

બાળકો, યુવાનો અને દુઃખ

Cruse
Bereavement
Support

બાળકો, યુવાનો અને દુઃખ

શોક કરવાનો કોઈ 'સાચો માર્ગ' નથી અને દરેક બાળક અલગ રીતે પ્રતિભાવ આપશે. તેઓ કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે તે ઘણી બધી વિવિધ બાબતોથી પ્રભાવિત થશે - તેમની ઉંમર, મૃત્યુ વિશેની તેમની સમજ અને તેઓ મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિની કેટલી નજીક હતા.

પુખ્ત વયના લોકોની જેમ, બાળકો પણ જ્યારે તેઓ જેને પ્રેમ કરે છે તેનું મૃત્યુ થાય છે ત્યારે નિરાશા અને હતાશા અનુભવી શકે છે. તેઓ ગુસ્સે થઈ શકે છે કે વ્યયે તેમને છોડી જતી રહી. તેઓ પ્રશ્ન કરી શકે છે કે તે શા માટે આવું થયું અને પોતાને દોષી ઠેરવી શકે છે. તેઓ તેમની ખોટ અને પીડાની લાગણીઓને અલગ-અલગ અને આશ્ચર્યજનક રીતે પણ વ્યક્ત કરી શકે છે. કેટલીકવાર એવું લાગી શકે છે કે તેઓને કોઈ પરવા નથી.

પુખ્ત વયના લોકો જે રીતે કરી શકે તે રીતે બાળકો ભાવનાત્મક પીડા સહન કરી શકતા નથી. તેઓ દુઃખી થવા અને તેમાંથી બહાર નીકળવાનું વલણ ધરાવે છે. તેઓ આપણી અપેક્ષા કરતાં વધુ સારી રીતે સામનો કરતા દેખાઈ શકે છે.

એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે બાળકો પાસે તેમની લાગણી વ્યક્ત કરવા માટે શબ્દો ન હોઈ શકે, અને તેઓ તેમના વર્તન દ્વારા કેવું અનુભવે છે તે બતાવી શકે છે.

જ્યારે કોઈ મૃત્યુ પામે છે ત્યારે બાળકો કેવી પ્રતિક્રિયા આપી શકે છે

મનોદશામાં ફેરફાર થોડી વાર પહેલા ખુશ, અને બીજી જ ક્ષણે ખૂબ ગુસ્સે અથવા વ્યથિત.

ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અસમર્થ. તેમને શાળાના કામ અથવા અન્ય પ્રવૃત્તિઓ પર કામ કરવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે.

શાંત અને અસંવાદિત કેટલાક બાળકોને તેમના વિચારો અને લાગણીઓ શેર કરવામાં અને વ્યક્ત કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે અને તેઓ એકલા રહેવાનું પસંદ કરી શકે છે.

વિક્ષેપિત ઊંઘની પેટર્ન. કેટલાક બાળકોને થોડા સમય માટે સૂવા માટે સ્થાયી થવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. તેઓ રાત્રે જાગી શકે છે અને ખરાબ સપના જોઈ શકે છે.

cruse.org.uk

હેલ્પલાઇન: 0808 808 1677

નોંધાયેલ ચેરિટી નંબર 208078

નાના બાળક જેવું વર્તન કરવું. ઘણા બાળકો નાના હતા ત્યારે તેઓ જે કરતા હતા તે કરવાનું શરૂ કરે છે, જેમ કે તેમનો અંગૂઠો ચૂસવો, પથારી ભીની કરવી અથવા તમને વળગી રહેવું.

મિત્રો સાથે મુશ્કેલીઓ. મૃત્યુના કારણે બાળકને તેમના મિત્રોથી અને અન્ય લોકોથી અલગ અને ઓછો વિશ્વાસ હોવો અનુભવી શકે છે. તેઓને કોઈ ચીડવી શકે છે અથવા તો તેઓ અન્યને ચીડવી શકે છે.

નિયમો તોડવા, ચોરી કરવી, શાળા એ ન જવું. બાળકને લાગી શકે છે કે સારું વર્તન કરવાનો કોઈ અર્થ નથી.

શોકગ્રસ્ત બાળકને મદદ કરવી

- તમારી સામાન્ય દિવસ અને રાત્રિની દિનચર્યાને વળગી રહેવાનો પ્રયાસ કરો. નિયમિત ભોજનનો સમય, શાળાનું કામ, વિરામ, રમવાનો સમય અને સૂવાનો સમય નાના બાળકોને ખુશ અને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરી શકે છે.
- અમે સામાન્ય રીતે સલાહ આપીએ છીએ કે જો યોગ્ય હોય અને તેઓ ઈચ્છે તો બાળકોએ અંતિમ સંસ્કાર અથવા સ્મારકમાં હાજરી આપવી જોઈએ. ખાતરી કરો કે તેઓ સમજે છે કે શું થવાનું છે અને શા માટે. જો તેઓ હાજરી આપી શકતા નથી અથવા ઈચ્છતા નથી, તો ખરાબ પ્રસંગ સમજવાની અન્ય રીતો શોધવામાં તેમને મદદ કરો.
- શોકગ્રસ્ત બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિને તેઓ કેવું અનુભવે છે તે કહેવાની મંજૂરી આપો. જો તેઓ તમારાથી નારાજ છે અથવા વાત કરવા માંગતા નથી તો નારાજ થશો નહીં.
- તેમને યાદ કરાવતા રહો કે તમારી સાથે વાત કરવી ઠીક છે - યાદ રાખો કે ઘણા મહિનાઓ વીતી જાય ત્યાં સુધી તેઓ તૈયાર ન અનુભવે એવું બની શકે છે. જેમ જેમ તેઓ મોટા થાય તેમ તેઓને તેમના દુઃખને યાદ કરવાની જરૂર પડી શકે છે.
- તેમને ખાતરી આપો કે તેઓને હજુ પણ પ્રેમ કરો છો.
- તમે પણ દુઃખી છો તે તેમને બતાવું યોગ્ય છે.
- તેમની વાત સાંભળો. તેઓ કેવું અનુભવે છે અથવા તેઓ જે બીમારી કે પીડાની જાણ કરે છે તેને અવગણશો નહીં.
- જો વર્તન સમસ્યા હોય તો તમે સામાન્ય રીતે કરો છો તે રીતે આની સાથે વર્તવું ઠીક છે - જો નિયમો અને સીમાઓ બદલાઈ ન હોય તો તેઓ વધુ સુરક્ષિત અનુભવી શકે છે.
- જો તમે બાળક વિશે ચિંતિત હોવ તો મદદ માટે પૂછો. તમે તેમની શાળા, તમારા GP અથવા Cruse જેવી સંસ્થાઓ સાથે વાત કરી શકો છો. જો આવું થાય તો તમે નિષ્ફળ ગયા છો એવું ન અનુભવો. તમે યોગ્ય વસ્તુ કરી રહ્યા છો.

કિશોરો અને યુવાનો

યુવાન લોકો અને કિશોરો કોઈ નજીકના વ્યક્તિને ગુમાવવાની ભાવનાત્મક અસર અને લાંબા ગાળાની અસરોથી વાકેફ હોય છે. પરંતુ તેઓ જે વિકાસલક્ષી ફેરફારોમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે તેના કારણે મૃત્યુ પ્રત્યેની તેમની પ્રતિક્રિયાઓ ઘણી વખત ખૂબ જ તીવ્ર હોય છે.

cruse.org.uk

હેલ્પલાઇન: 0808 808 1677

નોંધાયેલ ચેરિટી નંબર 208078

તે યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે કિશોરો પુખ્ત વયના નથી. તેઓ કદાચ પુખ્ત વયના લોકોની જેમ શોક કરી રહ્યાં હોય તેવું લાગી શકે છે પરંતુ તેઓને એક યુવાન વ્યક્તિ તરીકે ગણવામાં આવે તે જરૂરી છે.

કિશોરો નીચેના અનુભવ કરી શકે છે.

- મજબૂત લાગણીઓ, ગુસ્સે થવાનું સંચાલન કરવામાં મુશ્કેલી હોવી. તેઓ શારીરિક લડાઈ કરી શકે છે.
- અસ્વસ્થ થાય અને અનુભવે કે મૃત્યુ અન્યાયી હતી. તેઓ પૂછી શકે છે કે મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિને કેમ મરવું પડ્યું, અને ભાગ્ય અને મૃત્યુ વિશેના વ્યાપક વિચારો વિશે વાત કરે.
- વધુ સુરક્ષિત અનુભવવા માટે નાના બાળક જેવું વર્તન ફરીથી કરે.
- દુઃખથી વિચલિત થવા માટે જોખમી વર્તણૂકોમાં સામેલ થઈ શકે છે.
- બીલ કોણ ચૂકવશે અથવા તેમની સંભાળ કોણ લેશે તે અંગે ચિંતિત બનવું, ખાસ કરીને જો મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિ તેમનાં પ્રાથમિક સંભાળ રાખનાર હોય.
- પુખ્ત વ્યક્તિની ભૂમિકા ધારણ કરવાનો પ્રયાસ કરે.
- તેમની લાગણીઓ દબાવવી.
- તેમના નજીકના પરિવારથી બહાર મદદ શોધવી.

કિશોરોને મૃત્યુનો સામનો કરવામાં કેવી રીતે મદદ કરવી

- ખાતરી કરો કે તેઓને કરવા માટે વધુ પડતું આપવામાં આવ્યું નથી, ખાસ કરીને જવાબદાર પુખ્ત વ્યક્તિ કરી શકે તેવી બાબતો.
- તેમને જણાવો કે જો તેઓ મૃત્યુ વિશે મિત્રો અથવા નજીકના પરિવારની બહારના લોકો સાથે વાત કરવાનું પસંદ કરે તો તે ઠીક છે.
- હળવાશથી તેમને બોલવા, તેમની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા અને તેઓ કેવું અનુભવી રહ્યાં છે તે શેર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- તેમને આશ્વાસન આપો કે તમે હેમને પ્રેમ કરો છો અને સપોર્ટ કરો છો.
- જો તેઓ જાતે દવા અથવા પોતાને નુકસાન કરતા હોય, તો તબીબી વ્યાવસાયિકનો સંપર્ક કરો.

Cruse હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરવો

જો તમને વધુ મદદની જરૂર હોય, અને અંગ્રેજી ન બોલતા હોય, તો અમે અમારી હેલ્પલાઇન પર લેંગ્વેજલાઇન નામની સેવા દ્વારા સહાયની વ્યવસ્થા કરી શકીએ છીએ.

તે કેવી રીતે કામ કરે છે

1. 0808 808 1677 પર કોલ કરો.
2. તમે અંગ્રેજીમાં રેકોર્ડ કરેલ સંદેશ સાંભળશો. કૃપા કરીને કોઈની સાથે વાત કરવા માટે હોલ્ડ કરો. અમારી સેવા માટે ઘણી માંગ છે તેથી જો કોઈ જવાબ આપવા સક્ષમ ન હોય તો તમારે ઓછા વ્યસ્ત સમયે ફરી પ્રયાસ કરવો પડશે.

cruse.org.uk

હેલ્પલાઇન: 0808 808 1677

નોંધાયેલ ચેરિટી નંબર 208078

3. જ્યારે હેલ્પલાઇન સ્વયંસેવક જવાબ આપે છે ત્યારે તમે અંગ્રેજીમાં જે ભાષા બોલો છો તેનું નામ તેમને સ્પષ્ટપણે જણાવો.
4. સ્વયંસેવક પછી અમારી અનુવાદ સેવાને કોલ કરશે - તમે તેમને કોલ સેટ કરવા માટે કોઈ અન્ય સાથે વાત કરતા સાંભળશો, કૃપા કરીને લાઇન પર રહો. આમાં થોડો સમય લાગી શકે છે.
5. પછી એક દુભાષિયા કોલમાં જોડાશે અને તમારા માટે અને હેલ્પલાઇન સ્વયંસેવક માટે તમારી ભાષા અને અંગ્રેજી વચ્ચે અનુવાદ કરશે.
6. કારણ કે આ ત્રિમાર્ગીય વાર્તાલાપ છે તે સામાન્ય હેલ્પલાઇન કોલ કરતાં થોડો વધુ સમય લેશે તેથી કૃપા કરીને ધીરજ રાખો.

અમારી હેલ્પલાઇન કલાકો છે:

- સોમવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી
- મંગળવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 8 વાગ્યા સુધી
- બુધવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 8 વાગ્યા સુધી
- ગુરુવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 8 વાગ્યા સુધી
- શુક્રવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી
- શનિવાર અને રવિવાર: સવારે 10 થી બપોરે 2 વાગ્યા સુધી