

# نحو الغد: دليل للآباء والأمهات المكلومين

تتناول هذه المعلومات بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك على التكيف مع فقدان طفلك.

قد يبدو من المستحيل تصور فكرة التعافي من الفاجعة التي تُصيبك بعد وفاة طفلك، وستظل آلام خسارتك دائمًا جزءًا منك. لكن إدراك ماهية الحزن، والعناية بنفسك وإيجاد طرق دائمة لتخليد ذكرى طفلك من بين الأشياء التي يمكنك بها أن تتطلع إلى غد أفضل. يشرح هذا المورد بعض الطرق التي يمكنك من خلالها التكيف مع فقدان طفلك. وبينما لا يوجد كتاب أو دليل يمكنه التعبير عن كل ما تمر به، إلا أننا نأمل أن تجده مفيدًا.

## الأمر التي قد تواجهها

إن الحزن ليس سوى رد فعل طبيعي لأي خسارة، لكن خسارة مثل وفاة طفلك قد تجلب معها مشاعر أكثر قسوة. وحزن الفراق له آثار نفسية وعاطفية وجسدية. كما أن طبيعة هذا الحزن لا يمكن وصفها بأية كلمات.

يشعر بعض الآباء بالخدر وكأنهم في حلم. ولا يستطيع البعض النوم، بينما ينام البعض الآخر طوال الوقت. وقد ينتابك إجهاد شديد بفعل الحزن والفراغ والشعور بأن وفاة طفلك لا يمكن أن تكون حقيقية. ومن الطبيعي أن تتنابك عدد من هذه المشاعر في وقت واحد.

وكل شخص يحزن بطريقة الخاصة وبوتيرته الخاصة. وربما تجد الجداد مسيطرًا على كل دقيقة في كل يوم، مما يصعب تقبل الواقع. ومجرد التفكير في العودة إلى روتينك اليومي ربما يجعلك تشعر وكأنك تفقد اتصالك بطفلك. وتذكر أنه لا يوجد جدول زمني محدد لما تمر به.

وستكون هناك دومًا مناسبات، مثل أعياد الميلاد والعطلات، تذكرك بخسارتك. كما أن الأحداث المهمة في حياة الأطفال الآخرين ممن تعرفهم قد تدفعك للتفكير في طفلك والتجارب التي كنت تتوقع مشاركتها معهم. ومثل هذه المناسبات ربما تكون مؤلمة بشكل خاص، إلا أنها قد تكون أيضًا بمثابة فرص لإعادة التواصل بالتقاليد والطقوس التي كانت مهمة لطفلك وعائلتك.

## اقتراب الأيام المنتظرة

## تمهل وخذ وقتك

قد تفكر في قرارات مثل متى يجب أن تعود إلى العمل، وماذا تفعل بمتعلقات طفلك، أو كيف تجد هدفًا يدفعك للمواصلة. تمهل وخذ وقتك في اتخاذ هذه القرارات. لا يوجد إطار زمني محدد لتوقيت عودتك إلى روتينك اليومي أو إلى العمل. يشعر بعض الناس بالراحة في ممارسة روتين مألوف لديهم بينما يحتاج الآخرون إلى مزيد من الوقت. إذا تعين عليك العودة إلى العمل قبل أن تكون مستعدًا، ففكر في العودة لبضعة أيام فقط في البداية أو أخذ فترات راحة طوال اليوم عندما تكون بحاجة للبقاء بمفردك.

## انس الصواب والخطأ

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتعامل مع ما تمر به. حاول ألا تقارن نفسك بالآخرين وكيف يتعاملون مع حزنهم. والقرارات المتعلقة بما يجب عليك فعله بمتعلقات طفلك وكيف ستقوم بتكريم ذكراه تعود لك ولعائلتك فقط. فكر في هذه القرارات عندما تكون مستعدًا. تذكر أن إجراء تغييرات في منزلك لا يعني أنك ستصبح أقل ارتباطًا بطفلك.

## ابق على اتصال وتواصل

من المهم أن تجد أنت وعائلتك طرقًا للإبقاء على التواصل العاطفي بينكم. قد يكون ذلك صعبًا إذا كان لكل منكم طرق مختلفة للتعایش مع خسارتك. فبعض الناس يحزنون في صمت، بينما يفضل البعض الآخر الحديث عن ذلك. وقد لا تكون احتياجاتك واضحة دائمًا لشريكك أو والديك أو أصدقائك أو عائلتك. حاول التواصل مع الأشخاص الموجودين في حياتك حتى عندما يكون ذلك شاقًا عليك.

تحدث إلى الأشخاص الذين يمكنهم دعمك في حزنك. يمكن لمختلف الأشخاص تقديم أنواع مختلفة من الدعم. قد يواجه بعض الأشخاص صعوبة في الاقتراب منك وقد يتفوهون شيئًا خاطئًا بمجرد أن يفعلوا ذلك. لست بحاجة إلى مشاركة كل شيء مع الجميع. لكن اختيار صديق أو فرد من العائلة يمكنك قضاء بعض الوقت معه أو التحدث معه يمكن أن يساعد في الحفاظ على التواصل بينكما متى انتابك الحزن وألم الفراق.

## خلد ذكرى طفلك من خلال الذكريات والطقوس

إن الذكريات قوية. وبعضها قد يجلب لك الراحة بينما قد يكون التفكير في البعض الآخر مؤلمًا. في البداية، قد تفكر في وفاة طفلك أكثر من أي ذكرى أخرى له. وستظل هذه الذكرى معك دائمًا، لكن الأوقات الممتعة التي قضيتها مع طفلك قد يكون لها نصيب أيضًا.

وإعادة اتباع تقاليد الأسرة، أو صنع عادات جديدة، تعد إحدى الطرق التي يمكنك أنت وعائلتك من خلالها البقاء على تواصل مع ذكرياتكم. يمكنك أنت وعائلتك النظر في إنشاء صندوق ذكريات مليء بأشياء تخص طفلك أو تذكرك به. تحدث مع عائلتك وأنت تقرر كيف ستخلد ذكرى طفلك.

## كيفية دعم الأشقاء الحزناء

تتغير الأسرة إلى الأبد بوفاة طفل. وإذا كان لديك أطفال آخرون يحزنون معك، فقد يحتاجون، مثل البالغين، إلى مساعدة في فهم الحياة والتكيف معها بعد الخسارة.

يعبر الأطفال عن حزنهم بطرق مختلفة. ويعتمد مدى حزن طفلك على عمره ومدى إدراكه للوفاة والنماذج التي يضعها من حوله. وفي حين أن الأطفال الأصغر سنًا قد لا يدركون معنى الوفاة تمامًا، إلا أن الأطفال في سن المدرسة يكون لديهم فهم أكثر نضجًا. وقد يشعرون بالذنب لأنهم لم يموتوا بدلاً من أشقائهم أو قد تتألمهم الهواجس بشأن إمكانية وفاتهم أو حتى وفاتك أنت. قد يشعر بعض الأطفال أن دورهم داخل الأسرة قد تغير وأنه صار عليهم أن يتحملوا مسؤوليات الكبار.

لا يستطيع معظم الأطفال التعامل مع مشاعر الحزن القوية لفترات طويلة من الزمن. وبدلاً من ذلك، قد تتألمهم نوبات من الانفعالات والمشاعر القصيرة والمكثفة تليها فترات من اللعب أو ممارسة نشاط روتيني آخر. وقد تطرأ لديهم أيضًا ردود فعل جسدية، مثل الشعور بالألم والأوجاع في أجسادهم أو تحدث اضطرابات في مواعيد نومهم. قد يعبر بعض الأطفال عن حزنهم من خلال تغيير أنماط سلوكهم والتصرف بطرق لم يسبق وأن قاموا بمثلها من قبل. وهناك أطفال آخرون قد لا يظهرون أي علامات خارجية للحزن أو آلام الفراق. تذكر أن سلوك طفلك قد يكون علامة على كونه يعاني مع مشاعر التحدي. وأفضل طريقة لفهم آلام طفلك هي أن تضع في اعتبارك الطريقة التي يختارها للتعبير عنها. انتبه لسلوكه واستمع لما يقول.

## لا تخف أية معلومات عن طفلك

قد تكون لدى طفلك أسئلة حول كيفية وفاة أخيه وماذا يعني ذلك. ومن المهم أن تخبره بأنه يمكنه طرح هذه الأسئلة. وابدل قصارى جهدك للإجابة عنها بصدق. ولا بأس في إبلاغه إذا كنت لا تعرف الإجابة. عندما يكبر طفلك، قد تطرأ لديه أسئلة جديدة حول ما حدث. وفي كل مرة تعامل على أنها فرصة لمواصلة الحديث عن خسارتكم. من المهم أيضًا محاولة الحفاظ على روتين طفلك بشكل طبيعي قدر الإمكان وإبلاغه بأي تغييرات يجب أن يتوقعها. فقد يساعد ذلك في تقليل الشعور بعدم اليقين بشأن المستقبل.

## قم بتفعيل نظام الدعم الخاص به

إذا كان طفلك ملتحقًا بالمدرسة، فقم ببناء شبكة من البالغين المهمين الذين يقضون الوقت معه خارج المنزل. تحدث مع معلمي طفلك والمدرسين والمرشدين الدينيين وغيرهم من الشخصيات الرئيسية حول الطرق التي يمكنهم بها المساعدة في دعم طفلك في حزنه.

## اقض وقتًا معه

قد تتسبب آلام الفراق في جعل طفلك يشعر بالحزن والوحدة. حاول قضاء بعض الوقت معه بمفرده كل يوم حتى يشعر بالأمان والدعم. والقيام بجولة أو المشي أو الطهي أو ممارسة لعبة ما تعد بعض الأفكار حول كيفية قضاء الوقت معًا. قد يكون لطفلك أفكاره الخاصة عما يود القيام به. وقد يقرر التحدث عن

حزنه خلال هذه الأوقات أو الصمت.

## استمع وتقبل مشاعره

أكد لطفلك أن أفكاره ومشاعره لا بأس منها وأنها مهمة بالنسبة لك. وعندما يكون مستعدًا للتحدث، حاول الاستماع دون إبداء حكم أو طرح أسئلة. قد يكون ذلك صعبًا، خاصة إذا كنت لا تفهم سلوك طفلك ولا يمكنك الربط بينه وبين كيفية تأقلمه. تذكر أن سلوكه ربما يكون علامة على كونه يعاني صراعًا داخليًا. حاول الترحيب بطريقة تعبيره عن مشاعره بالحب والقبول. وسييسره ذلك في الشعور براحة أكبر عند مشاركة مشاعره معك.

## اعتني بنفسك

أفضل شيء يمكنك القيام به لطفلك هو الاعتناء بنفسك. لقد مررت بخسارة لا يمكن تصورها. ابحث عن صديق أو فرد من العائلة أو مستشار تشعر بالراحة في التحدث إليه، حتى لو لم تكن متأكدًا مما ستقوله. من المهم إنشاء نظام دعم لك ولعائلتك. معًا، يمكنك مساعدة طفلك على الشعور بالحب والأمان بينما تعملان معًا لإيجاد “وضع طبيعي جديد.”

ولا بأس إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في دعم طفلك. قد تكون مساعدة الآخرين صعبة للغاية عندما تتعامل مع حزنك. إذا كان هناك شخص تعرفه وتثق به أنت وطفلك، فاطلب منه المساعدة. يمكن للإخصائي الاجتماعي لدينا أيضًا مساعدتك في العثور على الموارد في مجتمعك.

## متى ينبغي طلب مساعدة إضافية

هناك أوقات قد يكون فيها طلب الدعم المهني لطفلك مفيدًا، أو حتى جزءًا ضروريًا من رعاية طفلك. ويعتمد ذلك على العديد من الأشياء بما في ذلك علاقتك بطفلك، وكيف يتعامل طفلك مع الإجهاد والتوتر، وكيف يتعامل مع فقدان شقيقه. إذا كانت لديك مخاوف بشأن سلوك طفلك ولم تكن متأكدًا من الخطوات التي يجب اتخاذها بعد ذلك، فتحدث مع الإخصائي الاجتماعي أو فريق الرعاية الصحية الخاص بطفلك للحصول على الدعم.

## موارد لك ولعائلتك

### موارد مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

بغض النظر عن مكان وجودك في العالم، سيكون الدعم متاحًا لك ولعائلتك. يقدم مركز ميموريال سلون كيترينج (Memorial Sloan Kettering) مجموعة من الموارد للأسر والأصدقاء ممن أصابهم الحزن وآلام الفراق. يمكنك معرفة المزيد حول هذه الموارد عبر الرابط

[www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends](http://www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends)

## برنامج نحو الغد (Towards Tomorrow Program)

يوفر مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) برنامج نحو الغد (Towards Tomorrow Program) للأطفال والذي يقدم الدعم والموارد للأسر المكبوتة. تحدث مع الإخصائي الاجتماعي ومقدمي الرعاية الصحية لتقييم مدى تأقلمك أنت وعائلتك. يمكنهم أيضًا إحالتك إلى خدمات دعم إضافية. لمزيد من المعلومات، اتصل ببرنامج نحو الغد (Towards Tomorrow Program) على رقم 212-639-6850 أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى [towardstomorrow@mskcc.org](mailto:towardstomorrow@mskcc.org). يمكنك أيضًا زيارة الموقع [www.mskcc.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/support-services-care-teams](http://www.mskcc.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/support-services-care-teams).

## مركز تقديم المشورة بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK Counselling Centre)

646-888-0200

يمكن لبعض العائلات المكبوتة الاستفادة من خدمات المشورة. ولدينا أطباء نفسيون وإخصائيون في العلاج النفسي في عيادة علاج آلام فراق الأبناء والذين يقدمون المشورة والدعم للأشخاص والأزواج والعائلات ممن أصابهم الحزن والفجعة، بالإضافة إلى الأدوية للمساعدة في حالة شعورهم بالاكئاب.

## الرعاية الروحانية

212-639-5982

يتوفر رجال الدين للاستماع، والمساعدة في دعم أفراد الأسرة، والصلاة، والتواصل مع رجال الدين أو المجموعات الدينية المجتمعية، أو ليكونوا أشخاصًا باعثن على الاطمئنان والحضور الروحاني. يمكن لأي شخص أن يطلب الدعم الروحي، بغض النظر عن انتمائه الديني.

## موارد إضافية

منظمة الآباء والأمهات المكبوتين في الولايات المتحدة (Bereaved Parents of the USA) [www.bereavedparentsusa.org](http://www.bereavedparentsusa.org)

هي منظمة وطنية غير ربحية تقدم الدعم للآباء والأمهات المكبوتين وأسرهم.

منظمة الأصدقاء الحنون (The Compassionate Friends) [www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org)  
630-990-0010

[www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org)

هي منظمة وطنية غير ربحية تعمل على دعم الوالدين والأشقاء والأجداد وأفراد الأسرة الآخرين ممن يصيبهم الحزن على فقدان أحد أطفالهم. وهي توفر مجتمع دعم عبر الإنترنت وورش عمل تثقيفية.

شبكة الحياة وحيدًا (Alive Alone) [www.alivealone.org](http://www.alivealone.org)

شبكة وطنية للآباء والأمهات الذين فقدوا طفلًا واحدًا أو جميع أطفالهم. وهي توفر النشرات الإخبارية

والتثقيف والموارد لتعزيز التعافي من آلام الفراق.

**GriefNet** موقع

[www.griefnet.org](http://www.griefnet.org)

يوفر موقع GriefNet مجموعات دعم عبر الإنترنت لأنواع مختلفة من الفقدان، بما في ذلك فقدان أحد الأطفال.

**®SIBSPLACE**

516-374-3000

[www.sibsplace.org](http://www.sibsplace.org)

يوفر SIBSPLACE برنامج دعم مجاني من القرناء للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 17 عامًا والذين يعيشون مع أحد الوالدين أو الأشقاء المصابين بالسرطان.

**مخيمات الصداقة (Comfort Zone Camps)**

866-488-5679

[www.comfortzonecamp.org](http://www.comfortzonecamp.org)

معسكرات مخصصة للأطفال الذين واجهوا تجربة وفاة أحد أحبائهم.

**مخيم إيرين (Camp Erin)**

[www.elunanetwork.org](http://www.elunanetwork.org)

مخيم إيرين مخصص للأطفال الذين واجهوا تجربة وفاة أحد أحبائهم.

**مركز دوغي للأطفال والأسر المكلومة (The Dougy Center for Grieving Children and Families)**

503-775-5683

[www.dougy.org](http://www.dougy.org)

يوفر هذا المركز الدعم والتعليم ومعلومات الموارد للأطفال والأسر المكلومة.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Towards Tomorrow: A Guide for Bereaved Parents - Last updated on February 26, 2021  
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center