

Loss of a child
Language: Arabic

Cruse

Bereavement
Support

فقدان طفل

تعتبر وفاة طفلك من أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحدث لك. ويكون من الشائع أن تعاني لإدراك معنى للحياة بعد هذه الخسارة. يخبرنا الناس بأنهم يشعرون وكأنهم فقدوا جزءًا من أنفسهم ولا يمكنهم أبدًا العودة إلى الحياة الطبيعية.

المشاعر والتجارب بعد وفاة طفلك

الشعور بأن الأمر ضد "الترتيب الطبيعي" للأشياء

نحن نتوقع أن يُتوفى الآباء قبل أطفالهم. وحتى لو كانت الوفاة متوقعة، يمكن أن يكون هناك شعور قوي جدًا بأن ترتيب الأشياء قد انقلب رأسًا على عقب.

الصدمة العصبية

إذا كان الموت مفاجئًا أو غير متوقع تكون الصدمة العصبية قوية جدًا. وبغض النظر عن كيفية حدوث ذلك، يُرجح أن تكون وفاة الطفل مؤلمة للغاية.

فقدان الدور

عندما يُتوفى طفلك، قد تشعر أنك فقدت دورك كوالد. وحيث تُعد الأبوّة جزءًا مهمًا من هويتك، فإن فقدان الطفل يمكن أن يكون مؤلمًا لك بشكل لا يصدق. ويكون من المهم أن تتذكر أنك ستظل دائمًا والدًا لذلك الطفل.

الذنب

يكون الشعور بالذنب شائعًا جدًا بعد فقدان طفل. فقد تشعر أن وفاته نوع من العقاب على شيء ما خطأ ارتكبته. حاول أن تتذكر أن وفاته ليست خطأك، وأنه من غير الممكن أبدًا أن تفعل أي شيء لتغيير الأشياء.

الغضب والظلم

يكون من الطبيعي أن تغضب مما تراه من ظلم في ذلك الأمر. عندما يكون شخص ما لديه عمر طويل أمامه ليعيشه، فقد يتم الشعور بقسوة لا تصدق عند انتهاء حياته بعد فترة قصيرة.

التأثير على الأسرة

يؤثر الموت على الأسرة بأكملها، ويمكن لموت طفل أن يؤدي إلى ضغط كبير على العلاقات. قد تجد أنكم تحزنون بشكل مختلف عن بعضكم البعض، أو تمررون بمشاعر مختلفة في أوقات مختلفة. حاول أن تتفهم ذلك. يحزن الجميع على طريقتهم الخاصة ويحتاج بعض الأشخاص إلى وقت أكثر من غيرهم لمعالجة الأشياء.

حزن الأصدقاء

إذا كان لديك أطفال آخرون فسوف يشعرون بالحزن وقد يعانون أيضًا. وإذا كانوا لا يزالون أطفالاً صغارًا، فقد تكون مساعدتهم صعبة للغاية أثناء شعورك بالحزن.

ردود الأفعال الصعبة من الأشخاص الآخرين

قد يكون من الصعب التأقلم مع الطريقة التي يتفاعل بها الناس مع وفاة طفلك. يدرك الناس مدى الألم الذي ينطوي عليه الأمر، ومن ثم فإنهم يجدون صعوبة بالغة في معرفة ما يجب قوله. قد يتجنب بعض الأشخاص الموضوع بأكمله مما قد يكون مُحبطًا للغاية.

دعمك لنفسك بعد وفاة طفل

لا توجد إجابات سهلة حول كيفية مواصلة الحياة بعد وفاة طفلك. سوف تتذكر الفقدان دائمًا. ومع ذلك، هناك بعض الأشياء التي يجد الناس أنها تساعد على التأقلم.

اعثر على الدعم

تأكد من وجود أشخاص يمكنك التحدث إليهم، سواء كانوا أصدقاء أو أقارب أو مهنيين. قد يصعب العثور على الأشخاص المناسبين للمساعدة. وقد يبدو الحديث عن وفاة طفل أمرًا ممنوعًا تقريبًا.

لا يمكنك قضاء وقتك في القلق من ردود أفعال الآخرين، ولكن عليك أن تكون مستعدًا لحقيقة أن بعض الأشخاص يجدون صعوبة في تقديم المساعدة. ولا يعني هذا أنك ارتكبت أي خطأ. وفي الوقت المناسب، ستعرف من المستعد والقادر على الإصغاء إليك، وسيكون هؤلاء هم الأشخاص المناسبين ليكونوا حولك.

ابحث عن مجموعات الدعم

يجد الكثير من الناس أنه في تجربة مثل وفاة طفل، يكون من الأسهل التحدث إلى أشخاص آخرين فقدوا طفلًا. فقد يكون هؤلاء الأشخاص هم الوحيدون الذين يمكنهم حقًا فهم ما تمر به. ويمكن لمجموعة الدعم أن تكون مصدرًا قيمًا للمساعدة والمشورة.

تنكر الذكريات

أنت لن تنسى طفلك أبدًا، ولذا يمكن للتأكد من إبقاء الذكريات حاضرةً في ذهنك أن يساعدك في الحفاظ على هذا الشعور بالارتباط. ومع مرور الوقت وقلة احتمالية ذكر من حولك لطفلك، قد تشعر بأنه من المهم جدًا التحدث عنه وتذكر حياته ونطق اسمه. وتوجد العديد من الطرق المختلفة لتذكر حياة شخص ما والاحتفال بها، بدءًا من إنشاء صناديق ذكريات إلى إقامة حدث سنوي على شرفه.

ابحث عن طريقة لمشاركة ما حدث

يعاني بعض الأشخاص من صعوبة بشأن مقدار المعلومات الذي يجب عليهم إبلاغه إلى الأشخاص الذين لا يعرفون بما حدث. يسأل الغرباء ذوو النوايا الحسنة أحيانًا أسئلة حول ما إذا كان لديك أطفال أو عدد الأطفال لديك. يمكن أن يساعد هذا في الحصول على إجابة جاهزة.

ويكون من المهم أن تجيب على أسئلة تشعر بالراحة حيالها. يُترك لك الأمر تمامًا بشأن ما تشاركه، ولكن يجد الكثير من الناس أنه من المفيد الاعتراف بوجود طفلكم. على سبيل المثال: "لدي ثلاثة أطفال ولكن رحل أحدهم".

ابحث عن أسباب لمواصلة حياتك

بعد أي فجيعة كبيرة مثل وفاة طفل ما، سوف يستغرق الأمر وقتًا طويلاً حتى تشعر بأي شيء آخر غير الحزن الشديد أو الصدمة. ويُعد شعور فقدانك لطفل شيئاً سيلاًزمك على الدوام. لا يمكنك أبداً "تجاوز الأمر"، وسيكون أي تقدم عبارة عن خطوة صغيرة جداً في كل مرة. ضع أهدافاً صغيرة جداً، على سبيل المثال القيام بشيء إضافي أكثر مما فعلت بالأمس، وقضاء بعض الوقت مع طفل آخر أو شخص آخر تحبه، وما إلى ذلك.

وحتى مع مثل هذا الفجيعة المؤلمة، يجد الناس عادةً أنه من السهل التعامل مع المشاعر بمرور الوقت. وستكون هناك فترات يمكنك فيها مواصلة الحياة، بينما تتذكر دائماً طفلك وتحافظ على تذكرة في ذهنك.

يجد بعض الناس فكرة أننا "تكبير حول الحزن" مفيدة. فبينما قد تشعر بأن ألم فقدان طفل لا يزول أبداً، بمرور الوقت ستكبر حياتك وتصبح "مليئة" بأشياء أخرى.

الاتصال بخط المساعدة الخاص بمؤسسة Cruse

إذا أصبحت بحاجة إلى المزيد من المساعدة، وكنت لا تتحدث الإنجليزية، فيمكننا حينئذ الترتيب لتزويدك بالدعم عبر خط المساعدة الخاص بنا من خلال خدمة الترجمة LanguageLine.

كيف تسير الأمور

1. اتصل على الرقم 0808 808 1677.
2. سوف تسمع رسالة مسجلة باللغة الإنجليزية. يُرجى الانتظار لحين التحدث إلى شخص ما. ونظرًا لأنه يوجد طلب كثير على خدمتنا، فقد تضطر إلى المحاولة مرة أخرى في وقت أقل ازدحامًا إذا لم يتمكن أحد من الرد عليك.
3. عندما يقوم أحد المتطوعين على خط المساعدة بالرد عليك، أخبره بوضوح باسم اللغة التي تتحدثها باللغة الإنجليزية.
4. سيقوم المتطوع بعد ذلك باستدعاء خدمة الترجمة الخاصة بنا - وسوف تسمعه يتحدث إلى شخص آخر لإعداد المكالمات، لذا يُرجى البقاء على الخط. قد يستغرق هذا الأمر بضع دقائق.
5. بعد ذلك سينضم مترجم شفهي إلى المكالمات ويوفر الترجمة الشفهية لك وللمتطوع على خط المساعدة بين لغتك واللغة الإنجليزية.
6. نظرًا لأن هذه محادثة ثلاثية، فإنها ستستغرق وقتًا أطول قليلاً من مكالمات خط المساعدة المعتادة، لذا يُرجى التحلي بالصبر.

تكون ساعات عمل خط المساعدة الخاص بنا هي:

- الاثنين: 9.30 ص - 5 م
- الثلاثاء: 9.30 ص - 8 م
- الأربعاء: 9.30 ص - 8 م
- الخميس: 9.30 ص - 8 م
- الجمعة: 9.30 ص - 5 م
- السبت والأحد: 10 ص - 2 م

English version

Loss of a child

Your child dying is one of the worst things that can happen to you. It's common to struggle to find meaning after such a loss. People tell us they feel like they've lost a part of themselves and can never return to normal life.

Feelings and experiences after your child dies

Feeling like it's against the 'natural order' of things

We expect parents to die before their children. Even if the death was expected, there can be a very strong feeling that the order of things has been turned upside down.

Shock

If the death was sudden or unexpected the shock is very strong. No matter how it happens, the death of a child is likely to be very traumatic.

Loss of role

When your child dies, you might feel like you've lost your role as a parent. Parenthood is an important part of your identity and to lose that can be incredibly painful. It's important to remember you will always be their parent.

Guilt

Guilt is very common after losing a child. You might feel like their death is a kind of punishment for something you've done wrong. Try to remember that their death is not your fault. It's very unlikely you could have done anything to change things.

Anger and unfairness

It's natural to be angry about the unfairness of it all. When someone had a long life ahead of them it feels incredibly cruel that their life was cut short.

Effect on the family

Death affects the whole family, and the death of a child can put a lot of strain on relationships. You might find you're grieving differently from one another, or going through different feelings at different times. Try to be understanding. Everyone grieves in their own way and some people will need more time to process things than others.

Sibling grief

If you have other children they will be grieving and may also be finding it difficult. If they are still children themselves helping them can be very difficult when you are grieving yourself.

Difficult reactions from other people

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

It can be difficult to cope with the way people react after your child dies. People know just how painful it must be so find it very difficult to know what to say. Some people may even avoid the topic all together which can be very upsetting.

Supporting yourself after the death of a child

There are no easy answers as to how to carry on after your child dies. The loss will always be with you. But there are some things that people find can help them to cope.

Find support

Make sure you've got people you can talk to, whether that's friends, relatives, or professionals. It can be difficult to find the right people to help. Talking about the death of a child is something that can seem almost forbidden.

You can't spend your time worrying about other people's reactions, but you do need to be prepared for the fact that some people find it difficult to help. This doesn't mean you have done anything wrong. In time you will work out who is willing and able to listen to you, and these are the right people to have around you.

Search out support groups

Many people do find that with an experience like the death of a child, it is easier to talk to other people who've lost a child. They may be the only ones who can really understand what you are going through. A support group can be a valuable source of help and advice.

Cherishing memories

You will never forget your child, and making sure that memories are kept alive can help to keep that feeling of connection. As time goes by and those around you are less likely to mention your child it can feel very important to talk about them, remember their lives, and say their name. There are lots of different ways of remembering and celebrating someone's life, from creating memory boxes to holding a yearly event in their honour.

Find a way to share what happened

Some people struggle with how much to tell people who don't know what's happened. Well-meaning strangers will sometimes ask questions about whether you have children or how many children you have. It can help to have an answer ready.

It's important to find something you feel comfortable with. It's completely up to you what you share, but many people find it helps to acknowledge their child's existence. For example: 'I've got three children but one is no longer with us.'

Find reasons to go on

After a major bereavement like the death of a child it's going to take a long time to feel anything other than extreme grief or shock. Losing a child is not something that will ever

leave you. You don't ever 'get over it', and any progress is going to be one very small step at a time. Set very small goals, for example doing one more thing than you did yesterday, spending a little time with another child or someone else who you love, and so on.

Even with such a traumatic bereavement people do usually find that the feelings become easier to cope with over time. There will be periods where you are able to carry on with life, while always remembering your child and keeping their memory alive.

Some people find the idea of 'growing around grief' helpful. While you may feel like the pain of losing a child never goes away, in time your life will grow and become 'filled' with other things.

Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078