

## كيف يمكن لزملاء العمل دعم الأهالي في حزنهم

تعدّ المعاناة من خسارة الحمل والرضيع شديدة ومؤلمة تغمر الأهالي المكومين عادة مشاعر حزن معقدة على المدى القريب والبعيد، بما في ذلك شعورهم بالصدمة والحزن والغضب والقلق والارتباك والذنب ولوم الذات. وهذه المشاعر هي مشاعر طبيعية وعادية. للأسف، بسبب عدم مناقشة موضوع خسارة الحمل والرضيع أو فهمه بشكل واسع في مجتمعنا، قد لا يُعطى قدرًا كافٍ من الاهتمام أحيانًا لحزن واحتياجات الأهالي المفجوعين من ذلك، ما يشعرهم بأن من حولهم لا ينتبهون لهم أو لا يفهمونهم.

نعلم أن قيمة الحياة تعتمد على الحب والتواصل الذي نشعر به مع ذلك الطفل، سواء كان داخل أو خارج الرحم، في أي فترة من الحمل أو العمر. عند انتهاء الحمل أو وفاة الطفل، تضيع جميع الأحلام والأمال حول حضور ذلك الطفل ومستقبله كما تضيع الهوية الجيدة التي يبدأ الناس باكتسابها عند رعاية الجنين في الرحم أو التحضير لرعايته عند ولادته. عند السعي لتقديم الرعاية والدعم للأهالي في حالة حزنهم، من الأساسي أن نعطيهم مجالًا مفتوحًا للحديث عن قصتهم والإقرار بما تعنيه لهم. بهذه الطريقة، يمكننا بعد ذلك تقديم الدعم لمشاعرهم وطرقًا للتعبير عن تلك المشاعر. ينفرد كل شخص في حزنه بالطريقة التي يتحمل فيها الحزن ويعبر عنه، حيث يحتاج معظم من يمرون بحالة حزن إلى التعاطف والتشجيع من الأصدقاء مع مرور الوقت بسبب التطورات في مشاعر حزنهم.

كزميل في العمل، قد تحزن أيضًا لهذه الخسارة وتعاني من مشاعر صعبة تجاه كل من خسارة الطفل والألم الذي يعاني منه زميلك في العمل. لحزنك أيضًا أهمية ومن الأساسي أن تجد طرقًا لرعاية نفسك والتعبير عن مشاعر حزنك لإعطاء نفسك الموارد العاطفية لتشكّل دعمًا للأهل في حزنهم. حسب ظروفك وظروف زميلك في العمل الذي يمر بحالة حزن، قد تستفيد من طلب دعم خاص بك. يستفيد بعض الأهالي المفجوعين من مشاركة مشاعر حزنهم بصراحة وتبادل الدعم الفعال مع من حولهم خلال هذا الوقت العصيب، بينما يحتاج آخرون إلى الابتعاد عن الآخرين والتمتع بالخصوصية ليحزنوا دون الشعور بتأثير الآخرين أو المسؤولية عن مشاعر الآخرين. من المفيد بشكل خاص تجنب المواقف التي تؤدي إلى شعور الأهالي المحزونين بأن عليهم أيضًا التعامل مع حزن أو عدم ارتياح من حولهم.

# كيفية عرض الرعاية والدعم

بعد خسارة الحمل أو الرضيع، قد يختار الأهل المفجوعون أخذ إجازة طويلة من العمل أو العودة إلى العمل، حسب استحقاقهم للإجازات ووضعهم المالي وما يفضلونه شخصياً. خلال أي فترة من الغياب، هناك الكثير من الطرق التي يمكن لزملاء العمل التواصل بها للتعبير عن تعازيهم واهتمامهم. استمرار الإقرار بخسارة الأهالي المفجوعين أمر هام عند عودتهم إلى العمل. يشعر الكثير من الناس بالارتباك وعدم التأكد مما عليهم قوله، لأن معنى هذا النوع من الأحداث واحتياجات ورغبات الأهالي المحزونين قد لا تكون واضحة في البداية لزملاء العمل. قد لا توجد توجيهات تناسب احتياجات جميع الأشخاص، إلا أن الإرشادات التالية مفيدة للكثير من الأهالي الذين يمرون بحالة حزن:

## الإقرار بالخسارة بلطف.

بتجنب الكثير من الناس التحدث عن الخسارة، حيث يخافون من إزعاج الشخص في حالة حزنه أو "تذكيره" بحزنه. كن واثقاً من أنك لا تذكرهم بشيء قد أبعده عن تفكيرهم؛ فلا يزال حزنهم حاضراً، ويقدر معظم الناس الإقرار بمعاناتهم والصعوبات التي يمرون بها عن طريق تعابير الرعاية والاهتمام. اعرض الدعم الصادق وأظهر ما يمكنك فعلاً تقديمه وتهتم به؛ بالنسبة لكثير من العائلات، قد يكون من المفيد أن تكون عروض المساعدة محددة، أو أن تقدم بعض الخيارات لكالطعام، ورعاية الأطفال، والاتكال عليك، وتشثيت تفكيره عن حزنه والضحك وأن تقدم العروض بطريقة يمكن للأهالي رفضها بسهولة إن كان ذلك أفضل لهم. حتى إن لم يرغبوا في قبول عرضك بالمساعدة، فإنهم سيقدرّون لطفك في ذلك.

## لا تتوقع أن يظهر حزنهم بشكل معين.

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور في الفترة التي تلي هذا النوع من الأحداث حيث سيجد كل شخص حزين طريقته الخاصة في اجتياز احتياجاته للتعبير والخصوصية، والتكاتف والعزلة. قد يكون تدفق العواطف الشديدة المختلفة متسقاً أو غير متوقع، ثابتاً أو عاصفاً، فغالباً ما يعمل الأهالي أثناء حزنهم بجد على التعامل مع معاناتهم الداخلية والخارجية الخاصة. أنصت جيداً ثم خذ زمام المبادرة من العائلة المحزونة، أظهر لهم أنك حاضرٌ للمساعدة والرعاية التي تُشعرهم بالأمان لمشاركة مشاعرهم إن كانوا يرغبون بذلك، وعندما يكونون جاهزين.

# كيفية عرض تقديم الرعاية والدعم

## لا تركز على تجاربك

خسارة الحمل والرضيع هي للأسف أمر شائع، ولكن ذلك لا يجعل معاناة جميع من مر بذلك متساوية. صحيح أن الإفصاح عن خسارتك قد يجعل الأهالي المفجوعين يشعرون أنهم ليسوا بمفردهم، ولكن لا تفترض أن مشاعرهم يجب أن تكون مماثلة لمشاعرك، ولا تشاركهم قصتك أو نصيحتك بناءً على معاناتك ما لم يُطلب منك ذلك. ركز رعايتك واهتمامك على معاناتهم وكن منفتحًا ومتقبلًا للطرق العديدة التي قد يفكرون ويشعرون بها تجاه هذه الوفاة. وبالمثل، قد يتفوه كثير من الناس بتفاهات مثل "لقد يكون هذا للأفضل" أو "يمكنك إنجاب طفل آخر" نابعة من عدم ارتياحهم ورغبتهم بتخفيف معاناة الأهالي المفجوعين. غالبًا ما تُشعر هذه التعليقات بالتقليل من أهمية الفاجعة أو رفض وجودها أو عدم إدراكها رغم أن القصد منها هو مواساة الأهل. لا يحتاج الأهالي في حالة حزنهم إلى مزيد من الضغط كي يبتهجوا وينظروا إلى الجانب المشرق من المعاناة؛ هم يحتاجون إلى التشجيع والدعم للتعامل مع معاناتهم الخاصة بشكل كامل ومطلق، إلى كل من الألم وأي العطايا قد تظهر مع مرور الوقت.

## تفهم أن فقدان هذا الطفل قد يكون له عدّة أوجه

سواء أكان للطفل إخوة أو كان هو الأول، أو كانت هناك صعوبات في الخصوبة لحصول الحمل، أو كان هذا الحمل مرغوبًا به، أو كانت هناك حالات سابقة من خسارة الحمل أو الرضع لهذه العائلة، أو كانت هناك عوامل خارجية متعلقة بصحة الأهل أو الرعاية الطبية المساهمة في خسارة الحمل أو الرضيع، يمكن لجميع هذه العوامل أن تعقد وتزيد من الحزن الذي يشعر به الأهل. قد يلوم الكثير من الأهل أنفسهم ويشعرون أن ذلك خطأهم ويمكن لخسارة كهذه أن تذكرهم بخسائر وصدمات سابقة. من الطبيعي أيضًا بالنسبة لعائلة في حالة حزن أن تشك في معتقداتها وإيمانها والغرض من الحياة. الإنصات بصبر، مع مرور الوقت، والموازنة بين طمأننة الأهل المفجوعين بشكل واقعي وفهم المشاعر والمعاني المعقدة التي يعانون منها، هي مساهمة هامة.

## اعلم بأنه لا يمكن "إصلاح" الحزن، وأن هذه الخسارة ستستمر مدى الحياة وأن احتياجات الأهل المتعلقة بالحزن ستتغير مع مرور الوقت

قد تتغير المشاعر وما يعنيه حدث بهذا الحجم مع مرور الوقت حيث يستطيع الأهل في حالة حزنهم التعامل مع الخسائر الكثيرة التي تسببها وفاة طفلهم. لا يمر الحزن بسرعة، بل يتغير بمرور الوقت، ويصبح هناك أمل في التعامل معه. قد يستمر الحزن العميق لأشهر أو سنوات ويعود ذلك إلى الشخص المفجوع. الرعاية والحضور على المدى الطويل أمر لا يُقدر بثمن، حيث أن الكثير من الناس ينوون الخير، ولكنهم ينسون ويتابعون حياتهم خلال بضعة أشهر بعد الوفاة. سيقدّر الأهالي في حالة حزنهم ذكرى الأيام الجميلة والذكرى السنوية كذكرى الولادة أو الوفاة، أو يوم الولادة المقرر في حال خسارة الحمل. واعلم أن مناسبات عيد الأم وعيد الأب ومناسبات أخرى تذكر بالخسارة قد تكون صعبة. قدّم لفتة لطيفة صغيرة. استخدم اسم الطفل، إن أعطي اسمًا. اجلس بصمت. اسألهم عن شعورهم. أنصت. استمر بإظهار استعدادك للمساعدة. اسأل عنهم باستمرار. أكد لهم أن ما يشعرون ويفكرون به حقيقي وعادي.

# كيفية عرض تقديم الرعاية والدعم

**اعلم أن الأهالي وقت حزنهم قد يحتاجون أن يكون مكان عملهم مكان أمان.**

من طبيعة الحزن أنه يشتمل تركيز الشخص وذاكرته وهويته وشعوره بالاستقرار، وبعد اتخاذ القرار الصعب بخصوص توقيت العودة إلى العمل، قد لا يتمكن الأشخاص المفجوعون من تأدية واجبات العمل بنفس المستوى الذي كانوا عليه قبل هذا الحدث الكبير في حياتهم. بالنسبة لكثير من الناس بعد تعرضهم لخسارة كبيرة، يكون حزنهم شديداً جداً لدرجة أنهم قد يرغبون أو يحتاجون إلى أن يكونوا في مكان بعيد عن الأهمية، حيث يمكنهم تأدية واجباتهم بنفس الطريقة التي كانوا يؤدونها قبل الخسارة. قد يريد آخرون أن يحصلوا على اعتراف بحزنهم وأن يظهره بصراحة في بيئة عملهم. فالتعاطف والاحترام والاستيعاب والدعم هي أمور مهمة حيث أنها تعيد توجيه حياتهم نحو أولويات أخرى. انتبه لإشارات الأهل المفجوعين واعترف بخسارتهم ثم اعرف منهم ما إن كانوا يرغبون بمناقشة ذلك أم لا، أو ما إن كانوا يريدون الاطمئنان عن ذلك أم لا. يمكنك إخبارهم، على سبيل المثال، أنك تريد أن تدعمهم وأنت مستعد للتحديث معهم عن خسارتهم، ولكن إن كانوا يفضلون ألا تسأل حتى يذكروا الموضوع بأنفسهم، فلا مشكلة لديك في تقديم الدعم لهم بهذه الطريقة. يمكنكم مناقشة أعباء العمل وأن تعرض عليهم إعادة توزيعها أو المساعدة في تغطيتها إن كان ذلك ممكناً. يمكن تنفيذ ذلك بالتعاون مع الإدارة لضمان التعاون والتغطية الملائمين خلال فترة تعافيتهم. معرفتهم بأنك تهتم وموجود لدعمهم من الناحية العاطفية والعملية، وبأنك ستتبع ما يرغبون به، توفر لهم معلومات مفيدة للاهتمام باحتياجاتهم بطريقة كريمة يعتبرونها الأفضل لهم. نادراً ما ينسى الأشخاص المفجوعون من "عرض المساعدة" عليهم في وقت حزنهم

**الحزن ليس مرضاً. رغم أن الألم الشديد الناتج عن الخسارة لا يمكن توقعه ويمكن أن يستمر لسنوات، يجد الأهالي المفجوعون عادة، مع حصولهم على الدعم والرعاية، أن خسارتهم تصبح في نهاية المطاف تجربة يمكنهم التعايش معها، وأنهم رغم احتمال تغيرهم إلى الأبد، لا يزال بإمكانهم إيجاد الفرح والسرور والمشاركة في العمل والحياة بشكل كامل.**