

Žalost i gubitak

Topic No 3: Grief and Loss - Croatian

U čemu je problem?

Sva djeca i mladi nemaju oba roditelja da im pruže ljubav i sigurnost zbog raznih okolnosti. U NSW-u sve veći broj obitelji doživljava traume i razdornost razdvajanja i razvoda brakova. Obitelji također doživljavaju gubitak kroz bolest ili smrt člana obitelji ili pri migraciji u novu zemlju. Osobito žalost i gubitak u djece i mladih ljudi može biti uzrokovana odvajanjem od članova obitelji kao što su roditelji, djede i bake, braća i sestre i proširena obitelj kao rezultat migracije ili izbjegličkog iskustva. Čak i smrt omiljenog mezimca ili selidba bliskog prijatelja mogu uzrokovati značajni stres kod djece i mladih..

Selidba može također biti potresna za djecu i mlade. Za njih gubljenje doticaja sa poznatim mjestima i ljudima, promjena škole ili stvaranje novih prijateljstava može biti vrlo stresno iskustvo.

Do kakvih problema može doći pri razdvajanju obitelji?

Roditelji mogu biti ili vrlo pogođeni ili osjećati olakšanje zbog razdvajanja. Međutim, djeca i mladi su gotovo uvijek zbunjeni i uznemireni. Oni mogu osjećati odgovornost zbog roditeljskog razdvajanja ili za njihovo ponovno ujedinjavanje. Dajte im na znanje da ćete uvijek biti njihovi roditelji, makar više ne živite zajedno. Predanost roditelja dječjoj dobrobiti je od vitalne važnosti.

Koji su neki od upozoravajućih znakova u djece i mladih kojih roditelji trebaju biti svjesni?

Djeca i mladi u glavnom ne pokazuju sav svoj bol i patnju odjednom. Može se steći dojam da su sve prebrodili pa se odjednom pojavi uznemirenost. Oni se nose s gubitkom na jedan od sljedećih načina:

- Ponašajući se na način primjeren mlađoj dobi nego njihovoj. To vam može reći da je sve to previše za njih pa da osjećaju potrebu da budu manje "odrasli" i manje neovisni dok prikupljaju snagu.
- Pokušavajući postići u školi ili kod kuće pretjerano dobre rezultate kako bi prikriili da u stvari pate.
- Imajući poteškoće pri koncentraciji u školi ili su zaokupljeni vlastitim osjećajima.
- Pokušavajući obraniti svoje roditelje, braću ili sestre. Oni mogu pokušati paziti na nekoga tko se doima slabijim.
- Neki mogu pokazivati ljutnju ili neprijateljstvo u igri, prema svojim igračkama, braći ili sestrama ili roditeljima.

Mogu li se djeca osjećati izložena i nesigurna kada obitelj doživi gubitak?

Preškolska djeca doživljavaju smrt kao nešto privremeno i povratno, kao likove u crticama na njihovim TV ekranima. U dobi od 5 do 9 godina djeca počinju razmišljati više kao odrasli ali još uvijek ne mogu povjerovati da se to može dogoditi njima ili bilo kome poznatome.

Uz šok i zbunjenost koju djeca osjećaju pri smrti člana obitelji, osobni osjećaji mogu odraslima otežati da se nose s emocionalnim i fizičkim potrebama njihove djece. Stručno savjetovanje može pomoći obiteljima u tim teškim trenucima.

Kako mogu roditelji pomoći?

- Dajte im na znanje da ih volite i da ste tu za njih.
- Dajte im na znanje da to nije njihova krivnja.
- Odgovorite na njihova pitanja jednostavno i otvoreno i kada god je to moguće uključite i njih u donošenje odluka o stvarima koje će njih pogoditi.
- Budite strpljivi u vezi s njihovim ponašanjem jer ono je možda jedini način izražavanja njihovih osjećaja.
- Nastojte saznati kako se oni osjećaju. Pustite ih da plaču, govore ili izraze svoju ljutnju na siguran način.
- Ako ne mogu razgovarati s vama, ohrabrite ih da govore s drugima u koje imaju više povjerenja.
- Održite što je moguće više poznatih okolnosti (škola, prijatelja, mezimaca, dragocjenih stvari).
- U redu je pokazati svoje osjećaje. Pokazujući vašoj djeci kako se i sami nosite s njima, pomoći će im.
- Obavijestite školu ili nastavnika o tome što se događa.

Je li uputno da roditelji pronađu potporu u vrijeme teškoća?

Svakome je potrebno vrijeme prilagođavanja promjenama ili mirenju sa osjećajima boli i gubitka. Djeca i mladi ljudi možda vam neće htjeti reći što osjećaju iz straha da će vas uzbuditi ili naljutiti. Vaši osobni osjećaji mogu biti tako snažni da i ne primijetite ili osjetite da niste sposobni nositi se s potrebama vaše djece.

Što treba zapamtiti kad dođe do smrti u obitelji?

Pogrebi pružaju priliku da se oprostimo od onih koje smo voljeli. Pomaže da se u to uključe i djeca. Međutim, ako se djeca plaše biti nazočna pogrebu ne treba ih se na to prisiljavati. Umjesto toga, pomognite im da upriliče vlastiti rastanak, kao na primjer paljenje svijeće ili izgovaranje molitve.

Provedite koliko je moguće više vremena s vašim sinom ili kćerkom i dajte im na znanje da slobodno mogu pokazati svoje osjećaje. Oni će možda pokazivati povremeno svoje osjećaje tuge još dugo vremena. Ljuttja je također prirodna reakcija na gubitak omiljene osobe. Ona se može izraziti kroz agresivnu igru, noćne more, ili razdražljivost. Djeca mogu izraziti svoju ljuttju prema preživjelim članovima obitelji ili mogu postati zabrinuta za svoju sigurnost.

Manja djeca mogu nastaviti živjeti u uvjerenju da je član obitelji još uvijek živ. To bi trebalo proći nakon nekoliko tjedana. Ako ne, onda zatražite stručnu pomoć.

Gdje se može dobiti više informacija ili pomoć?

U hitnim slučajevima nazovite vašeg:

- Liječnika opće prakse ili odjel hitne pomoći mjesne bolnice.
- Vašu regionalnu zdravstvenu službu (u radno vrijeme) uključujući i zdravstvene centre zajednica ili specijalizirane službe za duševno zdravlje djece ili mladih. (Za pomoć se obratite na brojeve navedene niže ili na poleđini ove brošure.)

Za ostalu pomoć, prvi kontakti mogu biti:

- Ostali specijalisti koji rade s djecom i mladima, kao što su specijalisti za djecu i dječji psiholozi/psihijatri.
- Možete također nazvati Transcultural Mental Health Centre (TMHC) na broj 9840 3899.

Ako dobro ne govorite engleski možete nazvati službu telefonskih prevoditelja, (TIS) na broj 131 450 (to je besplatna služba) i zamoliti njih da u vaše ime nazovu TMHC (u radno vrijeme) na broj 02 9840 3899. Osobe iz seoskih i udaljenih krajeva NSW-a mogu nazvati TMHC besplatnim pozivom na 1800 648911.