



نحو الغد: دليل للآباء والأمهات المكلومين

تتناول هذه المعلومات الطريقة التي يمكنكم به التعامل مع فقدان طفلكم، ونأمل أن تكون هذه المعلومات مفيدة لكم ولأسركم.

قد يبدو من الصعب الآن تصور فكرة التعافي من الفاجعة التي تُصيبكم بعد وفاة طفلكم. لا يوجد على وجه الأرض كتاب أو دليل يستطيع التعبير عما تمرّون به. سيكون دومًا ألم الفقدان جزءًا منكم، ولكن يمثل إدراك ماهية الحزن، والاعتناء بأنفسكم وإيجاد طرق دائمة لتخليد ذكرى طفلكم من بين الأشياء التي يمكنكم بها أن تتطلعوا نحو غد أفضل.

الأشياء التي قد تمرّون بها

ليس هناك ألم أكبر من فقدان طفلكم. الحزن هو رد فعل طبيعي لأي فقدان، ولكن وفاة طفلكم قد تجلب مشاعر أكثر قسوة. وتوجد آثار نفسية وعاطفية وجسدية للحزن. وإن ما تواجهونه هو شعور لا يُمكن لأي كلمات في العالم أن تصفه.

يشعر بعض الآباء والأمهات بفقدان الإحساس أو كما لو كانوا في حلم. ولا يستطيع البعض النوم بينما ينام الآخرون طوال الوقت. وقد ينتابكم الشعور بالإرهاق جراء الحزن والفراغ والشعور بأن وفاة أبنائكم لا يمكن أن تكون مجرد حقيقة. في بعض الأيام، قد يكون لديكم مزيد من الطاقة عن غيرها. إن وجود أكثر من إحساس واحد من هذه الأحاسيس في وقت واحد أمر طبيعي. كل شخص يحزن بطريقة وعلى وتيرته الخاصة.

يمكن للحداد أن يجعل الحزن مسيطرًا على كل دقيقة في كل يوم له، الأمر الذي يُصعب من وجودنا في الوقت الراهن. قد تبدو فكرة المضي قدمًا بأي شكل من الأشكال مستحيلة. قد يشعركم التفكير في العودة إلى روتينكم اليومي كأنكم تفقدون التواصل مع أبنائكم. تذكروا أنه ليس هناك جدول زمني محدد لما تمرّون به وليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للحزن.

مرور الوقت

قد يمر بكم الوقت بعد وفاة ابنكم بصورة مختلفة. يمكن أن يكون وقع الوقت عليكم سريعًا وبطيئًا في نفس الوقت. لا يمكن التنبؤ دومًا بمدى تأثير الوقت على حزنكم.

سيكون هناك معالم، مثل أعياد الميلاد والأعياد، ستذكركم بفقيدكم. قد تدعوكم الأحداث الهامة في حياة الأطفال الآخرين الذين تعرفونهم إلى التفكير في أبنائكم والتجارب التي كنتم تتوقعون مشاركتها معهم. ويمكن أن تكون احتفالات الذكرى السنوية مثل هذه الأحداث مؤلمة بشكل خاص، ولكنها قد تكون أيضًا بمثابة فرص لإعادة الاتصال بالتقاليد والطقوس التي كانت مهمة لأبنائكم وأسركم

كيفية التأقلم مع فقدان طفلك

إليك بعض الأشياء التي يجب مراعاتها خلال الأيام القادمة

خذوا وقتكم

قد تفكرون في القرارات التي سوف تحتاجون إلى اتخاذها في المستقبل القريب، مثل الوقت الذي يجب عليكم فيه العودة إلى العمل، وكيفية البحث عن هدف في أيامكم، أو ما يجب القيام به مع متعلقات أبنائكم. لكم مطلق الحرية في اتخاذ هذه القرارات. استغرقوا وقتكم في اتخاذها وافعلوا ما هو أفضل لكم ولأسركم.

لا يوجد إطار زمني لوقت العودة إلى روتينكم اليومي أو العودة إلى العمل. يشعر بعض الأفراد بالارتياح في الروتين اليومي المؤلف لهم بينما يحتاج الآخرون إلى مزيد من الوقت. إذا تحتم عليكم أن تعودوا إلى العمل قبل أن تكونوا على استعداد لذلك، فخذوا استراحات صغيرة طوال اليوم عندما تحتاجون أن تكونوا بمفردكم.

انسوا "الصواب" و"الخطأ"

ليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للتعامل مع ما تمررون به. حاولوا ألا تقارنون أنفسكم بالآخرين وطريقة تغلبهم على أحزانهم.

عليكم أن تقرروا ما تريدون القيام به مع متعلقات أبنائكم والكيفية التي تريدون بها تكريم ذكراهم. وهذه القرارات تخصك أنت وأسرته. فكروا في هذه القرارات عندما تكونون مستعدين لذلك. تذكروا أن إجراء أي تغييرات في منازلكم لا يعني أنكم أقل ارتباطاً بأبنائكم.

ابقوا على اتصال وتواصل

من المهم أن تجدوا أنتم وأسركم وسائل للإبقاء على التواصل العاطفي. يمكن أن يبدو هذا تحدياً إذا اتبعتم طرقاً مختلفة للتعايش مع مصابكم في فقدان. بعض الناس يحزنون بهدوء، في حين يفضل الآخرون التحدث عن ذلك. قد لا تكون احتياجاتكم واضحة دائماً لشركاء حياتكم أو لوالديكم أو لأصدقائكم، لذا من المهم إيجاد طرق للتواصل مع الآخرين حتى عندما يكون من الصعب عليكم القيام بذلك.

إن الحفاظ على التواصل المفتوح والمستمر مع أولئك القادرين على الدعم والتحدث معكم عن تجربتكم أمر مهم. قد يواجه الناس صعوبة في الاقتراب منكم، وقد يتفوهون بشيء خاطئ بمجرد قيامهم بذلك. لا تحتاجون إلى مشاركة كل شيء مع الجميع، ولكن يمكن أن يساعدكم اختيار صديق أو أحد أفراد الأسرة، يمكنكم التحدث معه، على الحفاظ على تواصلكم عندما ينتابكم الحزن.

مساعدة أبنائكم

إذا كان لديكم أبناء يشعرون بالحزن معكم، فإن الطريقة التي يحزنون بها تعتمد على عمرهم وفهمهم للموت والأمثلة التي يضعها من حولهم. وقد يتعاملون مع فقدان بطرق مختلفة وفي أوقات مختلفة.

قد لا تتفقون دائماً مع كيفية التعامل مع فقدان، ولكن يمكنكم الاستماع ومحاولة فهم بعضكم البعض حتى تكتشفون طريقة جديدة للتغلب على مصابكم في فقدان. يمكنكم أيضاً قضاء بعض الوقت في الإجابة على أسئلتهم وتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم.

إذا كنتم تواجهون مشكلة في التحدث إلى أبنائكم، فاطلبوا من أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الاستشاريين المختصين مساعدتكم في ذلك. يمكن أن يقدم لكم الأخصائي الاجتماعي الخاص بكم المزيد من المعلومات عن الخدمات الداعمة المتاحة لكم ولأسركم.

مساعدة ابنك على التأقلم مع فقدان أشقائه (Helping Your Child Cope With the Loss of Their Sibling)

هو المورد الذي يمكن أن يساعد على مد يد العون لأبنائكم للتغلب على الشعور بفقدان أشقائهم. يمكنكم أن تطلبوا من الأخصائي الاجتماعي الخاص بكم هذه المساعدة أو البحث عنها على موقع الويب الخاص بنا على www.mskcc.org/pe

تخليد الذكريات من خلال الطقوس

الذكريات قوية. فيمكن لبعض الذكريات أن تجلب لكم الراحة في حين أن الأخرى يمكن أن تكون مؤلمة عند التفكير بها. وفي البداية، قد تفكرون في وفاة ابنكم أكثر من أي ذكرى أخرى معه. ستبقى هذه الذكرى دائماً معكم، ولكن اللحظات البهيجة التي قضيتها مع ابنكم ستظل ذكراها باقية معكم كذلك

تشكل إعادة النظر في التقاليد الأسرية أو تقديم تقاليد جديدة إحدى الطرق التي تمكنكم أنتم وأسرکم من البقاء على تواصل مع ذكرياتكم. وتوجد ببعض الثقافات والمعتقدات المختلفة طقوس لتخليد ذكرى شخص ما. وفي بعض الأحيان، تُنشئ الأسر طقوساً خاصة بها مثل الاجتماع معاً لتناول وجبة خاصة أو زراعة حديقة. وقد يكون الطقس فترة زمنية تنحون أنفسكم فيها جانباً بحيث تخلون بأنفسكم مع أفكاركم.

تذكروا أن تناقشوا مع أسركم الطريقة التي ستكرمونها بها بذكرى أبنائكم.

موارد لكم ولأسركم

موارد مركز ميموريال سلون كيترينج

بغض النظر عن مكان وجودكم في العالم، هناك دعم متاح لكم ولأسركم. يقدم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) مجموعة من الموارد للأسر والأصدقاء الذين أصابهم الحزن. يمكنكم التعرف على المزيد عن هذه الموارد على

www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends

برنامج نحو الغد (Towards Tomorrow Program)

يقدم برنامج نحو الغد (Towards Tomorrow Program) الدعم والموارد للأسر المكبوتة، بما في ذلك:

اللقاءات الشخصية

يقود أخصائي اجتماعي أو ممرض مجموعة الدعم للأباء والأمهات المكبوتين بشخصهم. نوجه الدعوة لجميع الآباء والأمهات المكبوتين الذين فقدوا ابناً بسبب السرطان في مركز ميموريال سلون كيترينج للانضمام.

التواصل بين الآباء والأمهات (Parent-to-Parent Outreach)

التواصل بين الآباء والأمهات (Parent-to-Parent Outreach) هو برنامج بإمكانه ربطكم بالآباء والأمهات عبر الدولة الذين مروا بتجربة فقد ابن بسبب السرطان

لمزيد من المعلومات عن هذه البرامج أو للاشتراك بها، اتصلوا ببرنامج نحو الغد (Towards Tomorrow) على الرقم

212-639-6850 أو عبر البريد الإلكتروني towardstomorrow@mskcc.org

مركز الإرشاد بمركز ميموريال سلون كيترينج

646-888-0200

تجد بعض الأسر المكومة المشورة مفيدة. لدينا أطباء نفسيون وعلماء نفس يُديرون عيادة علاج فقدان الأبناء من أجل تقديم المشورة والدعم للأفراد والأزواج والأسر المتألمة حزناً، وكذلك الأدوية لمساعدتكم في حالة شعوركم بالاكتئاب.

الخدمات الكهنوتية

212-639-5982

رجال الدين لدينا متاحين للاستماع أو المساعدة في دعم أفراد الأسرة أو الصلاة أو الاتصال برجال الدين في المجتمع أو الجماعات الدينية أو ببساطة الأشخاص المريحين أو الذين يتمتعون بالحضور الروحي. ويمكن لأي شخص طلب الدعم الروحي، بغض النظر عن انتمائه الديني الرسمي.

موارد إضافية

هناك الكتب والموارد التعليمية وبرامج الدعم المجتمعي المتاحة للآباء والأمهات والأخوة. لمزيد من المعلومات حول هذه البرامج أو للحديث عن مصابكم في فقدان، اتصلوا بالأخصائي الاجتماعي الخاص بكم.

الآباء والأمهات المكومين في الولايات المتحدة (Bereaved Parents of the USA (BPUSA))

www.bereavedparentsusa.org

مؤسسة وطنية غير ربحية تقدم الدعم للآباء والأمهات المكومين وذويهم

الأصدقاء الحنون (The Compassionate Friends (TCF))

630-990-0010

www.compassionatefriends.org

مؤسسة وطنية غير ربحية تعمل على دعم الآباء والأشقاء والأجداد وأفراد الأسرة الآخرين الذين يحزنون على فقدان أحد أبنائهم. وتقدم دعماً مجتمعياً وورش عمل تعليمية عبر الإنترنت.

آليف ألوون (Alive Alone)

www.alivealone.org

شبكة وطنية للآباء والأمهات المكومين بفقدان ابناً واحداً أو جميع أبنائهم. وهي تقدم النشرات الإخبارية والتنقيف والموارد لتعزيز التعافي.

Grief Net

www.griefnet.org

توفر مجموعات دعم عبر الإنترنت لأنواع مختلفة من فقدان، بما في ذلك فقدان الابن

إذا كانت لديكم أي أسئلة أو استفسارات، فتحدثوا مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بكم. يمكنكم التواصل معهم من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحًا إلى 5:00 مساءً على الرقم _____ .
أما بعد 5:00 مساءً، خلال عطلة نهاية الأسبوع، وفي أيام العطلات، يُرجى الاتصال على الرقم _____ . إذا لم يكن هناك رقم موضح، أو كنتم غير متأكدين، اتصلوا بالرقم 212-639-2000.

نحو الغد: دليل للأباء والأمهات المكلومين

©2017 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on June 15, 2017