

Νέοι και θλίψη



Οι νέοι περνούν μέσα από πολλές αλλαγές και αβεβαιότητα στην πορεία της ζωής. Οι εμπειρίες απώλειας (θάνατος κάποιου που αγαπούν, οικογενειακός χωρισμός, φιλίες, δουλειές) και η θλίψη που μπορεί να συνοδεύει τέτοιες εμπειρίες μπορεί επίσης να αποτελεί μέρος της εφηβείας. Το να είσαι παρών στις εμπειρίες τους και να προσφέρεις έγκαιρη και κατάλληλη υποστήριξη είναι πολύ σημαντικό. Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο παρέχει ορισμένες πληροφορίες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν.

Τι είναι θλίψη;

Η θλίψη είναι μια φυσιολογική και φυσική ανταπόκριση στον πόνο που βιώνουμε μετά από μια σημαντική αλλαγή ή απώλεια στη ζωή μας. Μπορεί να επηρεάσει ολόκληρο το σώμα μας, συμπεριλαμβανομένης της σκέψης και των συναισθημάτων μας. Η θλίψη μπορεί να αμφισβητήσει τον τρόπο που σκεφτόμαστε τον εαυτό μας και τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένων των αξιών και των πεποιθήσεων μας, και συχνά επηρεάζει και τις σχέσεις μας.

Πώς εκφράζουν θλίψη οι νέοι;

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να νιώσετε θλίψη. Κάθε νεαρός θα βιώσει τη θλίψη με τον δικό του μοναδικό και προσωπικό τρόπο. Μπορεί να νομίζουν ότι η θλίψη τους είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτή των γύρω τους και μπορεί να φοβούνται ότι χάνουν τον έλεγχο.

Εδώ αναφέρονται μερικές από τις αντιδράσεις που ενδέχεται να βιώσουν νέοι άνθρωποι :

Πώς μπορεί να αισθάνονται οι νέοι ...

- θυμωμένοι, αγανακτισμένοι ή απογοητευμένοι
- μπερδεμένοι, αγχωμένοι και συγκλονισμένοι
- μόνοι και απομονωμένοι από τους συνομήλικούς τους
- κυριευμένοι από τη θλίψη τους.

«Το μόνο πράγμα στη ζωή που είναι μόνιμο είναι η αλλαγή. Η αλλαγή είναι η μόνη σταθερά στη ζωή.»

- Fallin, 2013

Σκέψεις που μπορεί να έχουν οι νέοι ...

- κυριεύονται από σκέψεις που σχετίζονται με την απώλεια
- αναρωτιούνται αν φτάνει αυτοί
- ανησυχούν για το μέλλον
- εάν πενθούν κάποιον που αυτοκτόνησε, μπορεί να είναι πιο επιρρεπείς σε σκέψεις αυτοκτονίας.

Συμπεριφορές που μπορεί να έχουν οι νέοι ...

- καλύπτουν τα συναισθήματά τους
- αποσύρονται από την οικογένεια ή/και τους φίλους
- συμμετέχουν σε επικίνδυνες συμπεριφορές
- «ξεσπάνε».



Φυσικές αντιδράσεις που μπορεί να βιώσουν οι νέοι ...

- αϋπνία
- κόπωση, απόσπαση της προσοχής, λήθαργος και αδυναμία συγκέντρωσης
- κρίσεις πανικού
- προβλήματα πεπτικού συστήματος
- σωματικό άλγος και πόνο.

Η θλίψη μπορεί να επηρεάσει τη σημαντική διαδικασία διαμόρφωσης της ταυτότητας («Ποιος είμαι;») που είναι μέρος της εφηβείας. Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να καταλάβει κανείς εάν οι αλλαγές που βιώνει το νεαρό άτομο συνδέονται με τη θλίψη του ή εάν απλώς αποτελούν μέρος του ταξιδιού του προς την ενηλικίωση. Ωστόσο, αυτό δεν έχει μεγάλη σημασία. Το σημαντικό είναι να υποστηρίξουμε τους νέους καθώς βιώνουν αυτές τις αλλαγές.

Η διαδικασία της θλίψης

Η θλίψη είναι μια δύσκολη και περίπλοκη περίοδος πόνου, αλλά είναι ένα φυσιολογικό μέρος της ζωής. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι νέοι που νιώθουν θλίψη δεν είναι «άρρωστοι». Μπορούν να αντιμετωπίσουν τη θλίψη και να ωριμάσουν μέσα από την εμπειρία, αν καταλάβουν τι συμβαίνει και αν έχουν την κατάλληλη υποστήριξη. Όταν σκέφτεστε πώς να τους υποστηρίξετε καλύτερα, μπορεί να είναι χρήσιμο να δείτε την αντίδραση στη θλίψη ως μια διαδικασία ή ένα ταξίδι.

Πώς να υποστηρίξετε έναν νεαρό άτομο που νιώθει θλίψη

Αν σκεφτούμε τη θλίψη ως ένα ταξίδι, ο ρόλος μας ως ενήλικες είναι να βοηθήσουμε τους νέους σε αυτό το ταξίδι. Οι νέοι είναι απίθανο να θέλουν έναν ενήλικα μαζί τους σε κάθε βήμα, αλλά χρειάζονται ευκαιρίες για να προβληματιστούν σχετικά με το πώς ταξιδεύουν. Το πιο σημαντικό είναι ότι χρειάζονται την ενεργητική και τακτική παρουσία ενήλικων που να είναι επίσης διαθέσιμοι για συμβουλές όταν το χρειάζονται.

Οι νέοι χρειάζονται:

- μια δυνατή σχέση αγάπης με έναν γονέα ή έναν κύριο φροντιστή στον οποίο μπορούν να βασίζονται και τον οποίο εμπιστεύονται
- ευκαιρίες για να μιλήσουν και να κατανοήσουν τι συνέβη
- χώρο για να εκφράσουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων (όπως θλίψη, θυμό, φόβο, ενοχή και χιούμορ) χωρίς να πληγώσουν τον εαυτό τους ή άλλους
- βοήθεια για να κατανοήσουν τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις τους από κάποιον που δεν θα τους κρίνει
- την ασφάλεια των συνηθισμένων ορίων και προσδοκιών
- ευκαιρίες να συμμετέχουν σε αποφάσεις που συνδέονται με την απώλεια τους ή τυχόν περαιτέρω αλλαγές.

Ως γονέας ή φροντιστής, μην φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια από άλλους ενήλικες που εμπιστεύεστε στη υποστήριξη του παιδιού σας. Μερικοί νέοι μπορεί να το βρουν ευκολότερο να μιλήσουν με κάποιον έξω από την οικογένεια. Ενθαρρύνετε τους νέους να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους με τον σχολικό σύμβουλο εάν αισθάνονται συγκλονισμένοι.



Συμμετοχή των νέων στη λήψη αποφάσεων στο σχολείο

Στο σχολείο, η συζήτηση με τους νέους για νέες διευθετήσεις μπορεί να αποτελεί έναν τρόπο για να δείξετε ότι αναγνωρίζετε την απώλειά τους χωρίς να εστιάζετε άμεσα σε αυτήν. Για παράδειγμα, ένας δάσκαλος μπορεί να συζητήσει πιθανές ιδέες ή ειδικές διευθετήσεις με τον μαθητή για να τον βοηθήσει να ανταπεξέλθει στο σχολείο (όπως χρήση ενός ήσυχου χώρου, άδεια να τηλεφωνεί στο σπίτι, ευελιξία στις προθεσμίες). Ο δάσκαλος μπορεί επίσης να ρωτήσει τον μαθητή (ή/και την οικογένειά του) πώς θα ήθελε το σχολείο να απαντάει σε ερωτήσεις από άλλους μαθητές.

Πώς να βοηθήσετε ως συγγενής, οικογενειακός φίλος, δάσκαλος ή άλλος επαγγελματίας

- Δώστε στους νέους να καταλάβουν ότι αναγνωρίζετε την απώλειά τους
- Αναγνωρίστε τον εαυτό σας ως ένα ασφαλές άτομο που είναι ανοιχτό και πρόθυμο να τους ακούσει (αλλά μην αναγκάσετε τους νέους να μιλήσουν)
- Βοηθήστε τους νέους να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους σε διαφορετικά περιβάλλοντα (όπως στο σχολείο)
- Παρακολουθήστε την πρόοδό τους στις σπουδές τους και αναγνωρίστε εάν μπορεί να χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη (αυτό βοηθά στο να μην γίνουν οι σχολικές εργασίες μια περαιτέρω πηγή άγχους)
- Διατηρείτε τακτική επαφή με τον νέο για μείνει ανοικτός ο δίαυλος επικοινωνίας με την πάροδο του χρόνου.

Περαιτέρω υποστήριξη - Seasons for Growth (Εποχές για Ανάπτυξη)

Το Seasons for Growth είναι ένα τεκμηριωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που βοηθά με ευαισθησία τα παιδιά και τους νέους να μάθουν για τη διαδικασία της θλίψης. Τα παιδιά και οι νέοι επωφελούνται από την ευκαιρία που έχουν να μάθουν με ποιον τρόπο ο θάνατος, ο χωρισμός της οικογένειας, οι φυσικές καταστροφές ή άλλα συμβάντα σημαντικής αλλαγής ή απώλειας μπορεί να επηρεάσουν τη ζωή τους. Το πρόγραμμα Seasons for Growth παρέχει στους συμμετέχοντες μια ευκαιρία να αποκτήσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που απαιτούνται για να κατανοήσουν και να ανταποκριθούν καλά σε τέτοιες εμπειρίες.

Το πρόγραμμα Seasons for Growth έχει τέσσερα επίπεδα για να υποστηρίξουν τα παιδιά και τους νέους ηλικίας 6-18 ετών.

Όλα τα προγράμματα προσφέρουν έναν ασφαλή χώρο όπου οι συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως των ποικίλων αναγκών, ταυτοτήτων και πολιτισμικών υποβαθμίσεων τους, μπορούν να βρουν τη φωνή τους, να προβούν σε επιλογές, να ασκήσουν επιρροή και να εργαστούν από κοινού. Οι συμμετέχοντες συνδέονται με άλλους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες καταστάσεις και δημιουργούν ένα αίσθημα σύνδεσης και ότι ανήκουν κάπου.

Οι συνεδρίες ενσωματώνουν μια σειρά δραστηριοτήτων βάσει ηλικίας που περιλαμβάνουν ζωγραφική, ιστορίες, συζήτηση, μουσική και δραστηριότητες με ημερολόγια.

Το πρόγραμμα Mackillop Seasons (Εποχές Μακίλλοπ) εκπαιδεύει και υποστηρίζει επαγγελματίες για να μπορούν να προσφέρουν τα προγράμματα μας για μικρές ομάδες σε σχολεία και κοινοτικές οργανώσεις.