

# Жалост и Губитак

Topic No 3, Grief and Loss - Serbian

## О чему се говори?

Постоје више разлога због којих сва деца и одрасли немају оба родитеља да им пруже љубав и безбедност. У Новом Јужном Велсу све већи број породица доживљава трауме и поремећаје због одвојеног живота и развода. Породице могу да доживе губитак једног свог члана због болести или смрти или због одласка у другу земљу. Жалост и губитак, код деце, омладине и младих људи, може да буде проузрокована одвајањем од родитеља, деде и бабе, браће и сестара и других чланова фамилије због исељавања или избеглиштва. Чак и смрт вољене домаће животиње или сељење блиског пријатеља може да проузрокује значајни стрес код деце и омладине.

Пресељавање може да узнемири децу и омладину. На њих може снажно да делује губитак фамилијарних лица и околине, промена школе и стварање нових пријатеља.

## Који проблеми могу да се створе код раздвојене породице?

Родитељи могу да буду тешко погођени или задовољни разводом. Међутим деца и омладина су скоро увек збуњена и узнемирена. Могу да се осећају одговорним због родитељског развода или њиховог помирења. Објасните им да сте ви њихови родитељи без обзира што више не живите заједно. Родитељска обавеза према деци је од виталног значаја за њихову добробит.

## Који су то опомињући сигнали код деце које родитељи треба да примете?

Деца и омладина обично не показују одједном свој бол или патњу. Могу да изгледају као да су то преболели, а онда се одједном њихово узнемирење може да појави.

Ево неких начина на који они показују свој губитак:

- Понашају се млађи него што јесу. То би требало да вам показује да је све то много за њих, и да желе да буду млађи и мање независни док не прикупе снагу.
- Покушавају да више ураде у школи или кући, како не би показали да збиља пате.
- Имају проблема са концентрацијом у школи и преокупирани су својим осећањима.
- Покушавају да бране своје родитеље, брата или сестру. Ово треба да покаже бригу за некога ко изгледа слабији.
- Нека могу да показују у игри љутњу или непријатељство према играчкама, браћи или сестрама или родитељима.

## Да ли деца могу да се осећају слабом и несигурном, када у породици има губитка?

Предшколска деца виде смрт као тренутни догађај који ће да нестане као цртани ликови на телевизији. Деца између 5 и 9 година, почињу да мисли као одрасли, али још увек не могу да замисле да се то може њима десити или некоме кога знају.

Осим шока и збуњености и дете осећа смрт члана породице, међутим одрасли члан породице због сопственог бола понекад није способен да се посвети физичким и емоционалним потребама своје деце. Професионални саветник у овом случају може да води породицу кроз ово тешко време.

## Како родитељи могу да помогну?

- Покажите им да их волите и да сте ту за њих.
- Кажите им да то није њихова грешка.
- Одговарајте на њихова питања једноставно и поштено, и кад год је то могуће, укључите их у доношење оних одлука које се њих тичу.
- Толерисати њихово понашање, јер је то можда њихов начин на који она исказују своја осећања.
- Покушајте да откријете њихова осећања. Пустите их да плачу, говоре или се љуте.
- Ако не могу да говоре са вама, охрабрите их да говоре са онима којим верују.
- Одржавајте исто стање као и раније (школу, пријатеље, животиње и драге успомене).
- Потпуно је исправно да показујете ваша осећања. Показивати деци како ви савлађујете бол, може им помоћи.
- Упознајте школу и учитеља са вашим догађајем.

## Да ли је то добра идеја да родитељи траже подршку током тешких времена?

Свакоме је потребно време да се прилагоди променама и осећајима бола и губитка. Деца и млади људи можда неће да вам кажу како се они осећају, због страха да се не

љутите. Можда су ваша осећања толико јака, да не примећујете, да нисте у стању да задовољавате дечије потребе.

## **Којих ствари треба да се сећате када имате смрт у породици?**

Сахрана вам даје могућност да се опростите са вољеном особом. Помаже ако се у то укључе и деца. Међутим, ако се деца плаше доласка на сахрану не треба их присиљавати. Уместо тога, помогните им да се на свој начин опросте, да упале свећу или помоле.

Проведите колико год је потребно времена са сином или ћерком и кажите им да могу да покажу своја осећања. Можда ће она с времена на време показивати свој осећај жалости за дужи период времена. Лјутња је природна реакција на губитак драге вам особе. Она може да се покаже у агресивној игри, страшним сновима или честом и лаком љутњом. Деца могу да исказу своју љутњу на преживеле чланове породице или могу да се боје за њихову безбедност.

Мала деца могу да наставе са веровањем да је преминули члан породице још увек жив. То би требало да прође за неколико недеља, ако не прође, треба потражити професионалну помоћ.

## **Где могу да добијем више обавештења или помоћи?**

У хитним случајевима можете се обратити вашем:

- Лекару опште праксе или одељењу за хитну помоћ у локалној болници.
- Локалној здравственој служби (током радног времена) укључујући специјалистичке ментално здравствене клинике за децу и омладину (молимо вас да за помоћ позовете на доње телефоне или оне на полеђини ове књижице).

За осталу помоћ обратите се прво:

- Другим специјалистима који раде са децом и омладином, као што су педијатри и дечији психолози/психијатри.
- Ви такође можете да позовете Транскултурни ментално здравствени центар (ТМНС) на 9840 3899.

Ако не говорите добро енглески језик, позовите телефонску службу тумача (TIS) на 131 450 (ово је бесплатна служба) и затражите да вам позову ТМНС (током радног времена) на 02 9840 3899. Лица која живе у унутрашњости и забаченим деловима Новог Јужног Велса могу да за услугу позову ТМНС на бесплатни телефон 1800 648911.