

ما يمكن للأصدقاء فعله لدعم الأهالي في حالة حزنهم

تُعدّ 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. عند انتهاء الحمل أو وفاة الطفل، تضيع جميع الأحلام والأمال حول حضور ذلك الطفل ومستقبله كما تضيع الهوية الجديدة التي يبداً 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 مجالاً مفتوحاً للحديث عن قصتهم والإقرار بما تعنيه لهم. بهذه الطريقة، يمكننا بعد ذلك تقديم الدعم لمشاعرهم وطرقاً 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 تطور مشاعر حزنهم.

كصديق، قد تحزن أيضاً لهذه الخسارة وتعاني من مشاعر صعبة تجاه كل من خسارة الرضيع والألم الذي يعاني منه الصديق (الأصدقاء). لحزنك أيضاً أهمية ومن الأساسي أن تجد طرقاً لرعاية نفسك والتعبير عن مشاعر حزنك لإعطاء نفسك الموارد العاطفية لتشكّل دعماً للأهل في حزنهم. حسب ظروفك وظروف الصديق (الأصدقاء) عند حزنهم، قد تستفيد من طلب دعم فردي من الأصدقاء أو مجموعات الدعم أو أخصائيي الدعم الخاص بالحزن. يستفيد بعض الأهالي المفجوعين من مشاركة مشاعر حزنهم بصراحة وتبادل الدعم الفعال مع أصدقائهم 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 أيضاً الاهتمام بحزن أو عدم ارتياح من حولهم.

كيفية عرض الرعاية والدعم

يشعر الكثير من الأصدقاء بالارتباك وعدم التأكد مما عليهم قوله، لأن معنى هذا النوع من الأحداث واحتياجات ورغبات الأهالي المحزونين قد لا تكون واضحة في البداية. بينما لا توجد توجيهات تناسب احتياجات جميع الأشخاص، إلا أن الإرشادات التالية مفيدة للكثير من الأهالي الذين يمرون بحالة حزن

١. 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 أبعدهم 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 (كالمساعدة في إجراءات الجنازة أو أمور عملية أخرى، والطعام، ورعاية الأطفال، والإلتكال عليك، وتشجيت تفكيره عن حزنه والضحك) وأن تقدم بطريقة يمكن للأهالي رفضها بسهولة إن كان ذلك أفضل لهم. حتى إن لم يرغبوا في قبول عرضك بالمساعدة، فإنهم سيقدرون لطفك في ذلك.

٢. 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 متسقياً 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 حاضر للمساعدة والرعاية التي تشعرهم بالأمان لمشاركة مشاعرهم إن كانوا يرغبون بذلك، وعندما يكونون جاهزين

٣. لا تركز على تجاريك

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 منفتحاً ومتقبلاً للطرق العديدة التي قد يفكرون ويشعرون بها تجاه هذه الوفاة. وبالمثل، قد يتفوه كثير من الناس بتفاهات مثل "لقد يكون هذا للأفضل" أو "لئلا يمكنكم إنجاب طفل آخر" نابعة من عدم ارتياحهم ورغبتهم بتخفيف معاناة الأهالي المفجوعين. غالباً 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 عطايا قد تظهر مع مرور الوقت.

كيفية عرض تقديم الرعاية والدعم

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 مرغوباً 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 تتعدّد وتزيد من الحزن الذي يشعر به الأهل. قد يلوم الكثير من الأهل أنفسهم ويشعرون أن ذلك خطأهم ويمكن لخسارة كهذه أن تذكرهم بخسائر وصدّمت سابقة. من الطبيعي أيضاً بالنسبة لعائلة في حالة حزن أن تشكك 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 الأهل في حالة حزنهم نكري 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 اسماً. اجلس بصمت. اسألهم عن شعورهم. أنصت. استمر بإظهار استعدادك للمساعدة. اسأل عنهم باستمرار. أكد لهم أن ما يشعرون ويفكرون به حقيقي وعادي.

اعلم بأنه قد يظهر ما يؤجج الحزن في علاقتكم

بالنسبة لكثير من الأهل المفجوعين، بعد وفاة طفلهم، يمكن لوجودهم مع أصدقاء لديهم أطفال أو حالة حمل أو ولادة أن يكون صعباً. وبالمثل، قد يكون من الصعب على بعض الناس أن يتحملوا شدة ومدة حزن الصديق المفجوع، وقد ينتج عن ذلك عدم الشعور بالراحة معه أو حتى الانسحاب من العلاقة. فالوعي الذاتي والتعاطف والتواصل الصادق مع صديقك أمور مهمة لتجاوز تدفق الحزن والاستجابات المرتبطة به بينكم، ويمكن أن تؤدي في كثير من الحالات إلى صداقة أقوى. نادراً ما ينسى الأشخاص المفجوعون من العرض المساعدة عليهم في وقت حزنهم.

عندما تكون هناك حاجة لمزيد من المساعدة

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

ولكن من غير الشائع بالنسبة لمن يمرون في حالة حزن أن يجدوا أنفسهم في مرحلة ما عالقين بطريقة أو بأخرى، أو يعانون من القلق، أو الذنب أو الاكتئاب، أو يشعرون أنهم غير قادرين على المضي قدماً. إن كانت لدى صديقك أو أصدقاؤك المفجوعين مخاوف حول عملية حزنهم، هناك الكثير من المهنيين الذين يمكنهم المساعدة. تقدم شبكة خسارة الحمل والرضيع الدعم الذي يمكن أن يساعد على تخفيف العزلة التي يشعر بها الأهل ويمكن لشخص موثوق كمقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو أخصائي الصحة النفسية أو الحزن أن يساعد في التأكد من اتصالك أو اتصال أصدقاؤك بالرعاية المهنية عند الحاجة لدعمكم في حالة الحزن. يُرجى الرجوع إلى مواردنا الإضافية للحصول على مزيد من الإرشادات والمعلومات.