

Aiutare gli adolescenti ad affrontare il lutto

Cos'è esattamente il lutto?

Affrontare il lutto è una questione complessa che quasi tutti prima o poi dovranno affrontare. Per gli adolescenti (che stanno già affrontando un periodo confuso e impegnativo nel loro sviluppo fisico ed emotivo), il lutto può essere particolarmente difficile da affrontare.

Innanzitutto, cos'è il lutto? È il dolore che proviamo quando perdiamo qualcuno o qualcosa che amiamo. Il lutto può farci sentire spaventati, tristi, arrabbiati, confusi, curiosi, stanchi e addirittura sollevati.

Come aiutare i più piccoli dopo un decesso

Proprio come accade con gli adulti, anche per un adolescente il dolore del lutto è una reazione normale e comprensibile di fronte a una perdita. E sempre come per gli adulti, il lutto adolescenziale varia da persona a persona. Ognuno soffre a modo suo, per le proprie ragioni e per la propria quantità di tempo.

In genere associamo il lutto alla morte di una persona a noi vicina, ma quasi ogni forma di perdita può causare dolore:

- Perdita di un animale domestico
- Un amico che cambia città
- Un fratello che lascia la casa di famiglia
- La vendita della casa di famiglia per un trasloco

Magari questi esempi non sembrano così tragici e definitivi come la morte di una persona cara, ma per un adolescente possono rivelarsi altrettanto devastanti e traumatici.

Dopo una perdita è probabile che un adolescente attraversi le 5 fasi del lutto definite dalla psichiatra Elisabeth Kübler-Ross e dallo specialista David Kessler:

Rifiuto – Rifiuto di credere che il fatto sia realmente accaduto.

Rabbia – Il bisogno di arrabbiarsi/incolpare qualcuno o qualcosa.

Contrattazione – Una serie di pensieri del tipo 'Se solo...' o 'E se...!'

Depressione – Una tristezza intensa che sembra non finire mai.

Accettazione – Il che non significa 'sentirsi bene' ma semplicemente fare i conti con la realtà della situazione.



Ma come si può davvero aiutare un adolescente che sta attraversando un processo di lutto?

La persona può provare rabbia per molte cose. La rabbia è una reazione normale al trauma, ma può compromettere i rapporti personali e rendere difficile pensare con chiarezza. Anche la rabbia può fare paura. La rabbia è pericolosa se porta a comportamenti violenti o abusi. Recati in un luogo sicuro e chiedi subito aiuto. Assicurati che anche i bambini siano in un luogo sicuro.

È difficile parlare con una persona arrabbiata. Una delle cose che puoi fare è creare un momento di “time-out” Così avrai modo di parlare anche quando sei arrabbiato. Ecco un modo per farlo:

- Rassicurali che elaborare il lutto ed esprimere le proprie sensazioni, sia emotive che fisici, è una cosa accettabile. Il lutto non è qualcosa da evitare o di cui vergognarsi. Aiutare gli adolescenti a rendersene conto può consentire loro di identificare e affrontare le loro reazioni al lutto.
- Ascolta davvero. Per quanto possano chiudersi in se stessi, potrebbero esserci momenti in cui gli adolescenti vogliono davvero parlare. Cerca di essere il più ‘presente’ possibile. Lasciali parlare finché sono felici di farlo.
- Sii paziente con loro. Nessuno sa quanto durerà il loro lutto. Il lutto non ha una scadenza. Lascia che faccia il suo corso senza ripetergli che ‘ormai dovrebbero aver superato la cosa’. Il processo di elaborazione del lutto può far affiorare comportamenti ed emozioni imprevedibili. Finché il comportamento non è distruttivo, sii il più solidale e non giudicante possibile. Se il loro comportamento diventa distruttivo, parla con loro e cerca gentilmente di riportarli su un percorso più positivo. Se necessario, è auspicabile chiedere aiuto a un professionista.
- Tieni presente che determinate date o eventi possono fungere da fattore scatenante per intensificare il dolore, ad esempio compleanni, anniversari, vacanze, ballo di fine anno, feste di laurea, ecc. Preparati per le forti emozioni che quei giorni potrebbero scatenare.
- Sii pronto a tutto! Permetti ai tuoi ragazzi di elaborare il lutto a modo loro ma preparati al fatto che il loro umore e/o comportamento potrebbe cambiare di giorno in giorno e forse anche di ora in ora!

Comunicazione, pazienza e comprensione sono le chiavi per aiutare un adolescente a superare quello che potrebbe essere il primo grande ostacolo della sua vita. Più capisci cosa stanno attraversando, più sarai in grado di offrire loro il conforto e il sostegno di cui hanno bisogno.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 142765-022024 OHC