

مساعدة المراهقين على تخطي مشاعر الأسى

❓ ما المعنى الدقيق للأسى؟

لا مناص من مواجهة الناس جميعاً على اختلافهم لمشاعر الأسى ومكابدة الحزن الناجم عنها يوماً ما. بالنسبة للمراهقين (الذين يعيشون بالفعل فترة التوتر والارتباك الحافلة بالتحديات المتمثلة في التغييرات الجسدية والعاطفية)، قد يكون من الصعب عليهم تخطي مشاعر الأسى. أولاً ما معنى الأسى؟ إنه الألم والابتئاس الذي نشعر به عندما نفقد شخصاً عزيزاً أو شيئاً نحبه. قد يؤدي الأسى إلى الشعور بالخوف والحزن والغضب والارتباك والفضول والتعب وحتى بالارتياح.

👤 كيفية مساعدة الضحايا من الأطفال

تماماً مثل البالغين، يشعر المراهق بالأسى والابتئاس كرد فعل طبيعي لفقدان عزيز له وهو رد فعل يمكن تفهمه. ويختلف الأسى لدى المراهقين باختلاف شخصياتهم وطبائعهم شأنهم شأن البالغين. كل شخص يحزن بطريقة الخاصة ولأسبابه الخاصة ولفترة زمنية يحددها هو. عادةً ما تربط الشعور بالأسى بوفاة شخص قريب منا، ولكن أي شكل من أشكال الفقدان تقريباً يمكن أن يسبب الشعور بالأسى:

- فقدان حيوان أليف
 - انتقال صديق إلى مدينة أخرى
 - انتقال أحد الأخوة من منزل العائلة
 - بيع منزل العائلة والانتقال لمنزلٍ آخر
- قد لا تبدو هذه الأمثلة قاسية ومأساوية مثل وفاة شخص عزيز عليك، ولكن بالنسبة للمراهق قد يشعر بشعورٍ مفرح ومؤلم بالقدر نفسه.

بعد فقدان عزيزٍ عليه، من المرجح أن يمر المراهق بالمراحل الخمس للشعور بالأسى كما أوضحها كلٌ من الدكتورة/ Elisabeth Kübler-Ross و David Kessler:

الإنكار - رفض تصديق ما حدث بالفعل.

الغضب - الحاجة إلى الغضب من/لقاء اللوم على شخص ما أو شيء ما.

المساومة - أن تراودك مجموعة من الأفكار مثل "أتمنى لو كان..." أو "ماذا لو...".

الاكتئاب - الحزن الشديد الذي يبدو وكأنه لن ينتهي أبداً.

القبول - لا يعني هذا "الشعور بأنك على ما يرام" - بل التصالح أخيراً مع حقيقة الوضع.

ولكن كيف يمكنك فعلياً مساعدة المراهق الذي يعاني من الشعور بالأسى؟

قد ينتاب الفرد الشعور بالغضب تجاه أشياء عدة. فالغضب هو رد فعل طبيعي تجاه الصدمة، لكنه يمكن أن يفسد العلاقات ويجعل من الصعب التفكير بوضوح. ويمكن أن يبيث الغضب شعوراً بالرعب في النفوس. وإذا أدى الغضب إلى سلوك عدواني أو سوء معاملة، فقد آلت الأمور إلى ما لا تحمد عقباه. اذهب إلى مكان آمن واطلب المساعدة على الفور. تأكد من وجود الأطفال في مكان آمن أيضاً.

حيث أنه من الصعب إجراء محادثة مع شخص غاضب. ما عليك سوى تطبيق أسلوب المهلة أو الوقت المستقطع. ما يساعدك على تهدئة الأمور قليلاً وإجراء محادثة حتى مع الغضب. فيما يلي إحدى الطرق لتنفيذ ذلك:

- طمئن أنه لا بأس بالشعور بالأسى والحزن والتعبير عن مشاعره، المتمثلة في الضغوط النفسية والجسدية. فالشعور بالأسى والحزن ليس شيئاً يجب تجنبه أو الخجل منه. ومساعدة المراهقين على إدراك ذلك قد تمكنهم من تحديد ردود الفعل التي تنتابهم للتعبير عن الشعور بالحزن ومعالجتها.
- كن مستمعاً جيداً. على الرغم من كثرة انغلاق المراهق على نفسه إلا أنه قد يرغب في بعض الأحيان في التحدث عما يجري معه. حاول أن تكون "جزءاً لا يتجزأ من حياته" قدر الإمكان. دعه يتحدث طالما أنه سعيد بذلك.
- كن صبوراً معه. لا أحد يعلم إلى متى سيستمر حزنه. فالشعور بالأسى والحزن ليس له جدول زمني. اسمح للأمور بأن تأخذ مجراها دون الضغط عليه "بضرورة تجاوز الأمر الآن". قد يؤدي الشعور بالحزن إلى ظهور بعض السلوكيات والمشاعر غير المتوقعة. وطالما أن هذا السلوك ليس هداماً، واصل دعمك له وتخلي عن إلقاء الأحكام جزافاً قدر الإمكان. إذا أصبح سلوكه هداماً، تحدث معه وحاول بلطف إعادته إلى مسار أكثر إيجابية. إذا لزم الأمر، قد يكون من المستحسن طلب المساعدة المتخصصة.
- انتبه إلى أن بعض التواريخ أو الأحداث قد تكون بمثابة محفزات لتعميق شعوره بالحزن، على سبيل المثال، أعياد الميلاد واحتفالات الذكرى السنوية والعطلات وحفلات التخرج وما إلى ذلك. أعد نفسك للتعامل مع العواطف المتزايدة التي قد يختبرها المراهق خلال تلك الأيام.
- كن مستعداً لأي شيء! اسمح له بالحزن بطريقته الخاصة ولكن كن مستعداً لحقيقة أن مزاجه و/أو سلوكه قد يتغير يوماً تلو الآخر، وربما حتى من ساعة إلى أخرى!
- إن التواصل والصبر والتفاهم هي المفاتيح الأساسية لمساعدة المراهقين خلال أول انتكاسة كبيرة في حياتهم يواجهونها على الإطلاق. وكلما فهمت ما يمرون به، كلما تمكنت من تقديم الدعم وأبديت التفاهم الذي يحتاجون إليه.

للحصول على الدعم اللازم عندما تكون بحاجة ماسة إليه
تفضل بزيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول
على موارد ومعلومات الدعم الإضافية اللازمة. 