

Ajudando os adolescentes a lidarem com o luto

O que é o luto exatamente?

Lidar com o luto é uma questão complexa que quase todas as pessoas terão de enfrentar em algum momento da vida. Para os adolescentes (que já enfrentam um período confuso e desafiador no seu desenvolvimento físico e emocional), o luto pode ser especialmente difícil de lidar.

Primeiramente, o que é o luto? É a dor e o sofrimento que sentimos quando perdemos alguém ou algo que amamos. O luto pode nos fazer sentir medo, tristeza, raiva, confusão, curiosidade, cansaço e até alívio.

Como ajudar crianças sobreviventes

Assim como com os adultos, o luto para um adolescente é uma reação normal e compreensível à perda. Assim como acontece com os adultos, o luto na adolescência é uma experiência única para cada pessoa. Cada um sofre à sua maneira, pelas suas próprias razões e durante o seu próprio tempo.

Geralmente associamos o luto à morte de uma pessoa próxima a nós, mas quase qualquer forma de perda pode causar o luto:

- Perda de um animal de estimação
- Um(a) amigo(a) se mudando para outra cidade
- Um(a) irmão(ã) saindo da casa da família
- A venda da casa da família e a mudança

Estes exemplos podem não parecer tão graves e trágicos como a morte de um ente querido, mas para um adolescente podem ser quase tão devastadores e igualmente traumáticos.

Após uma perda, é comum que um adolescente vivencie os cinco estágios do luto, conforme descritos pela médica Elisabeth Kübler-Ross e David Kessler:

Negação – Recusa em acreditar que isso realmente aconteceu.

Raiva – A necessidade de ficar bravo(a)/culpar alguém ou alguma coisa.

Barganha – Uma coleção de pensamentos ‘Se ao menos...’ ou ‘E se...’.

Depressão – Tristeza intensa que parece que nunca terá fim.

Aceitação – Isto não é “sentir-se bem” – é finalmente aceitar a realidade da situação.



Mas como você pode realmente ajudar um adolescente que está passando pelo processo de luto?

A pessoa pode sentir raiva por muitas coisas. A raiva é uma reação normal ao trauma, mas pode prejudicar os relacionamentos e dificultar o pensamento com clareza. A raiva também pode ser assustadora. É perigoso se a raiva gerar comportamentos violentos ou abusivos. Vá para um local seguro e peça ajuda imediatamente. Certifique-se de que as crianças também estejam em um local seguro.

É difícil falar com alguém que está com raiva. Uma coisa que você pode fazer é estabelecer um sistema de tempo para momentos de pausa. Isso ajuda você a encontrar uma maneira de conversar mesmo quando está com raiva. Aqui está uma maneira de fazer isso:

- Reafirme para eles que está tudo bem em lamentar e expressar os seus sentimentos, tanto emocionais quanto físicos. O luto não é algo que precise ser evitado ou pelo qual se envergonhar. Ajudar os adolescentes a perceberem isso pode capacitá-los a identificar e lidar com suas reações de luto.
- Seja um(a) bom(a) ouvinte Por mais que eles se retraiam, pode haver momentos em que seu filho realmente queira conversar. Tente estar o mais “presente” possível. Deixe-os falar enquanto quiserem.
- Seja paciente com eles. Ninguém sabe por quanto tempo durará a dor deles. O luto não tem um cronograma. Permita que ele siga seu curso sem a pressão de que eles “já deveriam ter superado isso”. O processo de luto pode trazer à tona alguns comportamentos e emoções imprevisíveis. Contudo que o comportamento não seja destrutivo, seja o mais solidário(a) e imparcial possível. Se o comportamento deles se tornar destrutivo, converse com eles e tente gentilmente orientá-los de volta a um caminho mais positivo. Se necessário, pode ser aconselhável procurar ajuda profissional.
- Esteja ciente de que certas datas ou eventos podem atuar como gatilhos para intensificar o luto deles, por exemplo, aniversários, datas comemorativas, feriados, bailes de formatura, formaturas, etc. Prepare-se para a emoção intensa que esses dias podem trazer.
- Esteja pronto(a) para qualquer coisa! Permita que o seu filho adolescente sofra do seu próprio jeito, mas esteja preparado(a) para o fato de que o humor e/ou comportamento dele podem mudar de acordo com o dia e, muito possivelmente, até de hora em hora!

Comunicação, paciência e compreensão são as chaves para ajudar um adolescente naquele que pode ser o primeiro grande revés que ele já experimentou. Quanto mais você entender o que eles estão passando, mais poderá oferecer-lhes o conforto e o apoio de que precisam.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.