

Pomaganie nastolatkom w radzeniu sobie ze smutkiem

Czym właściwie jest smutek?

Radzenie sobie ze smutkiem jest złożoną kwestią, z którą prawie każdy będzie musiał się przedzej lub później zmierzyć. W przypadku nastolatków (którzy już mają do czynienia z mylącym i trudnym okresem w ich rozwoju fizycznym i emocjonalnym), radzenie sobie ze smutkiem może być szczególnie trudnym wyzwaniem.

Po pierwsze, czym jest smutek? To ból i cierpienie, które odczuwamy, gdy tracimy kogoś lub coś, co kochamy. Smutek może sprawiać, że czujemy strach, przygnębienie, złość, dezorientację, ciekawość, zmęczenie, a nawet ulgę.

Jak pomóc dzieciom, których najbliżsi odeszli

Podobnie jak w przypadku dorosłych, smutek nastolatka jest normalną i zrozumiałą reakcją na stratę bliskiej osoby. I znowu, podobnie jak w przypadku dorosłych, nastolatkwie radzą sobie ze smutkiem na swój własny sposób. Każdy przeżywa smutek jak mu pasuje, z własnego powodu i przez odpowiedni dla siebie czas.

Na ogół smutek kojarzy nam się ze śmiercią bliskiej nam osoby, ale niemal każda forma straty może wywołać smutek:

- Utrata zwierzaka
- Przeprowadzka znajomego do innego miasta
- Wyprowadzka rodzeństwa z domu rodzinnego
- Sprzedaż domu rodzinnego i wyprowadzka

Te przykłady mogą nie wydawać się tak poważne i tragiczne jak śmierć ukochanej osoby, ale dla nastolatka mogą być niemal równie druzgocące i równie traumatyczne.

Po stracie nastolatek najprawdopodobniej przejdzie przez 5 etapów smutku, jak opisali dr Elisabeth Kübler-Ross i David Kessler:

Zaprzeczenie – Odrzucenie wiary w to, że coś się wydarzyło.

Gniew – Potrzeba wściekania się/obwiniania kogoś lub czegoś.

Targowanie się – Zbiór myśli „Gdyby tylko...” lub „A co, jeśli...”.

Depresja – Intensywny smutek, który wydaje się nie mieć końca.

Akceptacja – To nie jest „dobre samopoczucie” – to ostateczne pogodzenie się z rzeczywistością.



Ale jak właściwie pomóc nastolatki, który przechodzi przez proces smutku?

Wiele różnych czynników może wywoływać złość. Złość jest normalną reakcją na traumę, ale może szkodzić relacjom i utrudniać klarowne myślenie. Złość może być również zatrważająca. Jeśli złość prowadzi do agresywnego zachowania lub znęcania się, jest to niebezpieczne. Należy natychmiast udać się w bezpieczne miejsce i wezwać pomoc. Należy upewnić się, że dzieci również są w bezpiecznym miejscu.

Trudno jest rozmawiać z kimś, kto odczuwa złość. Jedną rzeczą, którą można zrobić, to ustawienie systemu wyznaczania czasu na uspokojenie się. Pomaga to znaleźć sposób na rozmowę nawet w złości. Oto jeden ze sposobów:

- Należy utwierdzić nastolatka w przekonaniu, że nie ma nic złego w przeżywaniu smutku i wyrażaniu swoich uczuć w emocjonalny i fizyczny sposób. Smutek nie jest czymś, czego należy unikać lub czego należy się wstydzić. Pomaganie nastolatkom w uświadomieniu sobie tego może umożliwić im identyfikację i radzenie sobie z reakcjami na smutek.
- Należy dobrze słuchać. Choć nastolatek może zamknąć się w sobie, mogą zdarzyć się sytuacje, w których naprawdę będzie chciał(-a) porozmawiać. Należy starać się być tak „obecny”, jak to tylko możliwe. Pozwól mu (jej) mówić tak długo, jak długo będzie chciał(-a).
- Zachowaj cierpliwość. Nikt nie jest w stanie przewidzieć jak długo smutek będzie trwał. Smutek nie ma harmonogramu. Należy pozwolić, by wszystko potoczyło się swoim torem bez presji, że „powinni już z tym skończyć”. Proces przeżywania smutku może wywołać pewne nieprzewidywalne zachowania i emocje. Dopóki zachowanie nie jest destrukcyjne, należy okazywać wsparcie i nie oceniać. Jeśli zachowanie nastolatka stanie się destrukcyjne, należy z nim porozmawiać i delikatnie spróbować nakierować go z powrotem na bardziej pozytywną drogę. Jeśli to konieczne, wskazane może być skorzystanie z profesjonalnej pomocy.
- Należy pamiętać, że niektóre daty lub wydarzenia mogą działać jako wyzwalacze, które nasilają smutek, na przykład urodziny, rocznice, święta, studniówka, ukończenie szkoły itp. Należy przygotować się na wzmożone emocje, jakie mogą przynieść te dni.
- Należy być przygotowanym na wszystko! Należy pozwolić nastolatki przeżywać żalobę na swój własny, unikalny sposób, ale trzeba być przygotowanym na to, że jego nastrój i/lub zachowanie mogą zmieniać się z dnia na dzień, a nawet z godziny na godzinę!

Komunikacja, cierpliwość i zrozumienie to klucze do pomocy nastolatkom w obliczu być może pierwszego poważnego niepowodzenia życiowego, jakiego kiedykolwiek doświadczyli. Im lepiej zrozumiemy, przez co przechodzą, tym bardziej będziemy w stanie zapewnić im komfort i wsparcie, którego potrzebują.



Wsparcie o krytycznym znaczeniu, kiedy jest potrzebne

Aby uzyskać dodatkowe zasoby i informacje na temat wsparcia o krytycznym znaczeniu, należy wejść na stronę optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.