

Ajuda per als adolescents amb dol traumàtic: consells per als cuidadors

Cada adolescent pateix el seu dol d'una manera única. Després d'una mort sobtada o violenta, alguns adolescents poden desenvolupar respostes de dol traumàtic i tindre dificultats per a afrontar-ho. Ací trobarà maneres de reconèixer i ajudar al seu fill/a adolescent amb el dol traumàtic. És important no jutjar, estar disposat a aconseguir un compromís i tindre en compte el punt de vista del seu fill/a adolescent.

VULL QUE SÀPIES QUE:

Puc sentir-me trist, espantat, buit o insensible, però m'avergonyisc de mostrar els meus veritables sentiments. No obstant això, puc dir massa en les xarxes socials.

Podria tindre problemes de conducta nous o pitjors que abans del trauma (arravataments d'ira, irritabilitat, incomplir les regles, cerca de venjança). És possible que tinga comportaments seriosos, insegurs o nocius (autolesió, comportament sexual de risc, ús de drogues o alcohol).

Tinc dificultats per a concentrar-me i parar atenció o em canvien els patrons de somni, com quedar-me despert fins més tard o dormir massa.

Tinc reaccions físiques com a nerviosisme, mal de panxa, mal de cap, palpitations o dolors corporals. Aquestes poden empitjorar després d'estar prop de persones, llocs, sons, situacions o altres coses que em recorden el trauma o la persona que va morir.

Puc pensar que la vida no té sentit, sentir-me culpable per estar bé o allunyar-me de la meua família i amics, però em submergisc en les xarxes socials o els jocs.

A vegades em pregunte si em passarà una cosa dolenta a mi o a altres persones importants en la meua vida. Puc expressar això mostrant ansietat o preocupació o semblar no preocupar-me pel futur (no estudiar, faltar a l'escola) o amb comportaments *riesgosos.

POTS AJUDAR-ME QUAN:

Dius que és dolorós quan mor un ser estimat. Parles sobre els teus propis sentiments i em convides a parlar sobre els meus quan estiga llest. Parles sobre el compartir coses en les xarxes socials. T'ofereixes per a buscar-me un conseller, si em sembla més fàcil parlar amb algú fora de la família.

Tens paciència i tractes de mantindre la calma mentre estableixes límits apropiats de comportament. M'animes a tornar a les rutines i activitats amb amics. Per a comportaments seriosos, perillosos o nocius, em busques ajuda professional.

T'adones que puc tindre pensaments aterridors sobre el trauma i no t'ho dic. Converses amb mi sobre les maneres d'afrontar-los, com tornar a les activitats agradables o escoltar música relaxant. M'expliques que prendre un descans de les pantalles a la nit m'ajudarà a dormir millor

Reconeixes que puc minimitzar aquestes reaccions físiques, o fer el contrari, exagerar una malaltia o lesió de menor importància. M'animes a realitzar activitats físiques per a alliberar la tensió o intentar coses relaxants, com respirar profund o estirar-me suaument.

Em parles de solucions per als sentiments de tristesa i esmentes que, si bé les xarxes socials poden ser útils, possiblement em sent millor en veure als meus amics en persona. Consultes amb altres adults en els quals confie per a discutir maneres de donar-me suport. Si sembla molt trist o culpable, em busques ajuda professional.

M'ajudes a desenvolupar una imatge realista dels perills de la vida. Em parles sobre maneres de poder prendre el control de la meua seguretat i el meu futur (per exemple, conduir amb cura, menjar bé i fer exercici, demanar ajuda als altres).

VULL QUE SÀPIES QUE:

Puc parlar de sentir-me responsable per la mort.

A vegades, és possible que no vulga parlar sobre la persona que va morir. Puc intentar canviar o rebutjar el tema (“deixa'm en pau”) o fer cas omís. Puc ocultar el meu malestar i actuar com si res em molestara o com si estiguera bé.

Podria negar-me a anar a llocs o fer coses que em recorden a la persona que va morir o com ha canviat la meua vida des que va morir.

És possible que no vulga parlar o recordar coses bones de la persona que va morir perquè em recorda la mort traumàtica.

POTS AJUDAR-ME QUAN:

Em dones informació honesta, precisa i apropiada per a la meua edat. Els adolescents obtenen informació de tota mena de mitjans, així que dis-me que sempre em diràs la veritat. Si em sent responsable, tranquil·litza'm perquè no em preocupe; que vaig fer el millor que vaig poder en eixe moment.

T'adones que puc pensar que parlar sobre el trauma o la persona que va morir et molestarà. Fins i tot si sents que et rebutge, et mantens involucrat amb mi i saps on estic i què estic fent. Entens que necessite la teua presència més que mai.

Entens que puc sentir-me aclaparat per sentiments perturbadors, però vull semblar fort o actuar com si tot estiguera bé. Entens que això pot ser un senyal de dol traumàtic i que un professional pot ajudar.

Poses fotos de la persona que va morir al meu voltant perquè les veja. Contes històries sobre la persona i em fas un llibre de records perquè pugua mantindre a la persona en la meua ment i en el meu cor.

Si algun d'aquests problemes interfereix amb el funcionament del seu fill/a adolescent a l'escola o en la llar, o si continua per més d'1 a 2 mesos, obtinga ajuda d'un professional de salut mental que tinga experiència en el tractament de xiquets i adolescents amb traumes o dol traumàtic.