

دعم الجدّ والجدة

تعدّ المعاناة من خسارة الحمل والرضيع شديدة ومؤلمة. تغمر الأهالي المكلومين عادة مشاعر حزن معقدة على المدى القريب والبعيد، بما في ذلك شعورهم بالصدمة والحزن والغضب والقلق والأرتباك 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 العُمر. عند انتهاء الحمل أو وفاة الطفل، تضيع جميع الأحلام والأمال حول حضور ذلك الطفل ومستقبله كما تضيع الهوية الجيدة 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 أفراد العائلة. مع مرور الوقت بسبب تطور مشاعر حزنهم

كجدّة، قد تحزن أيضاً لهذه الخسارة وتعاني من مشاعر صعبة تجاه كل من خسارة الرضيع والألم الذي يعاني منه فرد أو أفراد العائلة. ينتظر الكثير من الأجداد ولادة حفيدهم بلهفة ويخططون لأخذ دور فعال في حياة الطفل وعائلته. وفاة حفيدك قد يحطم أحلامك ويشعرك بخسارة عميقة في حياتك وحياة ابنك أو ابنتك. 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 أفراد العائلة المحزونين، قد تستفيد من طلب دعم فردي من الأصدقاء أو مجموعات الدعم أو أخصائيي الدعم الخاص بالحزن. تستفيد بعض العائلات من مشاركة مشاعر حزنهم بصراحة وتقديم الدعم الفعال لبعضهم البعض خلال هذا الوقت العصيب، بينما يحتاج آخرون إلى الابتعاد عن الآخرين والتمتع بالخصوصية ليحزنوا دون الشعور بتأثير الآخرين أو المسؤولية عن مشاعر أفراد العائلة الآخرين. من المفيد بشكل خاص تجنب المواقف التي تؤدي إلى شعور الأهالي المحزونين بأن عليهم أيضاً التعامل مع حزن أو عدم ارتياح من حولهم

كئفئة عرض الرعائة والدعم

ئشعر الكئئر من الأءءاء بالارتباك وعدم التأكد مما عليهم قوله، لأن معنئ هذا النوع من الأءءاء واحتئائات ورغبات الأهائئ المحزنونئ قد لا تكون واضءة فئ البءاءة. قد لا ءوءء ءوءئئئات ءناسب احتئائات جمئع الأشخاص، إلا أن الإرشادات الءالئة مفئءة للكئئر من الأهائئ الءئئ يمرون بحالة حزن:

الإقرار بالخسارة بلطف.

ئئءب الكئئر من الناس ءءء عن الخسارة، حئء ءافون من إزعاج الشءص فئ حالة حزنه أو ءءكئره ء حزنه. كن واثقاً من أنك لا ءءكرهم بشئء قد أزالوه من ءفكئرههم؛ فلا ئزال حزنهم حاضرأ، وئقدر معظم الناس الإقرار بمءءءهم والصعوباء الءئئ يمرون بها عن طرئق ءعابئر الرعائة والاهءمام. اعرض الدعم الصادق وأظهر ما ئمكنك فعلا ءءدئمه وءهءم به؛ بالنسبة لكئئر من العائلاء، قد ئكون من المفئء أن تكون عروض المساعدة مءءءة، أو أن ءقدم بعض الخئاراء (كالمساعدة فئ اجراءاء الجنازة أو أمور عملئة أخرى، والطعام، ورعائة الأطفال، والاءكال علك، وءءءئئ ءفكئره عن حزنه والضءك ء وأن ءقدم العروض بطرئقة ئمكن للأهائئ رفضها بسهولة إن كان ذلك أفضل لهم. حءئ إن لم یرغبوا فئ قبول عرضك بالمساعدة، فائهم سئقدرون لطفك فئ ذلك

لا ءءوءع من حزنهم أن ىظهر بشكل معئئ

لا ءوءء طرئقة صءئءة أو ءاطئة للشعور فئ الفءرة الءئ ءلئ هذا النوع من الأءءاء حئء سئءء كل شءص حزئئ طرئقءه الءاصة فئ اجءئاز احتئائاءه للءعبئر والءصوءئة، وءءكائف والعزلة. قد ئكون ءءقق العواطف الشءءءة المءءلفة مءسقا أو غیر مءوءع، ءابءأ أو عاصفا، فءالبأ ما ئعمل الأهائئ أثناء حزنهم بءء على الءعامل مع معائاءهم الءاءلئة والءارءئة الءاصة. أنصء جئءأ ءم ءءء زمام المباءرة من العائلة المحزونة، أظهر لهم أنك حاضر للمساعدة والرعائة الءئئ ءشعرهم بالأمان لمشاركة مشاعرهم إن كانوا یرغبون بذلك، وعندما ئكونون جاهزئئ

لا ءركز على ءءاربك

ءسارة الحمل والرءئع هئ للأسف أمر شائع، ولكن ذلك لا ئءءل معائاة جمئع من مر بذلك مءساوئة. صءئح أن الإفصاح عن ءسارءك قد ئءءل الأهائئ المفءوءعئئ ىشعرون بأنهم لئسوا بمفردهم، ولكن لا ءفءرض أن مشاعرهم ئبب أن تكون مماءلة لمشاعرك، ولا ءشاركهم قصءك أو نصئءك بئناء على معائاءك ما لم ىطلب منك ذلك. ركز رعائءك واهءمامك على معائاءهم وكن منفتءأ ومنقبلا للطرق العءءءة الءئئ قد ىفكرون وئشعرون بها ءءاه هذه الوفاءة. وبالمءل، قد ىءقوه كئئر من الناس بءفاءاء مءل ءلقد ئكون هذا للأفضل" أو "ئمكنك إنجاب طفل آءرأ نابعة من عدم ارءئاءهم ورغبءهم بءءفف معائاة الأهائئ المفءوءعئئ. غالبأ ما ءشعر هذه ءءلئقات بالءءقل من أهمئة الفاءعة أو رفض وءوءها أو عدم إدراكها رغم أن القصد منها هو مواساة الأهل. لا ئءءاء الأهائئ فئ حالة حزنهم إلى مزئء من الضءط كئئ بئءهءوا وئنظروا إلى الجانب المشرق من المعائاة؛ هم ئءءاءون إلى ءءشئع والدعم للءعامل مع معائاءهم الءاصة بشكل كامل ومءلق، إلى كل من الألم وأئ عطائا قد ءظهر مع مرور الوقت

كيفية عرض 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 لخسارة هذه العائلة للحمل أو للرضيع، 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. من الممكن أن يلوم الأهل أنفسهم ويشعرون أن ذلك خطأهم وأن خسارة كهذه يمكن أن تذكرهم بخسائر وصدّات 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 وأنها 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 اسماً. اجلس بصمت. اسألهم عن شعورهم. أنصت. استمر بإظهار استعدادك للمساعدة. اسأل عنهم باستمرار. أكد لهم أن ما يشعرون ويفكرون به حقيقي وعادي.

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 الأهالي المفجوعين عادة، مع حصولهم على الدعم والرعاية، أن خسارتهم تصبح في نهاية المطاف تجربة يمكنهم التعايش معها، وأنهم رغم احتمال تغييرهم إلى الأبد، لا زال 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. قد يعاني الأجداد أيضاً في حزنهم. إن كانت لديك مخاوف، أنت أو الأهل المفجوعون في عائلتك، حول عملية حزنك أو 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 والأجداد ويمكن لشخص موثوق كمقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو أخصائي الصحة النفسية أو الحزن أن يساعد في التأكد من اتصالك أو اتصال من تحب بالرعاية المهنية عند الحاجة لدعمكم في حالة الحزن. يُرجى الرجوع إلى مواردنا الإضافية للحصول على مزيد من الإرشادات والمعلومات.