

عندما يموت طفل



كتيب دعم
المراهقين والشباب

لماذا مات طفلنا؟

أحياناً يولد الأطفال مبكراً جداً لأنهم لم ينموا بشكل صحيح خلال فترة الحمل.

في بعض الأحيان لا يكون الأطفال مستعدين للولادة ويكونون صغار جداً لدرجة أنهم لا يستطيعون العيش.

في بعض الأحيان يكونون في حالة سيئة للغاية ويتوقف جسمهم عن العمل. لا يمكن إصلاح هذا.

لا يمكنهم الشعور بأي شيء، لأنهم لا يتألمون.

لم يكن هناك شيء يمكنك القيام به.

انها ليست غلطتك.

سوف نتذكرهم دائماً

كيف تشعر؟

عندما يموت شخص ما، نتتابنا الكثير من المشاعر، بعضها متزامن وأحياناً لا نشعر بأي شيء على الإطلاق.
قد تجد أنك

قلق

خائف

حائر

متلهف

متعب

مذنب

تعيس

حزين

مخدر

مرتبك

معزول

مستاء

غاضب

هذا جزء طبيعي من الحزن وقد تواجه بعض المشاعر الجديدة التي لم تشعر بها من قبل. تحدث إلى شخص ما إذا كنت غير متأكد من مشاعرك. من الممكن أن تكون مقلقة في البداية.



كيف أمضي قدما؟

يمكن أن تكون تجربة فقدان طفل داخل عائلة صدمة مروعة في البداية. نريد أن ندعمك في هذا الوقت الصعب ونساعدك على التفكير في المستقبل. طرق تعلم إدارة حزنك بمرور الوقت يمكن أن يكون مفيداً حقاً. هذا يعني أنه عندما تصبح الأمور صعبة، ستعرف ما يجب عليك فعله. سيساعدك هذا الكتيب على تحديد ما يساعدك.

العودة إلى المدرسة / في المدرسة

إذا كان لديك إجازة ، فقد تجد أن العودة إلى المدرسة خطوة كبيرة. من ناحية ، قد ترغب في رؤية أصدقائك والعودة إلى الروتين، ولكن من ناحية أخرى قد تشعر أنك تريد الاختباء بعيداً وأن تكون بمفردك. الجميع مختلفون.

قد تجد أنه من المفيد التفكير في الطريقة التي تريد أن تدير بها العودة إلى المدرسة. أو كيف تريد أن يتم إعلام صفك بفقدانك. هل ترغب في أن يخبر المدرسون الفصل؟ هل ترغب في إخبار أصدقائك بنفسك؟ هل ترغب في التحدث إلى الناس كمجموعة أو بشكل فردي؟ قد تشعر أنك لا تريد إخبار الناس - ولكن إذا كان الآخرون لا يعرفون، فلن يتمكنوا من تقديم المساعدة والعطف والدعم لك. إذا علم الناس أنك تمر بوقت عصيب، فقد لا يفهمون ذلك ولكن لا يزال بإمكانهم التواجد لدعمك والاستماع إليك.



اعتني بعقلك وجسمك

من المهم جدًا الاعتناء بنفسك أثناء مرورك بشعور الحزن. اليقظة والصحة والرفاهية كلها عوامل مهمة لصحتك العقلية. من خلال الجمع بين هذه المجالات، يمكنك الشعور بالثقة في المضي قدمًا. فيما يلي بعض الطرق للاعتناء بعقلك وجسمك.



قم بإنشاء صندوق ذاكرة أو سجل قصاصات

قد يكون صنع صندوق ذاكرة أو دفتر قصاصات لطفل ربما لم تقابله أو قابلته عدة مرات أمرًا صعبًا حقًا. لكنك لست بحاجة إلى الكثير من الصور والتذكارات لعمل دفتر قصاصات أو صندوق ذاكرة. يمكنك استخدام الرسومات والقصص المصورة لتزيين دفتر القصاصات الخاص بك، ويمكنك ملؤه بالأشياء التي تعتقد أنها ستنتال إعجابهم أو يمكنك الكتابة عن من تعتقد أنهم كانوا كذلك. يمكنك دائمًا صنع الذكريات، على الرغم من عدم وجودها هنا. كلما شعرت بالحزن، يمكنك أن تنظر في الصندوق وتفكر وتذكر. كن مبدعًا! قم بإنشاء ملصقات وكتابة الأغاني وإنشاء شريط فيلم من قصتك وقصائدك ورسائلك. إنها طريقة رائعة لفهم ما تشعر به، مما يساعدك على تذكره مع السماح لعقلك بمعالجة الأشياء.

تحدث إلى شخص ما



تحدث إلى أصدقاء العائلة عما تشعر به. يمكن أن تشعر وكأن تخلصت من ثقل كبير إذا أطلقت العنان لأفكارك. يمكنكم الضحك والبكاء معا - لا بأس في أن تُظهر للآخرين ما تشعر به. إذا كنت لا تريد التحدث إلى شخص قريب منك، فيمكنك التحدث إلى معلم أو مدرب فريق أو والد صديق أو جد - أو أي شخص آخر!

ارجع إلى الطبيعة

يمكن أن يكون الحصول على بعض الهواء النقي والاستمتاع بالطبيعة طريقة رائعة لتجميع أفكارك. اخرج، إذا استطعت، واستمتع بالألوان والحياة البرية والمناظر الطبيعية من حولك.



تواصل مع الآخرين

يمكن أن يساعدك اكتشاف شعور الشباب الآخرين عندما تعرضوا للفقد ومشاركة الخبرات في الشعور بالوحدة بدرجة أقل. قد تعرف شخصاً في مدرستك مر بتجربة مماثلة. يمكنك العثور على مجموعة للانضمام إليها أو الاتصال بخدمات الدعم المخصصة للشباب عبر الإنترنت.

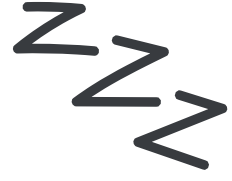
التأمل والتنفس



يمكن أن تساعد تقنيات التأمل والتنفس حقاً عندما تشعر بالإرهاق أو القلق أو التوتر. ابحث عن مكان مريح واجلس أو استلق. أمسك بدمية أو وسادة وضعها على صدرك أو بطنك. أغمض عينيك واستنشق وازفر، واشعر بالدمية/الوسادة ترتفع وتنخفض. نأمل أن يساعدك ذلك على الشعور بالهدوء. إذا لم تتمكن من القيام بذلك، فخذ ثلاثة أنفاس عميقة: تنفس لمدة ثلاث ثوان، واحبس أنفاسك لمدة ثلاث ثوان، ثم تنفس لمدة ثلاث ثوان، وكرر ذلك.



النوم



النوم مهم جدًا للجسم والعقل. إن صعوبة النوم هو رد فعل طبيعي للحزن ولكن عدم النوم بشكل صحيح يمكن أن يؤثر على حياتنا.

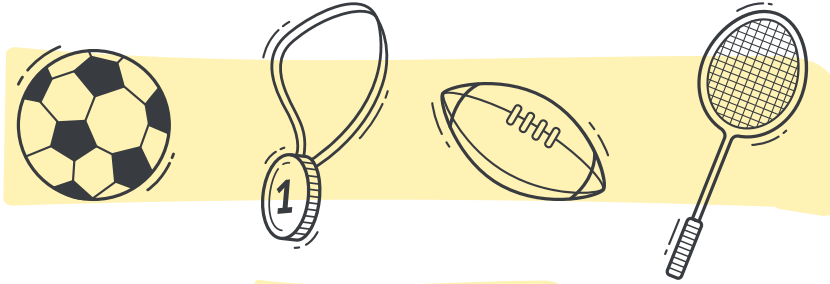


إليك بعض النصائح لمساعدتك على النوم:

- 1 لا تستخدم أي شاشات (تلفزيون، جهاز لوحي، هاتف) لمدة ساعة قبل النوم.
- 2 اكتب أي شيء يقلقك أو تحدث إلى شخص ما. يمكن أن يساعدك تفريغ رأسك من أي أفكار صعبة على النوم بشكل أفضل.
- 3 جرب التأمل الموجه أو تقنية التنفس البسيطة المذكورة أعلاه.
- 4 اقرأ قبل النوم - حركات العين المتكررة تساعدك على الشعور بالنعاس.
- 5 جرب بعض الموسيقى الهادئة أو أصوات النوم - لا تنس تعيين مؤقت!
- 6 لا تقلق بشأن عدم النوم. إذا قبلت أنك ما زلت مستيقظًا وجربت ما ورد أعلاه، فستجد ما هو الأفضل لك وفي النهاية سوف تتجرف للنوم.

حمية صحية

إن تناول نظام غذائي متوازن مهم جدًا للحفاظ على صحة جسمك. هذا يعني تناول جميع المجموعات الغذائية - بما في ذلك الفاكهة والخضروات! من خلال تناول الطعام الصحي ، يتلقى جسمك المعادن والفيتامينات الجيدة التي يحتاجها للحصول على عقل سليم أيضًا.



التمارين

التمارين مهم لعقلك وجسمك. إنه يضخ الدم ويطلق تلك المواد الكيميائية الجيدة التي تسمى الإندورفين. تمرن بأي طريقة ممكنة - يمكن أن تأخذ عدة أشكال. يمكنك السباحة أو ممارسة اليوجا أو الرغبي أو التنس أو كرة القدم أو الملاكمة. يعد الانضمام إلى مجموعة طريقة رائعة لقضاء بعض الوقت في الاستمتاع مع أصدقائك القدامى والجدد.

احصل على الدعم

قد تساعدك الموارد التالية:

عقول شابة المملكة المتحدة

دعم الصحة العقلية للشباب بالنصائح والإرشادات العملية.

أمنية ونستون

دعم الأطفال والأسر والمهنيين التكلّي. تقديم الدعم العاطفي والعملية في حالة الفجوة.

وفاة الطفل المملكة المتحدة

تقديم الدعم والمعلومات والإرشاد شخصياً وعبر الهاتف.

الحداد

تقديم خدمات دعم مجانية ومهنية ومتخصصة للأطفال والشباب.

الأمل مجدداً

تقديم الدعم والنصائح والإشارات عبر الإنترنت للأطفال والشباب دون سن 25 عاماً.