

بچوں اور جوانوں میں غم یا غم کے ردعمل

اپنے سے قریب کسی شخص کو کھودینے کا قدرتی ردعمل غم ہے۔ بچوں میں غم کا ردعمل بڑوں کے ردعمل سے کئی چیزوں میں ملتا جلتا ہے، جس میں کھودینے کا احساس اور رونا شامل ہیں، لیکن یہ کئی چیزوں میں مختلف بھی ہے۔ دوسری کئی چیزوں کے علاوہ، بچے کا ردعمل اس کی عمر اور اس کی نشوونما کے مرحلے پر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اسکول جانے والی عمر سے کم عمر کے بچوں کو اسکول جانے والے بچوں کے مقابلے میں موت کا مطلب زیادہ مشکل سے سمجھ میں آتا ہے۔

ردعمل مختلف ہوسکتے ہیں، لیکن ان کے فوری ردعمل میں۔ خاص طور پر اچانک موت واقع ہونے کے بعد، مندرجہ ذیل شامل ہوسکتے ہیں:

- صدمہ اور انکار کی کیفیت
 - بے حسی اور الجھن
 - احتجاج یا غصہ
 - رونا، ملال اور معمولی کی سرگرمیوں کے درمیان تیزی سے تبدیل کرنا
- شدید مرحلے کے بعد، اور جب نقصان کا احساس ہونے لگتا ہے۔ ان کے صدمے اور انکار کی کیفیت میں کمی واقع ہوگی اور دوسرے ردعمل زیادہ نمایاں ہونے لگیں گے، مثال کے طور پر:
- پریشانی، تنہا چھوڑ دینے جانے کا ڈر
 - سونے میں دشواری
 - غصہ
 - جسمانی درد
 - زیادہ جلدی متاثر ہونا
 - کھودینے اور اداسی کا احساس
 - اپنے آپ کو قصور وار ماننے کا احساس
 - دوسروں کا دھیان اپنی طرف کھینچنے والے اطوار
 - دھیان دینے میں مسائل اور بڑھتی ہوئی بے چینی

وہ بچے جو اچانک اور پرتشدد موت کا شکار ہوں، وہ موت کی وجوہات کو لے کر خیالات اور سوچ بچار کا بھی شکار ہوسکتے ہیں (دردناک غم)۔ اس کی وجہ سے غم کے عام طریقہ کار میں پیچیدگیاں ہوسکتی ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ ردعمل کم نہ ہونے کی صورت میں پیشہ ورانہ مدد درکار ہوسکتی ہے۔

غم کا شکار بچوں اور چھوٹے بچوں کو کس چیز کی ضرورت ہے؟

غم میں بڑوں اور اچھے دوستوں سے مدد اہم ہیں۔ غم زدہ بچوں اور جوانوں کو ان چیزوں کی ضرورت ہے:

- محفوظ اور مستحکم ساخت (جس میں روزمرہ زندگی کے سلسلے کو برقرار رکھنا شامل ہے)
- کھلے رابطے (جس میں واقعے کے متعلق مخصوص معلومات شامل ہے)

- ان کے نقصان کو حقیقت میں تبدیل کرنے میں مدد (اگر ممکن ہو، انہیں انتقال فرمانے والے شخص کو دیکھنے کی اجازت دیں اور جنازے میں شرکت کرنے کی اجازت دیں)
- نقصان سے نمٹنے میں مدد کریں (احساسات کو منتظم کرنے، نامناسب خیالات دور کرنے اور مناسب وقت دیکھ کو واقعے کے بارے میں بات کرنے میں مدد کریں)