาไม่ได้เผยออกมาให้เห็น ตราบใดที่พฤติกรรมนั้นไม่เป็นภัย ก็จงให้กำลังใจและไม่ตัดสินเท่าที่คุณจะทำได้ ถ้าพวกเขามีพฤติกรรมที่เริ่มสร้างความเสียหาย ให้พูดคุยกันและคอยโน้มน้าวให้พวกเขากลับไปสู่เส้นทางที่ดีขึ้น หากจำเป็น การขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญอาจเป็นเรื่องที่สมควร
- โปรดทราบว่ามีวันที่หรือเหตุการณ์บางอย่างอาจเป็นตัวกระตุ้นให้ความเศร้าโศกทวีความรุนแรงขึ้น เช่น วันเกิด วันครบรอบ วันหยุดเทศกาล งานเดินรำฉลองของนักเรียน งานรับปริญญา และอื่น ๆ เตรียมตัวให้พร้อมสำหรับอารมณ์ที่จะเพิ่มมากขึ้นในวันเหล่านั้น
- เตรียมตัวให้พร้อมสำหรับทุกสิ่ง ปล่อยให้บุตรหลานในวัยรุ่นของคุณได้เศร้าโศกในแบบของตัวเอง แต่ให้เตรียมรับความจริงที่ว่าอารมณ์และ/หรือพฤติกรรมของพวกเขาอาจเปลี่ยนแปลงได้วันต่อวันและแม้กระทั่งชั่วโมงต่อชั่วโมง

การสื่อสาร ความอดทน และความเข้าใจคือหัวใจสำคัญในการช่วยเหลือวัยรุ่นให้ผ่านพ้นสิ่งที่อาจเป็นความพ่ายแพ้ชีวิตครั้งใหญ่เป็นครั้งแรก ยิ่งคุณเข้าใจสิ่งที่พวกเขา กำลังเผชิญมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งสามารถปลอบโยนและให้กำลังใจที่พวกเขาต้องการได้มากขึ้นเท่านั้น



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤติยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤติ



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC