

当婴儿死亡时



青少年支持手册



为什么我们的孩子没了？

有时婴儿会早产，因为他们
在妈妈的肚子里没有正常生长。

有时婴儿还没有准备好出生，
他们非常羸弱，无法存活。

有时他们的身体会停止生长。
这件事无可挽回。

他们毫无感觉，感觉不到疼痛。

你什么也做不了。

这不是你的错。

你会永远记住他们



你感觉如何？

人死后，我们会产生很多感觉，许多感觉会同时产生，有时我们一点感觉都没有。

你可能会发现自己感到

害怕

担心

焦虑

困惑

内疚

疲惫

无助

悲伤

不知所措

麻木

不满

孤独

生气

这是自然产生的一种悲伤情绪，你可能会体会到一些以前从未感受到的新情绪。如果你不确定自己的感受，请与他人聊聊。一开始他们可能会感到不安。



我如何度过这一关？

失去孩子对一个家庭而言一开始可能是一个可怕的打击。我们希望在这个困难时刻为你提供支持，帮助你放眼未来。学会逐渐控制自己的悲伤情绪确实有益身心健康。这意味着当事情变得艰难时，你会知道该怎么做。

这本手册将帮助你找到对你有用的办法。

回到学校/呆在学校

如果你有空，你可能会发现回到学校是你迈出的一大步。一方面，你可能想见到你的朋友，然后回归正常生活，另一方面，你可能会觉得自己想躲起来独处几天。每个人的想法各不相同。

你可能会发现想想自己希望如何设法返校很有帮助。或者你想如何告诉全班同学你失去了什么。你想让老师告诉全班同学？你想亲自告诉你的朋友？你想作为一个团队还是个人与人聊聊？你甚至可能觉得你不想告诉别人——但如果其他人不知道，他们将无法向你提供帮助、善意和支持。

如果人们知道你正在经历磨难，他们可能会不理解，但他们仍然可以支持你，倾听你的心声。





关爱你的身心健康

悲伤的时候照顾好自己非常重要。正念、健康和幸福感对你的心理健康都很重要。有了这些,你就可以自信地度过这一关。

下面一些方法有益你的身心健康。



制作回忆盒或剪贴簿

为一个你可能没见过,或者只见过几次的婴儿制作回忆盒或剪贴簿真的很难。但你不需要很多照片和纪念品就可以制作剪贴簿或回忆盒。你可以用图画和漫画来装饰剪贴簿,你可以在里面装入你认为他们会喜欢的东西,也可以写下你认为他们会是什么样子。你总是可以制造回忆,即使他们不在身边。当你感到悲伤时,你可以打开盒子看看,想一想并记住他们。充分发挥你的创意!制作拼贴画、写歌、创作电影剧本,素材包含故事、诗歌和信件。这种方法可以很好地弄清你的感受,帮助你记住他们,同时清醒地处理其他事情。

和某人谈谈



和家人的朋友谈谈你的感受。放空自己,你会感到如释重负。你们可以一起又哭又笑——让他人了解你的感受是一个不错的选择。如果你不想与亲近的人聊聊,你可以与老师、团队教练、朋友的父母、祖父母或其他人聊聊!

回归自然

呼吸新鲜空气,感受大自然的美好,是凝神静气的好方法。如果可以的话,出去走走,看一看这个五彩斑斓的世界、观赏一下野生动物、欣赏身边的美景。



与他人联系

了解其他年轻人的感受当他们失去亲人时, 分享经历可以帮助你减少孤独感。你可能认识学校里有类似经历的人。你可能会找到一个团体加入其中, 或者在网上寻求专门针对年轻人的支持服务。

冥想和呼吸

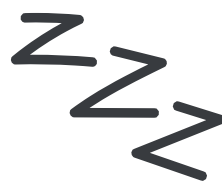


当你感到不知所措、焦虑或紧张时,
冥想和呼吸技巧真的很有帮助。

找一个舒适的地方坐下或躺下。抱个泰迪熊或枕头, 放在你的胸部或腹部。闭上眼睛, 吸气和呼气, 感受泰迪熊/枕头的起伏。希望这能让你感觉平静些。如果你做不到这一点, 那么做三次深呼吸: 吸气三秒, 屏住呼吸三秒, 呼气三秒, 然后重复。



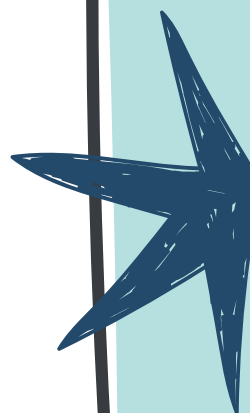
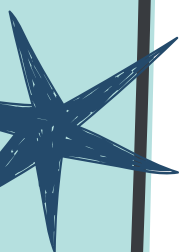
睡觉



睡眠对身心健康非常重要。发现难以入睡是一种正常的悲伤反应,但睡眠不好会影响我们的生活。

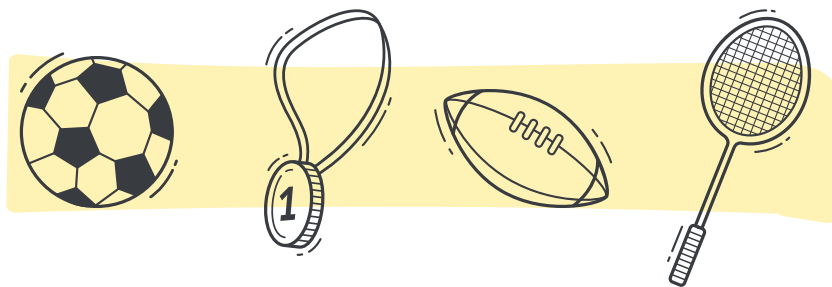
以下是一些助眠小贴士:

- 1 睡前一小时不看任何屏幕(电视、平板电脑、手机)。
- 2 写下任何你担心的事情或者和某人聊聊。放空大脑,摒除杂念可以让你睡得更好。
- 3 尝试引导冥想或上面给出的简单呼吸技巧。
- 4 睡前阅读——重复的眨眼动作有助于你感到困倦。
- 5 尝试播放一些舒缓放松的音乐或催眠曲——别忘了定时!
- 6 不要担心睡不着。如果你承认自己睡不着并尝试以上方法,你会发现哪种方法对你最有效,最终你会昏昏欲睡。



健康饮食

均衡饮食对保持身体健康非常重要。这意味着不挑食——包括水果和蔬菜！通过健康饮食，你的身体将获得思想健康所需的优质矿物质和维生素。



运动

运动对你的身心健康很重要。可以促进血液循环并释放一种叫内啡肽的优质化学合成激素。

开展各种运动——可以采取多种形式。你可以游泳、练习瑜伽、打橄榄球和网球、踢足球或拳击。

加入一个团体是一种不错的方式，你可以和新老朋友一起玩得尽兴。

获得支持

以下资源可能对你有帮助：

Young Minds UK

通过实用提示和建议帮助年轻人保持心理健康。

Winston's Wish

为失去亲人的儿童、家庭和专业人员提供支持。从情感方面为丧亲之人提供实用支持。

Child Bereavement UK

亲自或通过电话提供支持、信息和指导。

Grief Encounter

向儿童和青少年提供免费、专业和专家支持服务。

Hope Again

为 25 岁以下的儿童和青少年提供在线支持、建议和指导。