



مساعدة المراهقين في التعامل مع الحزن الناتج عن فقدان : نصائح لمقدمي الرعاية

يُعبّر كل مراهق عن الحزن بطريقته الخاصة بعد وقوع حوادث الوفاة المفاجئة أو العنيفة، ربما يستجيب المراهقون لها بإبداء الحزن المؤلم ويجدون صعوبة في التأقلم معه. فيما يلي بعض الطرق التي يمكن من خلالها التعرف على الحزن المؤلم ومساعدة المراهق في التغلب عليه. ومن المهم أن تتجنب توجيه أي انتقادات، وتكون مستعدًا للتضحية وتراعي وجهة نظر المراهق.

أريدك أن تعلم أنني:	بإمكانك مساعدتي عندما:
1. قد أشعر بالحزن أو الخوف أو الفراغ أو اللامبالاة وأحجل من إبداء مشاعري الحقيقية. وعليك أن تعلم أيضًا أنني قد أتفاعل كثيرًا على مواقع التواصل الاجتماعي.	1. تذكرني بأن من المؤلم موت شخص أهتم لأمره. وتحدث معي عن مشاعرك وتدعوني إلى التحدث عن مشاعري، ومع ذلك فاعلم أنني قد لا أكون مستعدًا لذلك. ناقش معي أهمية التفكير فيما أنشره على وسائل التواصل الاجتماعي.
2. ربما أواجه مشكلات سلوكية مستجدة أو ازدادت سوءًا عن ذي قبل (نوبات الغضب، العصبية، ومخالفة القواعد، والسعي للثأر). وربما تبدر مني سلوكيات خطيرة أو غير آمنة أو ضارة (إيذاء الذات، أو السلوك الجنسي المحفوف بالمخاطر، أو تعاطي الكحوليات أو المخدرات).	2. تتحلّى بالصبر وتحاول المحافظة على هدوئك عند وضع الحدود الملائمة للسلوكيات. وتشجعي على العودة إلى نظامي وأنشطتي مع أصدقائي. وفي حالة الإتيان بسلوكيات خطيرة أو محفوفة بالمخاطر أو ضارة، اعرض عليّ الحصول على مساعدة خارجية.
3. أجد صعوبة في التركيز والانتباه أو ربما تتغير أنماط النوم لدي، مثل السهر طوال الليل والنوم طوال النهار.	3. تدرك أنني ربما تراودني أفكار مرعبة بشأن ما حدث ولا أخبرك بها. وتحدث معي حول طرق التغلب عليها، مثل العودة إلى ممارسة الأنشطة الممتعة، أو الاستماع إلى الموسيقى التي تبعث على الهدوء، أو التوقف عن استخدام الأجهزة لمساعدتي على النوم بشكل أفضل.
4. ربما تظهر عليّ أعراض جسدية مثل التوتر أو ألم المعدة أو الصداع أو قوة نبض القلب أو ألم الجسم. وقد تتفاقم هذه الأعراض عند تواجدي مع أشخاص معينين أو في أماكن معينة أو عند سماع أصوات معينة أو في مواقف معينة أو أي أشياء أخرى تذكرني بالصدمة أو الشخص الراحل.	4. تدرك أنني ربما أقل من شأن ردود الفعل الجسدية، أو على العكس من ذلك، قد أضخم الأمراض أو الإصابات البسيطة. تشجعي على اتباع الأنشطة البدنية للتخلص من التوتر أو لمحاولة الاسترخاء، مثل تمارين التنفس العميق أو الإطالة الخفيفة.
5. ربما أشعر أن الحياة بلا معنى، أو أشعر بالذنب لأنني بخير ولم يحصل بي أذى، أو أنعزل عن أفراد أسرتي وأصدقائي. وربما أجد ملاذ في وسائل التواصل الاجتماعي أو الأنشطة الإلكترونية.	5. تناقش معي الحلول للتغلب على الشعور بالحزن وتذكر أنه على الرغم من فائدة وسائل التواصل الاجتماعي، ربما يكون من الأفضل مقابلة الأصدقاء في الحقيقة. تحدث مع البالغين الآخرين أثق بهم لمناقشة الطرق التي يمكن دعمي من خلالها. وإذا كنت أشعر بالحزن أو الذنب الشديد، فاطلب المساعدة المتخصصة.
6. أتساءل أحيانًا عما إذا كنت سأعرض أنا أو أشخاص مهمومين في حياتي لشيء سيئ. وقد أعبر عن ذلك بإبداء القلق أو التوتر أو عدم الاهتمام بالمستقبل (عدم المذاكرة أو الغياب عن المدرسة)، أو الإقدام على أفعال محفوفة بالمخاطر.	6. تساعدني على رسم صورة واقعية لمخاطر الحياة. وتحدث معي عن الطرق التي تساعدني في المحافظة على سلامتي ومستقبلي (مثل القيادة بحرص وتناول الطعام بشكل جيد وممارسة التمارين الرياضية، وطلب المساعدة من الآخرين).
7. ربما أتحدث عن شعوري تجاه نهاية حياتي	7. تقدم لي معلومات صادقة ودقيقة ومناسبة لعمرى. يحصل المراهقون على المعلومات من جميع أنواع وسائل الإعلام، ولذلك أخبرني أنك ستصدقني القول دائمًا. وإذا شعرت بالمسؤولية عما حدث، فاحرص على طمأنتي، وأكد لي أنني فعلت كل ما بوسعي في ذلك الوقت.



أريدك أن تعلم أنني:	بإمكانك مساعدتي عندما:
8. أحياناً قد لا أرغب في التحدث عن الشخص الراحل. وقد أحاول تغيير الموضوع أو رفضه (كأن أقول "دعني وشأني")، أو تجاهله. وربما أخفي شعوري بعدم الارتياح وأتصرف كما لو أنني غير منزعج أو أنني بخير.	8. تدرك أنني ربما أعتقد أن التحدث عن الصدمة أو الشخص الراحل سيسبب لك الإزعاج. وحتى لو كنت تشعر بالرفض، استمر في التعامل معي واعرف أين أتواجد وماذا أفعل. فأنا بحاجة إلى وجودك أكثر من أي وقت مضى.
9. قد أرفض الذهاب إلى بعض الأماكن أو فعل بعض الأشياء التي تذكرني بالشخص الراحل، أو أتجنب التفكير في التغيرات التي طرأت على حياتي منذ رحيل ذلك الشخص.	9. تفهم أنني ربما يغمرنني الشعور بالضيق، ولكنني أريد أن أبدو قوياً أو أتصرف كما أنه لا توجد مشكلة. ربما تكون هذه علامة على الحزن المؤلم، ويمكن عندئذ الاستعانة بمختص.
10. ربما لا أرغب في تذكر أو التحدث عن الأمور الجيدة حول الشخص الراحل لأنها تذكرني بوفاته.	10. تفهم أنني ربما أشعر بالغضب والعجز بشأن ما حدث للشخص الراحل. وتساعديني في إيجاد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري. وتعترف بأن لدي الكثير من الأسباب التي تدفعني للغضب، وأن الكلمات أفضل من السلوكيات التي تسبب لي الشعور بالاستياء.

إذا كانت أية من هذه المشكلات تعوق أداء المراهق لأنشطته في المدرسة أو المنزل، أو استمرت لمدة تتجاوز شهر أو شهرين، فاحصل على المساعدة من أخصائي صحة نفسية لديه خبرة في علاج الأطفال والمراهقين المصابين بصدمات نفسية أو حزن مؤلم.

مؤل هذا المشروع إدارة خدمات علاج الإدمان والصحة والعقلية (SAMHSA)، التابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (HHS). ونود التنويه إلى أن الآراء والسياسات وجهات النظر الموضحة تخص المؤلفين ولا تعبر بالضرورة عن SAMHSA أو HHS.