

Жал и загуба

Topic No 3, Grief and Loss - Macedonian

Во што е проблемот?

Поради разни причини не сите деца и младинци имаат два родители да им даваат љубов и сигурност. Во Нов Јужен Велс се поголем број на семејства доживуваат траума и нарушување на односите поради разделување и разведување на бракови. Семејствата исто така доживуваат загуби преку болест или смрт на член од семејството и преку мигрирање во нова земја. Особено жалот и загубата кај децата, децата во пубертет и младите луѓе може да бидат предизвикани од одделувањето на членови од семејството како што се родителите, дедовци и баби, браќа и сестри и поширокото семејство како резултат на мигрирање или бегалско искуство. Дури и смрт на омилено домашно животно или преселување на близок пријател можат да предизвикаат значаен стрес кај децата и младите.

Селењето во друга куќа може исто така да биде потресно за децата и младите. За нив губење на врската со познатите места и луѓе, промена на училиштето или стварање на нови пријателства може да биде многу стресно искуство.

До какви проблеми може да дојде при разделување на родителите?

Родителите може да се осеќаат стресно или да им олесни со разделувањето. Меѓутоа, децата и младите се речиси секогаш збунети и вознемирени. Тие може да чувствуваат одговорност поради разделувањето на родителите или за нивното повторно соединување. Дајте им на знаење дека секогаш ќе бидете нивни родители иако повеќе не живеете заедно. Родителската обврска кон добросостојбата на нивните деца е од витална важност.

Кои се некои од предупредувачките знаци кај децата и младите за кои родителите треба да бидат свесни?

Децата и младите обично не го покажуваат својот бол и страдање одеднаш. Може да се стекне впечаток дека пребродиле се па одеднаш да се појави вознемирениот.

Тие се справуваат со загубата на еден од следните начини:

- Се однесуваат на начин кој им одговара на помладите деца од нив. Тоа може да ви каже дека тоа е премногу за нив и осеќаат потреба се осеќаат помали и помалку независни дедека соберат сили.
- Обидувајќи се да постигнат во училиштето или дома претерано добри резултати за да скријат дека навистина страдаат.
- Имајќи потешкотии со концентрацијата во училиштето и се преокупирани со сопствените чувства.
- Обидувајќи се да ги бранат своите родители, браќа или сестри. Тие може да се обидат да штитат некого кој изгледа послабо.
- Некои може да покажуваат лутина или непријателство во игра, спрема нивните играчки, браќа, сестри или родителите.

Можат ли децата да се осеќаат ранливи и несигурни кога семејството доживува загуба?

Децата од предшколска возраст ја доживуваат смртта како нешто привремено и повратно, како ликови од цртаните филмови на нивните ТВ екрани. На возраст од 5 до 9 години децата почнуваат да размислуваат повеќе како возрасни но сеуште неможат да поверуваат дека тоа може да им се случи ним или на некој кој го познаваат.

Кога ќе умре некој член од семејството децата ги опфаќа шок и збунетост а сопствените осеќаи можат на возрасните да им отежнат да се справат со емоционалните и физички потреби на нивните деца. Професионално советување може да им помогне на семејствата во тоа тешко време.

Како можат родителите да помогнат?

- Дајте им на знаење дека ги сакате и дека сте тука за нив.
- Дајте им на знаење дека тоа не е нивна грешка.
- Одговарајте на нивните прашања едноставно и отворено и каде е можно вклучете ги во донесување на одлуки за работи кои се однесуваат за нив.
- Бидете трпеливи со нивното однесување зашто тоа е можеби единствен начин за искажување на нивните чувства.
- Обидете се да пронајдете како тие се осеќаат. Оставете ги да плачат, да зборуваат или ги искажат својот гнев на безопасен начин.
- Ако неможат да разговараат со вас, охрабнете ги да разговараат со други во кои имаат доверба.

- Држете што е можно повеќе познати околности (училиште, пријатели, омилен домашни животни, драгоцен работи.
- Добро е да се покажат своите чувства. Покажувајќи им на вашите деца како и сами се справувате со нив ќе им помогне.
- известете го училиштето или наставникот за она што се случува.

Дали е добра идејата родителите да пронајдат поддршка за време на тешкотиите?

На секој му е потребно време за прилагодување на промените или помирување со чувството на тага и загуба. Децата и младите луѓе можда нема да сакаат да ви кажат што чувствуваат плашејќи се да не ве возбудат или налутат. Вашите сопствени чувства можат да бидат толку силни така што неможете да забележите или осетите дека сте способни да се справите со потребите на вашите деца.

Што треба да се запамети кога дојде до смрт во семејството?

Погребите ни даваат можност да се простиме од оние кои ги сакаме. Помогнува во тоа да се вклучат и децата. Меѓутоа, ако децата се плашат да присуствуваат на погребот, нетреба да се присилуваат на тоа. Вместо тоа помогнете им да се збогуваат на свој начин како на пример палење свеќа или кажување на молитва.

Поминете колку е можно повеќе време со вашиот син или ќерка и дајте им на знаене дека слободно можат да ги искажат своите чувства. Можеби тие повремено ќе ги покажуваат своите чувства на тага за долго време. Лутината е исто така природна реакција кога се губи омилено лице. Таа може да се изрази низ агресивна игра, нокни мори или раздразнетост. Децата можат да ја изразат својата лутина спрема преживеаните членови на семејството или можат да останат загрижени за својата сигурност. Малите деца може да продолжат со уверувањето дека членот на семејството е сеуште жив. Тоа би требало да помине после неколку недели. Ако не, тогаш побарајте професионална помош.

Каде може да се добијат повеќе информации или помош?

Во итни случаи контактирајте го вашиот:

- Лекар со општа пракса или Одделението за итни Случаи во локалната болница.
- Вашата локална Подрачна здравствена служба (за работно време) вклучувајќи ги и општествените здравствени центри или специјалист при службите за Ментално здравје на деца и младинци (За помош ве молиме обратете се до долу наведените броеви или на задната страна на папката).

За друга помош, први контакти можат да бидат:

- Другите специјалисти кои работаат со деца и младинци како педијатар и детски психолог/психијатар.
- Вие исто така можете да го повикате Transcultural Mental Health Centre (TMHC) на 02 9840 3899.

Ако не зборувате добро Англиски може да телефонираат до Telephone Interpreter Service (TIS) - Телефонската Преведувачка служба на 131 450 (ова е бесплатна служба) и побарајте во ваше име да го контактираат TMHC (за работно време) на 02 9840 3899. Лугето кои живеат во селата и во оддалечените подрачја на Нов Јужен Велс, може да го повикаат TMHC на бесплатниот телефонски број: 1800 648911 за услуга.