

Decesul unui bebeluș



Broșură de sprijin pentru
adolescenți și tineri



De ce a murit bebelușul nostru?

Uneori, bebelușii se nasc prea devreme pentru că nu au crescut corespunzător în timpul sarcinii.

Uneori, bebelușii se nasc cu luni înainte de termenul stabilit și sunt atât de mici încât nu pot supraviețui.


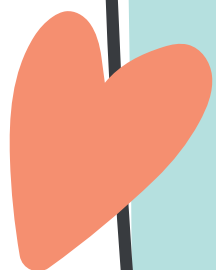
Uneori, starea lor nu este deloc bună și corpul acestora nu mai funcționează. Acest lucru nu poate fi remediat.

Nu simt nimic, nu au dureri.

Nu ai fi putut face nimic.

Nu e vina ta.

Îl vei ține minte pentru totdeauna.



Cum te simți?

După decesul cuiva, putem simți o mulțime de sentimente, iar multe din ele pot apărea simultan, însă uneori este posibil să nu simțim absolut nimic.

Este posibil să descoperi că simți

Frică

Îngrijorare

Anxietate

Confuzie

Vinovăție

Oboseală

Neputință

Tristețe

Împovărare

Amorțeală

Indignare

Izolare

Furie

Acestea sunt semne firești ale durerii și s-ar putea să experimentezi câteva emoții noi, pe care nu le-ai mai simțit până acum. Vorbește cu cineva dacă nu ești sigur(ă) de sentimentele tale. Acestea pot provoca neliniște prima dată când le observăți.



Cum să merg mai departe?

O familie care suferă pierderea unui bebeluș poate simți un șoc îngrozitor. Vrem să te sprijinim în această perioadă dificilă și să te ajutăm să te gândești la viitor. Cunoașterea modalităților prin care să-ți gestionezi durerea poate fi cu adevărat benefică.

Astfel, vei ști ce să faci atunci când lucrurile devin dificile.

Această broșură te va ajuta să determini care sunt lucrurile care te ajută.

Întoarcerea la școală

Dacă ai avut parte de zile libere, este posibil că întoarcerea la școală să reprezinte un pas mare. Pe de o parte, este posibil să dorești să-ți revezi prietenii și să beneficiezi din nou de rutină, dar, pe de altă parte, s-ar putea să simți că vrei să te ascunzi și să fii singur(ă). Fiecare e diferit.

S-ar putea să îți se pară util să te gândești la modul în care dorești să gestionezi întoarcerea la școală. Sau la modul în care ai dori să li se spună colegilor despre pierderea pe care ai suferit-o. Ai dori ca profesorii să discute cu întreaga clasă? Ai dori să le spui tu prietenilor tăi?

Dorești să vorbești în fața unui grup de oameni sau cu fiecare în parte? S-ar putea să simți că nu vrei să-i informezi pe oamenii din jurul tău – dar dacă aceștia nu știu prin ce treci, nu vor putea să-ți ofere ajutor, bunătate și sprijin.

Dacă oamenii știu că treci printr-o perioadă dificilă, este posibil ca aceștia să nu înțeleagă, dar te pot susține și asculta.





Ai grijă de mintea și corpul tău

Este extrem de important să ai grijă de tine când ești îndurerat(ă). Conștientizarea sentimentelor, sănătatea și bunăstarea sunt importante pentru sănătatea ta mintală. Poți privi viitorul cu încredere dacă reușești să le combini pe acestea.

Iată câteva modalități de a-ți îngriji mintea și corpul..



Creează o cutie cu amintiri sau un album

Crearea unei cutii cu amintiri sau a unui album pentru un bebeluș pe care nu l-ai întâlnit sau pe care l-ai întâlnit doar de câteva ori, poate fi foarte dificilă.

Dar nu ai nevoie de multe fotografii și suveniruri pentru a crea un album sau o cutie cu amintiri. Poți folosi desene și benzi desenate pentru a decora albumul, îl poți umple cu lucruri care crezi că i-ar fi plăcut sau poți scrie despre persoana care crezi că ar fi devenit. Poți mereu să creezi amintiri chiar dacă bebelușul nu este aici. Ori de câte ori te simți trist(ă), poți să te uiți în cutie, să te gândești la bebeluș și să-ți aduci aminte de acesta. Fii creativ(ă)! Realizează colaje, scrie cântece, creează un film cu povestea ta, scrie poezii și scrisori.

Aceasta este o modalitate excelentă de a afla cum te simți, de a-ți aminti de bebeluș și de a-i permite creierului să proceseze lucrurile întâmplate.

Vorbește cu cineva



Vorbește cu prietenii sau cu familia despre cum te simți. Te poți simți ca și cum ai scăpat de o greutate uriașă atunci când dai frâu liber gândurilor. Puteți râde și plânge împreună – este în regulă să le arăți celor din jur cum te simți. Dacă nu vrei să vorbești cu cineva apropiat, ai putea vorbi cu un profesor, antrenorul echipei, părintele unui prieten, un bunic - sau altcineva!

Reîntoarce-te la natură

Să respiri aer curat și să te bucuri de natură pot fi modalități excelente de a-ți aduna gândurile. Ieși afară, dacă poți, și apreciază culorile, fauna sălbatică și peisajul din jurul tău.



la legătura cu alte persoane

Află cum s-au simțit alți tineri când au trecut prin perioade asemănătoare și împărtășește-ți experiențele pentru a scăpa de sentimentul de singurătate. Este posibil să cunoști pe cineva din școala ta care a trecut printr-o experiență similară. Poți găsi un grup cărui te poți alătura sau poți accesa online servicii de asistență speciale pentru tineri.

Meditație și exerciții de respirație



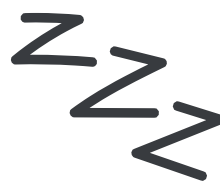
Meditația și exercițiile de respirație pot ajuta cu adevărat atunci când simți sentimente de anxietate, împovărare sau stres.

Găsește un loc confortabil și așează-te sau întinde-te pe spate. Ia o jucărie de pluș sau o pernă și așează-o pe piept sau pe burtă.

Închide ochii, inspiră și expiră și simte modul în care urcă și coboară jucăria de pluș sau perna. Acest lucru te poate ajuta să te simți mai calm(ă). Dacă nu poți face acest lucru, atunci respiră în felul următor: inspiră timp de trei secunde, ține-ți respirația timp de trei secunde și expiră timp de trei secunde; repetă de trei ori.



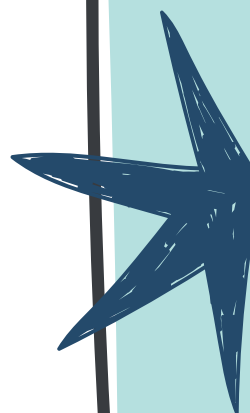
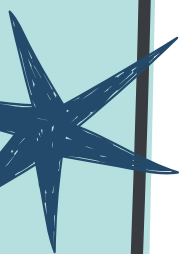
Somnul



Somnul este extrem de important pentru corp și minte. Problemele cu somnul reprezintă o reacție normală la durere, iar acest lucru poate afecta calitatea vieții.

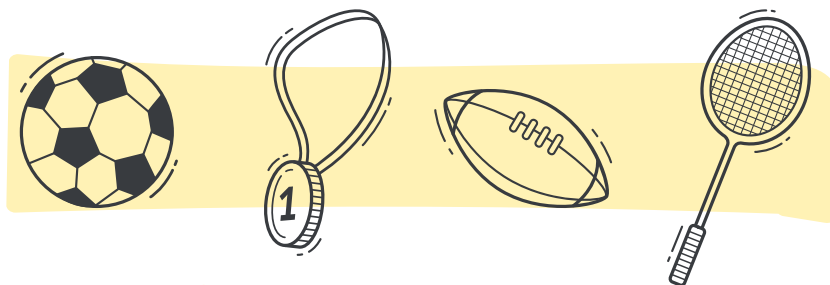
Iată câteva sfaturi care te pot ajuta să reduci din problemele cu somnul:

- 1 Nu utiliza niciun ecran (TV, tabletă, telefon) timp de o oră înainte de culcare.
- 2 Nu utiliza niciun ecran (TV, tabletă, telefon) timp de o oră înainte de culcare. Notează orice grijă pe care o ai sau vorbește cu cineva. Poți dormi mai bine dacă reușești să scapi de orice gânduri dificile.
- 3 Încearcă o formă de meditație ghidată sau exercițiile simple de respirație prezentate mai sus.
- 4 Citește înainte de culcare - mișcările repetitive ale ochilor te vor ajuta să te simți somnoros/somnoroasă.
- 5 Încearcă să asculți muzică de relaxare sau muzică instrumentală pentru somn - nu uita să setezi un cronometru pentru muzică!
- 6 Nu îți face griji cu privire la faptul că nu poți dormi. Dacă accepți că ești încă trează și încerci cele menționate mai sus, vei găsi lucrurile care funcționează cel mai bine pentru tine și, în cele din urmă, vei adormi.



Dietă sănătoasă

O dietă echilibrată este extrem de importantă pentru a-ți menține corpul sănătos. Aceasta presupune să mănânci alimente din toate grupele - inclusiv fructe și legume! Prin intermediul unei diete sănătoase, corpul tău primește mineralele și vitaminele de care are nevoie pentru a avea și o minte sănătoasă.



Activități fizice

Activitățile fizice sunt importante pentru mintea și corpul tău. Acestea fac sângele să circule prin corp și să elibereze acele substanțe chimice bune, numite endorfine. Participă la orice fel de activități fizice - acestea pot fi diferite tipuri. Poți înota, practica yoga, rugby, tenis, fotbal sau box. Participarea la activități fizice prin intermediul unui grup este o modalitate excelentă de a-ți petrece timpul, de a te distra cu prietenii tăi vechi și de a-ți face prieteni noi.

Obține sprijin

Următoarele resurse te pot ajuta:

Young Minds UK

Sprijin pentru sănătatea mintală a tinerilor, oferind idei practice și sfaturi.

Winston's Wish

Sprijin pentru copii, familii și profesioniști îndurerați.. Oferă sprijin emoțional și practic în perioade de doliu.

Child Bereavement UK

Oferă sprijin, informare și îndrumare telefonic și față în față.

Grief Encounter

Oferă servicii gratuite, profesionale și specializate de asistență pentru copii și tineri.

Hope Again

Oferă sprijin online, consiliere și îndrumare copiilor și tinerilor sub 25 de ani.