

# الحزن والفقدان

Topic No. 3. Grief and Loss. October 1999. Arabic.

## ما هو موضوع الحزن والفقدان؟

ليس لكل الأطفال والمراهقين والبالغين إثنان يقدمان لهم الحب والأمان وقد يرجع ذلك لأسباب عديدة. في ولاية نيو ساوث وايلز يزداد عدد العائلات التي تعاني من الصدمات والتمزق من جراء الانفصال والطلاق. وقد تواجه العائلات أيضاً خسارة أحد أفرادها بسبب المرض أو الموت أو بسبب الهجرة إلى بلد جديد. يتسبب الحزن والفقدان لدى الأطفال والمراهقين والشباب خصوصاً من جراء الانفصال عن أفراد العائلة مثل الأهل والأجداد والأنسباء والأقارب نتيجة للهجرة أو اللجوء. حتى أن وفاة حيوان أليف، أو ابتعاد صديق حميم قد يصيب الأطفال والمراهقين بأسى بالغ.

الانتقال من منزل إلى آخر قد يقلق الأطفال والمراهقين. قد يجدون أن فقدان الصلة بالأشخاص أو بالأماكن المألوفة وتغيير المدارس وتكوين صداقات جديدة، قد يجدون كل ذلك مجهداً للغاية.

## ما هي المشاكل التي قد تنشأ عن انفصال الوالدين؟

قد يولد الانفصال حزناً شديداً أو ارتياحاً لدى الأهل، إلا أنه يترك لدى الأطفال والمراهقين شعوراً دائماً بالإرتباك وعدم الإستقرار. قد يحملون أنفسهم مسؤولية انفصال والديهم أو عودتهما للعيش معاً من جديد. قولوا لهم أنكما ستظلان أنتما الإثنان والديهم على الرغم من أنكما لا تعيشان معاً. إن التزام الأهل بسعادة أبنائهم حيوي للغاية.

## ما هي إشارات الإنذار التي يجب على الأهل الإنتباه إليها لدى الأطفال والمراهقين؟

- إن الأطفال والمراهقين لا يظهرون عادة ألمهم وحزنهم مرة واحدة. فقد يبدو أنهم تغلبوا عليه غير أن الحزن يعود ليظهر من جديد.
- بعض الوسائل التي يتبعونها في حال الفقدان:**
- التصرف بطريقة أصغر من عمرهم للدلالة أن الذي يحصل أكثر من طاقتهم، وأنهم بحاجة لأن يكونوا أقل نضجاً واستقلالية بينما يجمعون قواهم.
  - محاولة إنجاز أكثر من اللازم في المدرسة أو في البيت، لكي لا يكون واضحاً أنهم يتألمون.
  - إيجاد صعوبة في التركيز في المدرسة وانشغالهم بعواطفهم.
  - محاولة الدفاع عن أحد الوالدين، الأخ أو الأخت. قد يحاولون الإعتناء بشخص يبدو أضعف منهم.
  - البعض قد يظهر غضباً أو عداً أثناء اللعب أو تجاه الألعاب، وتجاه أخوتهم أو أخواتهم أو والديهم.

## هل يصبح الأطفال سريعاً العطب ويشعرون بعدم الأمان عندما يعانون من فقدان شخص ما؟

الأطفال في صف الحضانة ينظرون إلى الموت على أنه مؤقت ويمكن إبطاله على غرار شخصيات الصور المتحركة التي يشاهدونها على شاشة التلفزيون. من سن الخامسة حتى التاسعة، يبدأ الأولاد يفكرون مثل الكبار، غير أنهم لا يزالون غير قادرين على التصديق بأن ذلك قد يحدث لهم أو لأحد يعرفونه.

يُضاف إلى الصدمة والإرتباك اللذين يشعر بهما الطفل عند وفاة أحد أفراد العائلة، الصعوبة لدى الكبار بالإيفاء بحاجات أولادهم العاطفية والجسدية بسبب شعورهم بالحزن هم أيضاً. إستشارة الأخصائيين قد تساعد في توجيه العائلات أثناء المحن.

## كيف يمكن للأهل المساعدة؟

- أشعروهم أنهم تحبّونهم وأنكم موجودون دائماً لمساعدتهم.
- قولوا لهم أنهم غير مسؤولين عمّا حدث.
- أجيّبوا على أسئلتهم ببساطة وصدق واشركوهم عند الإمكان في اتخاذ القرارات التي تعنيهم.
- تحمّلوا تصرفاتهم، إذ أنها قد تكون الطريقة الوحيدة للتعبير عن مشاعرهم.
- حاولوا معرفة حقيقة شعورهم. دعوهم يبكون ويتكلّموا ويعبّروا عن غضبهم بطريقة آمنة.
- إذا كانوا لا يستطيعون التحدّث إليكم، شجّعوهم على التحدّث إلى آخرين يثقون بهم.
- أبقوا قدر المستطاع الأشياء المألوفة على حالها (المدارس، الأصدقاء، الحيوانات الأليفة والممتلكات الثمينة).
- من المستحسن إظهار عواطفكم. إن رؤية الأولاد لكيفية تعاطيكم مع الحدث سوف يساعدهم.
- بلّغوا المدرسة أو المدرّس بما حدث.

## هل طلب الأهل للدعم أثناء وقت الضيق فكرة جيدة؟

كل شخص يحتاج إلى بعض الوقت ليتكيّف ويتعاطى مع مشاعر الحزن والفقْدان. الأطفال والشباب قد لا يرغبون بتعريفكم بحقيقة مشاعرهم خشية أن يسبّبوا لكم إزعاجاً أو غضباً. قد تكون مشاعر الحزن لديكم شديدة لدرجة أنكم لا تلاحظون أو تشعرون أنكم قادرين على الإيفاء باحتياجات أبنائكم.

## ما هي أهم النقاط التي يجب تذكرها عن حدوث وفاة في العائلة؟

الجنّازة هي وسيلة لتوديع شخص عزيز، ولا بأس أن يشارك الأطفال فيها. ولكن إذا كانوا يخافون من حضور جنّازة، فلا يجب إرغامهم. عوضاً عن ذلك ساعدوهم على الوداع بطريقتهم الخاصة، كإنارة شمعة مثلاً، أو تلاوة صلاة.

أمضوا أطول وقت ممكن مع أبنائكم وأعلموهم أنه باستطاعتهم الإفصاح عن عواطفهم. قد يظهرون حزنهم على نحو متقطع ولمدة طويلة. كما أن الغضب هو ردّة فعل طبيعية لفقْدان شخص عزيز. وقد يظهرونه من خلال اللعب العدواني وسرعة الإنفعال والكوابيس. وقد يعبّر الأطفال عن غضبهم تجاه أفراد العائلة الذين لا يزالون على قيد الحياة أو قد يصبحون خائفين على سلامتهم.

قد يصرّ الأطفال على اعتقادهم أن عضو العائلة لا يزال حياً. هذا الاعتقاد يجب أن يزول بعد عدّة أسابيع وإلا يجب استشارة الأخصائيين.

## أين يمكن الحصول على المساعدة أو مزيد من المعلومات؟

- في حال الطوارئ يمكن الحصول على المساعدة من:
  - طبيب العائلة أو من قسم الطوارئ في المستشفى المحلي.
  - قسم دائرة الصحة التابع لمنطقتكم (خلال ساعات العمل) بما في ذلك مراكز صحّة المجتمع أو خدمات الصحة العقلية والنفسية للأطفال والمراهقين (لطلب المساعدة الرجاء الإتصال بالأرقام المدونة أدناه أو في آخر هذه النشرة).

## للحصول على مساعدة أخرى، أول نقطة إتصال هي:

- أخصائيون آخرون يعملون مع الأطفال والمراهقين مثل أطباء الأطفال والأطباء والأخصائيين النفسانيين للأطفال.
- بإمكانكم أيضاً الإتصال بمركز الصحة النفسية عبر الثقافات Transcultural Mental Health Centre (TMHC) على رقم ٣٨٩٩ ٩٨٤٠ (٠٢).

إذا كنتم غير قادرين على تحدّث الإنكليزية بطلاقة يمكنكم الإتصال بخدمة الترجمة الهاتفية TIS على رقم ٤٥٠ ١٣١ (هذه خدمة مجانية) واطلبوا منهم إيصالكم بـ TMHC (خلال ساعات العمل) على رقم ٣٨٩٩ ٩٨٤٠ (٠٢). إن بإمكان الأشخاص في المناطق الريفية أو البعيدة في ولاية نيو ساوث وايلز الإتصال بـ TMHC (مكالمة مجانية) على رقم ٩١١ ٦٤٨ ١٨٠ وطلب المساعدة.