

Ano ang magagawa ng mga kaibigan upang suportahan ang mga nagdadalamhating magulang

Ang pagkawala ng pagbubuntis at ng sanggol ay mga napakatindi at masakit na karanasan. Ang mga nawalan na mga magulang ay karaniwang nakakaramdam ng nakapupuspos at komplikadong mga damdamin ng pagdadalamhati sa paglipas ng maikli at mahabang panahon, kabilang ang pagkabigla, kalungkutan, galit, pagkabalisa, pagkakonsensiya, at paninisi sa sarili. Ang mga damdaming ito ay natural at normal. Malungkot, dahil ang pagkawala ng pagbubuntis at ng sanggol ay hindi malawak na tinatalakay o nauunawaan sa ating lipunan, ang pagdadalamhati at mga pangangailangan ng mga magulang na nawalan sa ganitong paraan ay maaari kung minsan hindi makilala, na naiwanan ang mga nagdadalamhati na makaramdam na parang hindi nakikita at hindi nauunawaan.

ALAM NATIN NA ANG HALAGA NG ISANG BUHAY AY BATAY SA PAGMAMAHAL AT KONEKSYON NA NARAMDAMAN SA ANAK NA IYON - SA LOOB AT LABAS NG SINAPUPUNAN, SA ANUMANG PAGBUBUNTIS O EDAD. Ang mga pangarap at mga pag-asa para sa pagiging naroon ng anak na iyon at ng hinaharap, at ang bagong pagkakakilanlan na nagsisimulang kuhanin ng mga tao habang sila ay nagiging magulang sa isang sanggol sa sinapupunan, o naghahanda na maging magulang sa sanggol kapag ipinanganak ito, ay nawawala kapag ang pagbubuntis ay nagwakas o ang isang sanggol ay namatay. Sa paghahanap na mag-alok ng pangangalaga at suporta sa mga nagdadalamhating magulang, mahalaga na kami ay mag-alok ng isang bukas na lugar para sa kanilang kuwento at patunayan ang ibig sabihin nito sa kanila. Sa ganoong paraan, kami ay makakapag-alok ng suporta para sa kanilang mga nararamdaman at mga paraan ng pagpapahayag ng mga damdaming iyon. Bawa't nagdadalamhating tao ay natatangi sa kanilang paraan ng pagdadala at pagpapahayag ng kanilang kalungkutan, at ang karamihan ng mga nagdadalamhati ay nangangailangan ng pakikiramay at pagbibigay ng pag-asa sa paglipas ng panahon mula sa mga kaibigan para sa paglalahad ng kanilang sariling proseso ng kalungkutan.

Bilang isang kaibigan, maaaring ikaw ay nagdadalamhati rin sa pagkawala na ito at dumaranas ng maraming mahihirap na damdamin, kapwa sa paligid ng pagkawala ng sanggol at sa sakit ng iyong (mga) kaibigan. Ang iyong kalungkutan ay mahalaga rin at ang paghahanap ng mga paraan ng pangangalaga sa sarili mo at pagpapahayag ng mga nararamdamang kalungkutan ay susi, na magpapahintulot sa iyo na magkaroon ng mga emosyonal na mapagkukunan upang maging isang suporta rin sa mga nagdadalamhating (mga) magulang. Depende sa mga pangyayari para sa iyo at sa iyong nagdadalamhating (mga)kaibigan, ikaw ay maaaring makinabang mula sa paghahanap ng independyenteng suporta sa pamamagitan ng mga kaibigan, mga pangsuportang grupo, o mga propesyonal ng kalungkutan. Ang ilang mga nawalan na magulang ay nakikinabang mula sa bukas na pagbabahagi ng kanilang mga nadaramang kalungkutan at pakikipagpalitan ng aktibong suporta sa mga kaibigan sa mahirap na panahong ito, habang ang mga iba ay nangangailangan ng lugar at pagkapribado upang magdalamhati nang hindi nakakaramdam na naimpluwensiyahan o responsable para sa mga damdamin ng mga iba. Lalo na, nakakatulong na umiwas sa mga sitwasyon na naghahatid sa mga nagdadalamhating magulang na makaramdam na kailangan rin nilang pamahalaan ang kalungkutan o kawalan ng ginhawa ng mga tao sa paligid nila.

Paano Mag-aalok ng Pangangalaga at Suporta

Dahil ang kahulugan ng ganitong uri ng kaganapan at ang mga pangangailangan at mga kahilingan ng mga nagdadalamhating magulang ay maaaring maging hindi malinaw sa simula, maraming mga kaibigan ay maaaring makaramdam ng pagka-asiwa o hindi sigurado kung ano ang sasabihin. Habang walang mga patnubay na aakma para sa lahat ng mga indibidwal na pangangailangan, ang sumusunod na gabay ay makakatulong para sa maraming nagdadalamhating mga magulang:

1. KILALANIN ang pagkawala ng may kabaitan. Maraming mga taong iiwas na pag-usapan ang pagkawala, natatakot na pasamain ang loob ng nagdadalamhating indibidwal o “ipaalala sa kanila” ang kanilang kalungkutan. Maging panatag na hindi mo pinapaalala sa kanila ang isang bagay na nakalimutan na nila; ang kanilang kalungkutan ay naroon, at karamihan ng mga tao ay napapahalagahan ang pagkilala sa kanilang karanasan at paghihirap sa pamamagitan ng mga pagpapahayag ng pagmalasakit at pag-aalala. Mag-alok ng suporta na tunay at sumasalamin sa iyong mga totoong kakayahan at mga interes; para sa maraming mga pamilya, maaaring makatulong para sa mga pag-aalok ng tulong na maging espesipiko, o na magbigay ng mga pagpipilian (hal. punerarya o ibang paraan na tulong, pagkain, pangangalaga ng bata, balik na masasandigan, libangan at tawanan) at para sa kanila na maalok sa isang paraan na magiging madali para sa mga magulang na tumanggi kung iyon ang nararamdaman nilang pinakamabuti para sa kanila. Kahit na hindi nila nais na tanggapin ang iyong alok, mapapahalagahan nila ang kagandahang loob na naroon.

2. HUWAG asahan na ang kanilang kalungkutan ay magmumukhang isang tiyak na paraan. Walang tama o maling paraan ng pagdama pagkatapos ng ganitong uri ng kaganapan at bawa’t nagdadalamhating tao ay hahanap ng kanilang sariling paraan ng pagagalugad sa kanilang mga pangangailangan para sa pagpapahayag at pagkapribado, pagiging magkakasama at pag-iisa. Ang pagdaloy ng iba-ibang matitinding emosyon ay maaaring maging magkakasang-ayon o hindi mahulaan, matatag o magulo, at ang nagdadalamhating (mga) magulang ay kadalasang nagsisikap na pamahalaan ang kanilang sariling panloob at panlabas na karanasan. Makinig na mabuti at sumunod sa ipinakikita ng mga nagdadalamhating (mga) magulang, magpakita at ipakita ang pagmamalasakit na lumilikha ng kaligtasan para sa pagbabahagi kung nais ng (mga) magulang, at kung sila ay handa na.

3. HUWAG gawin itong tungkol sa iyong sarili. Ang pagkawala ng pagbubuntis at ng sanggol ay nakalulungkot na karaniwang mga karanasan, nguni’t hindi nito ginagawa ang karanasan na maging pareho para sa lahat ng nagdaraan dito. Habang ang pagpapahayag ng iyong isang pagkawala ay gagawa sa iyong nawalan na magulang na mas hindi makaramdam ng pag-iisa, huwag ipalagay na ang kanilang mga nararamdaman ay kapareho ng sa iyo, at huwag ibahagi ang iyong kuwento o payo batay sa iyong sariling karanasan maliban kung inanyayahan. Ituon ang iyong pangangalaga at atensyon sa kanilang karanasan at maging bukas at mapagtanggap sa maraming mga paraan na maaaring iniisip o nararamdaman nila tungkol sa pagkamatay na ito. Gayundin, maraming mga indibidwal ang nag-aalok ng maraming mga kasabihan, tulad ng “Ito ay marahil para sa pinakamabuti,” o “Maaari kang magkaroon ng iba pang anak,” mula sa kanilang pagka-asiwa at isang pagnanais na pagaanin ang paghihirap ng isang nawalan na magulang. Madalas ang mga komentong ito ay maaaring magbigay ng pakiramdam ng pagmamaliit, pagpapalimot o panliligaw, kahit na ang intensyon ay upang magpaginhawa. Hindi kailangan ng mga nagdadalamhati ang karagdang pamimilit upang maging masaya at tumingin sa maliwanag na bahagi ng kanilang karanasan; kailangan nila ang paghihikayat at suporta upang makapagsarili sa kanilang karanasan nang lubos at tunay, kapwa ang sakit at mga regalo na maaaring lumitaw sa paglipas ng panahon.

Paano Mag-aalok ng Pangangalaga at Suporta

- 4. INTINDIHIN na ang pagkawala ng anak na ito ay maaaring may maraming mga patong.** Kahit na ang anak ay isang kapatid o unang anak, kahit na ang pagpupunyagi sa pagkamayabong ay bahagi ng paglilihi, maging ito man ay isang ninais na pagbubuntis, kahit nagkaroon na ng naunang mga pagkawala ng pagbubuntis o sanggol para sa pamilyang ito, kahit mayroon mang mga panlabas na mga sanhi na may kaugnayan sa kalusugan o medikal na pangangalaga ng magulang na kasangkot sa pagkawala ng pagbubuntis o sanggol, ang lahat ng mga sanhing ito ay maaaring makapagkomplika at makadagdag sa kalungkutan na nararamdaman ng mga magulang. Maaring sisihin ng maraming mga magulang ang kanilang sarili at makadama na ito ay kasalanan nila at ang gayong pagkawala ay maaaring mapanumbalik ang mga dating pagkawala o mga trauma. Normal din para sa isang nagdadalamhating pamilya na tanungin ang kanilang mga paniniwala, pananampalataya at layunin ng buhay. Ang mapasensiyang pakikinig, sa paglipas ng panahon, at pagbabalanse ng makatotohanan na katiyakan kasama ang pag-unawa para sa mga masalimuot na damdamin at mga kahulugan na pinaglalaman ng nawalan na mga magulang, ay isang makabuluhang kontribusyon.
- 5. ALAMIN na ang kalungkutan ay hindi maaaring “ayusin,” na ang pagkawalang ito ay magtatagal habang panahon at ang mga pangangailangan sa kalungkutan ng mga magulang ay magbabago sa paglipas ng panahon. Ang mga nararamdaman at kahulugan ng isang kaganapan na ganitong kalaki ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon habang ang nagdadalamhating magulang ay nagpoproseso ng maraming mga pagkawala na likas sa pagkamatay ng kanilang anak.** Ang kalungkutan ay hindi dumadaan nang mabilis, nguni’t maaaring mag-ibang anyo sa paglipas ng panahon, at sana ay mapamahalaan. Ang matinding kalungkutan ay maaaring tumagal ng maraming mga buwan o taon, depende sa nawalan na indibidwal. Ang pangangalaga at pagiging naroon sa mahabang panahon ay napakahalaga, dahil maraming mga tao ang nagnanais ng mabuti, nguni’t nakakalimot at nagpapatuloy na sa loob ng mga ilang buwan pagkatapos ng isang pagkamatay. Pahahalagahan ng mga nagdadalamhating magulang ang pag-aalaala ng mga espesyal na araw at mga anibersaryong tulad ng kapanganakan at kamatayan, o ang isang takdang petsa sa kaso ng pagkawala ng pagbubuntis. Alamin na ang mga Araw ng Ina at Ama at iba pang nakapagpapaalala sa paligid ng pagkawala ay maaaring maging mahirap. Mag-aalok ng maliliit na mga kilos ng kagandahang-loob. Gamitin ang pangalan ng sanggol, kung may ibinigay. Umupo nang tahimik. Tanungin kung ano ang kanilang nararamdaman. Makinig. Patuloy na magpakita. Regular na magsiyasat. Patunayan at gawing normal ang kanilang mga nadarama at mga saloobin.
- 6. ALAMIN na ang mga sanhi ay maaaring lumabas sa inyong relasyon.** Para sa maraming mga nawalan na magulang, pagkatapos ng pagkamatay ng kanilang anak, ang pagsama sa mga kaibigan na may mga anak o na dumaranas ng pagbubuntis at panganganak ay maaaring maging mahirap. Gayundin, maaaring maging mahirap ito para sa ilang mga tao na tiisin ang tindi at katagalan ng kalungkutan ng isang nawalan na kaibigan, na maaaring magresulta sa pagka-asiwa sa iyong nalulungkot na kaibigan o kaya ay umurong na papalayo sa relasyon. Ang kamalayan sa sarili, pagkamahabagin, at tapat na pakikipag-usap sa iyong kaibigan ay maaaring maging mahalaga upang manabiga ang pagdaloy ng kalungkutan at kaugnay na mga katugunan sa pagitan ninyo, at sa maraming mga kaso ay maaaring magresulta sa isang mas matibay na pagkakaibigan. Ang mga nawalan na indibidwal ay bihirang nakakalimot sa mga “nagpakita” para sa kanila sa kanilang panahon ng kalungkutan.



Paano Mag-aalok ng Pangangalaga at Suporta

KAILAN KINAKAILANGAN ANG KARAGDAGANG TULONG: Ang pagdadalamhati ay hindi isang sakit Bagama't hindi mahuhulaan ang tindi ng sakit ng pagkawala at maaaring tumagal ng mga taon, sa pamamagitan ng mapagkalingang suporta, karaniwan ay natatagpuan ng mga nawalan na magulang na ang pagkawala ay nagiging isang karanasan sa kalaunan na maaari nilang dalhin na kasama nila, at na habang sila ay nagbago magpakailanman, sila ay maaari pa ring makahanap ng ligaya at kaluguran at makisali nang lubos sa buhay.

Ito ay hindi bihira, gayunpaman, para sa mga nagdadalamhati na natatagpuan ang kanilang sarili sa isang punto na parang nalugmok sa ilang paraan, pinaglalaman ang pagkabalisa, pagkakonsensiya o depresyon, o nadarama na hindi sila makasulong. Kung ang iyong nawalan na (mga)kaibigan ay nag-aalala tungkol sa kanilang proseso ng pagdadalamhati, mayroong maraming mga propesyonal na maaaring makatulong. Ang PAIL Network ay nag-aalok ng suporta ng kauri, na maaaring makabawas sa pagkahiwalay na nararamdaman ng mga magulang, at ang isang pinagkakatiwalaang tao kagaya ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, o isang propesyonal ng pangkaisipang kalusugan ay maaaring makatulong upang matiyak na ikaw o ang iyong mga kaibigan ay konektado sa propesyonal na pangangalaga kung kinakailangan upang suportahan ang proseso ng pagdadalamhati. **Mangyaring sumangguni sa aming mga karagdang mapagkukunan para sa higit pang patnubay at impormasyon.**