

Topic No. 3. Grief and Loss. Farsi

بدلایل مختلف، تمام کودکان و نوجوانان از نعمت داشتن مادر و پدری که به آنها عشق بورزند و احساس امنیت بدهند، برخوردار نیستند. تعداد رو به افزایشی از خانواده ها در ایالت نیوسات ولز فشار روحی و اختلال ناشی از جدایی و طلاق را تجربه میکنند. فقدان در خانواده ها ممکن است بدلیل جدایی، مهاجرت و یا مرگ یکی از اعضای خانواده باشد. سوگواری و فقدان در کودک و نوجوان ممکن است بدلیل جدایی از اعضای خانواده مثل پدر، مادر، پدر بزرگ و مادر بزرگ، خواهر و برادر و سایر اعضای خانواده به دلیل مهاجرت یا پناهندگی ایجاد شود. حتی مرگ حیوان خانوادگی و یا جدایی از دوست نیز میتواند باعث اندوه زیاد در کودک و نوجوان شود.

نقل مکان برای کودکان و نوجوانان اضطراب آور است. عدم تماس با محل و مردم آشنا، تغییر مدرسه و پیدا کردن دوستان جدید در کودک و نوجوان باعث فشار روحی شدید میشود.

بعضی از مشکلات مربوط به طلاق و جدایی

طلاق و جدایی در والدین میتواند باعث آرامش و یا اغتشاش فکری در زندگی آنها بشود. اما در کودک و نوجوان همیشه همراه با گنجی و پریشانی است. ممکن است آنها خود را در جدا شدن والدین یا آشتی دادن آنها مسئول بدانند. باید به آنها توضیح داد که گرچه با هم زندگی نمیکنید اما همیشه والدین آنها باقی خواهید ماند. تعهد والدین نسبت به رفاه فرزندانشان یک امر حیاتی است.

بعضی از علائم خطر در کودک و نوجوان

گاهی کودک و نوجوان مشکل افسردگی خود را پنهان می کند. ممکن است بنظر برسد که مشکل از بین رفته اما ناگهان بشکل دیگری بروز کند. بعضی از راههایی که آنان برای مقابله با احساس فقدان استفاده میکنند عبارتند از:

- رفتار شبیه به کودکان کم سال تر که به وسیله آن نشان میدهند که قادر به مقابله با مشکل نیستند و بهتر است « بزرگ » نباشند. تا بدینوسیله افسردگی را پنهان کنند
- تلاش شدید برای موفقیت بیش از حد در مدرسه و یا منزل
- نداشتن تمرکز حواس در مدرسه و درگیری با احساس درونی خود (در عالم

(خود بودن)

- نگرانی و مراقبت بیش از حد از نزدیکان و افراد ضعیف تر از خود
- ممکن است بعضی از آنها خشم خود را به هنگام بازی نسبت به خواهر و برادر یا والدین و حتی اسباب بازیهایشان نشان دهند.

واکنش کودک به هنگام از دست دادن عزیزی در خانواده

برداشت کودک از مرگ (در سنین پیش از مدرسه) تنها بعنوان حالت موقت و قابل برگشت است مثل شخصیت های کارتونی که در تلویزیون تماشا میکنند. سنین پنج تا نه سالگی آغاز تفکر رشدیافته ترس در کودک است اما آنها هنوز باور ندارند که این اتفاق ممکن است در خانواده خودشان یا آشنایان پیش بیاید. علاوه بر شک و سردرگمی خود کودک از مرگ عزیز از دست رفته، احساسات بزرگترها هم ممکن است مشکل او را بیشتر کند. با مشورت با متخصص میتوان در گذراندن این اوقات سخت به خانواده کمک کرد.

کمک والدین

- به آنها اطمینان دهید که دوستشان دارید و در کنارشان هستید
- به آنها اطمینان دهید که آنها مقصر نیستند
- به سوالات آنها ساده و صادقانه پاسخ دهید و آنها را در تصمیم گیری ها شرکت دهید
- تحمل رفتار آنها را داشته باشید، بدینوسیله شرایط بهتری برای آنها فراهم میآورید تا راحتتر بتوانند احساساتشان را نشان دهند
- احساس آنها را درک کرده، سعی کنید به آنها کمک کنید تا با صحبت کردن، ابرازخشم و یا گریه بشکلی سالم احساساتشان را نشان دهند
- اگر راحت نیستند با شما صحبت کنند آنها را تشویق کنید تا با افراد دیگری که مورد اعتماد شما و آنها هستند مشورت کنند.
- تا آنجا که میشود محیط اطراف را برای آنها آشنا نگاه دارید (مدرسه، دوستان، حیوانات خانگی، متعلقات شخصی شان)
- در بروز احساسات خودتان راحت باشید. این راحتی در رفتار شما به آنها کمک میکند
- مدرسه را در جریان بگذارید.

طلب حمایت والدین در مواجهه با مشکلات

افراد برای سازگاری با تغییرات و غلبه بر اندوه و فقدان احتیاج به زمان دارند. ممکن است فرزندان شما برای جلوگیری از تشدید ناراحتی شما از بازگو کردن احساسات خودشان خود داری کنند. ممکن است شما هم آنقدر احساس قوی در رابطه با فقدان داشته باشید که متوجه مشکل فرزندان در این مورد نشوید.

نکات مربوط به وقوع مرگ در خانواده

تشییع جنازه یکی از راههای خداحافظی با عزیز از دست رفته است. شرکت کودکان در این مراسم به آنها کمک میکند، اما اگر آنها از حضور در این مراسم واهمه دارند نباید آنان را به اینکار وادار ساخت. در عوض به آنها کمک کنید تا به شکلی که خودشان مایل هستند خداحافظی کنند مثل روشن کردن شمع به یاد آن فرد و یا خواندن دعا برای او.

تا آنجا که امکان دارد با فرزندتان وقت بگذرانید و به او کمک کنید تا احساسش را راحت نشان دهد. گاهی آنها اندوهشان را در طی مدت زمان طولانی بروز میدهند. خشم نیز یک واکنش طبیعی نسبت به از دست دادن یک عزیز است که گاهی از طریق بازی های پرخاشگرانه، کابوس یا زودرنجی بروز داده میشود. ممکن است آنها نسبت به اعضای بازمانده خانواده با خشونت رفتار کنند و یا در مورد ایمنی خودشان نگران شوند.

ممکن است کودک یا نوجوان وجود مرگ را انکار کرده و در این باور پافشاری کند اگر این حالت تا بیش از چند هفته ادامه یافت به متخصص مراجعه کنید.

در مواقع اضطراری میتوان از پزشک عمومی و یا بخش اورژانس بیمارستان محلی خود کمک گرفت.

مراجع زیر میتوانند اولین نقطه تماس برای کمکهای دیگر باشند:

- سرویس بهداشت منطقه ای (در طول ساعات اداری) از جمله مراکز بهداشت اجتماعی یا خدمات تخصصی بهداشت روانی کودکان و نوجوانان
- متخصصین دیگری که با کودکان و نوجوانان کار میکنند، مثل متخصصین اطفال، روانشناسان و روانپزشکان کودکان
- شما همچنین میتوانید به Transcultural Mental Health Centre (مرکز بهداشت روانی بین فرهنگی - TMHC)، شماره ۰۲ ۹۸۴۰ ۳۸۹۹، تلفن کنید.

در مواقع ضروری به شماره تلفنهای تماس که در ذیل و یا پشت پوشه نوشته شده است مراجعه کنید.

اگر نمیتوانید بخوبی بزبان انگلیسی حرف بزنید، میتوانید به سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS)، شماره ۱۳۱ ۴۵۰ تلفن بزنید (این یک سرویس رایگان است) و از آنها بخواهید که از طرف شما با TMHC (در طول ساعات اداری)، به شماره ۰۲ ۹۸۴۰ ۳۸۹۹ تماس بگیرند. کسانی که در مناطق روستایی یا دور افتاده ایالت نیوساوت ولز هستند میتوانند برای دریافت خدمات با TMHC به شماره (تلفن رایگان) ۱۸۰۰ ۶۴۸۹۱۱ تماس بگیرند.