குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களிடையே துயரமும் அதன் பாதிப்புகளும்

துயரம் என்பது நமக்கு நெருக்கமான ஒருவரின் இழப்பினால் ஏற்படும் இயற்கையான பாதிப்பு ஆகும். பல வழிகளில், குழந்தைகளின் துயரத்திற்கான பாதிப்புகள் பெரியவர்களின் பாதிப்புகளை ஒத்தே உள்ளன, அவை ஒரு வகையான இழப்பு, பேராவல் மற்றும் அழுதல் உள்ளிட்டவை. ஆனால் அவை பல வழிகளில் வேறுபாடும் கொண்டுள்ளன. மற்றவைகளிடையே, ஒரு குழந்தையின் பாதிப்புகள் அதன் வயது மற்றும் வளர்ச்சி நிலை போன்றவற்றினை சார்ந்திருக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, பள்ளிசெல்லும் வயதைக் கொண்டிராத குழந்தைகள் இறப்பு என்றால் என்ன என்பதை புரிந்துகொள்வது பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளை விட மிகுந்த கடினமானதாக இருக்கிறது.

இருப்பினும் பாதிப்புகள் வேறுபடும், குறிப்பாக தீடீரென்று ஏற்படும் ஒரு இறப்புக்குப் பின்னர்அவர்களின் பாதிப்புகள் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கும்:

- அதிர்ச்சி, உண்மையில்லை என்ற உணர்வு, மறுப்பு
- உணர்ச்சியின்மை மற்றும் குழப்பம்
- எதிர்ப்பு, கோபம்
- அழுதல், சோர்வுநிலை மற்றும் இயல்பான நடிவடிக்கைகளுக்கு மாறுதல் ஆகியவற்றுக்கு இடையே உடனடியான மாற்றம்

தீவிரக் கட்டத்திற்குப் பின்னரும் அவர்களது இழப்பின் பாதிப்புகள் மெதுவாகக் குறைந்த பின்னரும், அவர்களின் அதிர்ச்சி மற்றும் உண்மையின்மை உணர்வு ஆகியவை குறையத் தொடங்கும். மேலும் பிற பாதிப்புகள் எளிதில் கூறத்தக்கதாக மாறிவிடும், உதாரணமாக:

- தாங்கள் கைவிடப்பட்டிருப்பது குறித்த கவலை, பயம்
- தூக்கமின்மை சிக்கல்கள்
- கோபம்
- உடல்ரீதியான வலி
- அதிகரித்த பலவீனம்
- இழப்பு உணர்வு, பேராவல் மற்றும் கவலை
- தன்னைத் தானே பழிசொல்லல், குற்றப்படுத்துதல்
- கவனிப்பு-எதிர்பார்ப்பு நடத்தை
- ஒருமுகப்படுத்தல் சிக்கல்கள் மற்றும் அதிகரித்த ஓய்வின்மை

தீடீர், வன்முறையான இறப்பை அனுபவித்த குழந்தைகள் எவ்வாறு இறப்பு நடந்தது (காயப்படுத்தும் துயரம்) என்ற மாயை மற்றும் ஏங்குதல் போன்றவற்றுடனும் மிகுந்த சிக்கலைக் கொண்டிருப்பர். இது ஒரு இயல்பான துயர்துடைக்கும் செயல்பாட்டில் சிக்கலாக இருக்கலாம், மேலும் பாதிப்புகள் நாளுக்கு நாள் குறையாத போது வல்லுநர்களின் உதவி தேவைப்படும்.

துயரில் உள்ள குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் வேண்டுவது என்ன?

துயர்துடைக்கும் செயலில் பெரியவர்கள் மற்றும் நல்ல நண்பர்களின் ஆதரவு முக்கியமானதாகும். துயரில் உள்ள குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் வேண்டுவது:

- ஒரு பாதுகாப்பான மற்றும் நிலையான கட்டமைப்பு (தினசரி வாழ்க்கையின் தொடர்ச்சியைப் பராமரித்தல் உட்பட)
- ஒரு ஒளிவுமறைவற்ற தொடர்பு (என்ன நடந்திருக்கிறது என்பது பற்றிய குறிப்பிட்ட தெளிவான தகவல் உட்பட)

- அவர்களின் இழப்பை உண்மையென உணரவைப்பதில் உதவி (முடிந்தால் இறந்தவரைக் காண, இறுதிச் சடங்கில் கலந்துகொள்ள அனுமதிப்பது)
- இழப்பைக் கடந்துசெல்ல உதவுதல் (உதாரணமாக, உணர்வுகளை ஒழுங்குபடுத்த உதவுதல், பொருத்தமற்ற எண்ணங்களை மற்றும் என்ன நடந்திருக்கிறது என்பது பற்றி முடிவில்லாமல் பேசுவதை மாற்றுதல்)