

***POMOĆ TINEJDŽERIMA U
ŽALOSTI***

Vincent E. Macdonald MSW, RSW

Razvojne potrebe adolescenata

Svi mi percipiramo život na svoj sopstveni način. Teškoća se pojavljuje kada se zalepimo za svet percepcije kao da je naša sopstvena percepcija ulitativna realnost.

- Samuel Oliver

Prolazak kroz adolescenciju je pun pitanja, sukoba, čudjenja, razočaranja i rapidnih ili odloženih telesnih promena.

Adolescencija može biti vreme lične ili porodične borbe, koja uključuje sticanje lične nezavisnosti karakterisane emocionalnom separacijom od roditelja, potragu za identitetom i razvoj intimnosti izvan granica porodice.

Tokom adolescencije, razvojne teme su pod uticajem tugovanja; i tugovanje je pod uticajem razvojnih tema.

Adolescencija je po sebi stadijum života ispunjen gubitkom. Stoga u većoj ili manjoj meri, svi tinejdžeri se suočavaju sa tugom, i adolescencija je period žaljenja.

- Mary Ann Emswiler – James P. Emswiler

Biti normalan tokom perioda adolescencije je samo po sebi nenormalno.

- Anna Freud

Profil ožalošćenog tinejdžera

Rizična ponašanja adolescenata predstavljaju izazov smrti, dok je svako preživljavanje rizika pobeda nad njom. Možda adolescenti koji se rizično ponašaju izazivaju univerzalnost smrti, tako prkoseći realnosti da će umreti ukoliko iskušavaju sudbinu.

Iako veruju da je smrt ireverzibilna, neki tinejdžeri mogu u to sumnjati uzimajući u obzir napredak i promene u medicini.

Neki adolescenti mogu preispitivati nefunkcionalnost smrti. Medicinska tehnologija koja može održavati telo u životu pomoću aparata, stavlja pred

izazov status života ili smrti i kreira sumnju u vezi ukidanja svih telesnih funkcija.

Adolescenti često sanjare i to im može doneti olakšanje od misli u vezi smrti, posebno sopstvene smrti. U sanjarenju takodje može da se uskladišti anksioznost koja naglašava njihove brige i strahove. Takva anksioznost može da bude povezana sa neuspehom u školi, gubitkom prijatelja ili socijalne podrške, povredama ili teškim bolestima.

*Hodajte visoki kao drveće, živite snažno
kao planine;
Budite nežni kao prolećni vetar,
Čuvajte toplinu leta u svom srcu.*

- Pisma američkih indijanaca

Prepoznavanje odgovora adolescenata na tugu

Mi smo zvezdana prašina i treba da se vratimo u zvezdani vrt.

- Joni Mitchel

Tinejdžeri raguju na smrt na jedinstven način. Oni mogu pokazati intenzivne emocionalne reakcije uključujući konfuziju, depresiju, ljutnju i krivicu.

Uz to, pritužbe na fizičko stanje i teškoće sa ishranom i spavanjem su takodje reakcije koje doživljavaju tinejdžeri u žalosti.

Tinejdžerima je potrebno da ispolje svoju tugu na prihvatljiv način. Povremeno će oni ispoljavati svoju tugu kroz antisocijalno ili rizično ponašanje.

Mnogi tinejdžeri pokušavaju da sakriju svoja unutrašnja osećanja povredjenosti i bola u naporu da izgledaju odrasli.

Obzirom da je adolescencija karakterisana povećavanjem nezavisnosti, telesnim promenama i većim samooslobadjanjem, iskustvo gubitka i žaljenja je u skladu sa njihovim normalnim razvojnim iskustvima.

Tinejdžeri ne žele da ih percipiramo kao različite, stoga odbijaju da sebi dozvole podršku drugih jer žele da demonstriraju posedovanje kontrole nad sopstvenim strahovima.

Kada se adolescenti okrenu vršnjacima ili prijateljima u potrazi za pomoć prilikom suočavanja sa smrću, mogu otkriti da oni nemaju mnogo da ponude. Obzirom da imaju ograničena iskustva vezana za situacije smrti, drugi adolescenti mogu neznati šta da kažu ili urade da bi pomogli.

Adolescentni vršnjaci mogu biti obučeni da budu vršnjački pomagači, fokusirani na slušanje, rešavanje problema i referentne veštine.

Nakon značajnog gubitka, adolescenti će se verovatno osećati bespomoćno i uplašeno. Uz želju da se vrate u detinjstvo kada su imali osećaj zaštićenosti od smrti, adolescenti se pokoravaju socijalnim očekivanjima da se ponašaju više kao odrasli.

Konflikt je bolan kada se od njih očekuje da teše članove porodice dok se istovremeno osećaju detinjasto i preplašeno.

Snažna čežnja ka preminulom može ih naizgled vratiti u detinjstvo sa njegovim zavisnostima i nemoćima. Normalno buntovan adolescent to teško prihvata. Čežnja je potisnuta čineći adolescenta podložnijim nerazrešenoj tuzi.

*Kada se tvoje slomljeno srce zaceli,
Više nećeš biti isti.
Nikada više nećeš ponovo biti isti.
Bićeš jači.*

- June Cerza Kolf

Adolescenti će pokazati mnoge reakcije odraslih na smrt, ali će one biti komplikovane tipično adolescentnim problemima; otporom da se komunicira sa odraslima, preteranom brigom o tome da li ostali prihvataju njihove reakcije, otudjenjem od odraslih, a ponekad i prijatelja, nedostatkom znanja o tome šta je društveno prihvatljivo i razvojnim problemima poput problema separacije i zavisnosti, identiteta, pojačanih osećanja i seksualnih konflikta.

- Therese Rando

Tokom vremena, tekući zadaci adolescencije sprečavaju da žaljenje bude uspešno dovršeno. Kada se adolescentska tuga i žaljenje ne mogu direktno izraziti, mogu se videti kroz preterane pokušaje da se ponaša kao odrasli, identifikovanje sa preminulom osobom, povlačenje i depresiju. Seksualni aktinđ aut i ponašanje je upućeno skretanju brige drugih na sebe – ne samo da se neko o njima brine, već i da oslobode tenziju, kazne se i ponekad zamene preminulu osobu.

- Therese Rando

Potrebe žaljenja tugujućeg adolescenta

Mnogi autori i edukatori govore o oplakivanju i žaljenju u terminima faza, stadijuma i dimenzija. Sledeći pristup, kojeg je istražio i razvio dr. Alan Wolfelt, će nam pomoći u razumevanju iskustva žaljenja deteta ili tinejdžera i služiće kao velika podrška praktičarima u radu sa decom ili tinejdžerima. Dr. Wolfelt govori o procesu koji označava kao "potrebe pomirenja" ili "zadaci oplakivanja".

Tuga nije poremećaj, bolest ili znak slabosti. Ona je emocionalna, fizička i duhovna potreba, cena koju plaćamo za ljubav.

- Earl Grollman

Depresija može onesposobljavati kada se osećate bezvredno, nemoćno, bespomoćno i nezaštićeno.

Depresija se opisuje kao ljutnja okrenuta na unutra.

Depresija nije slabost. To je deo pozdravljanja sa nekim do koga vam je bilo stalo.

Tuga kaže: "Kako mogu da nastavim dalje"

Depresija plače: "Zašto da nastavim"

Tuga kaže: "Da li ću se ikada ponovo smeјati"

Depresija plače: "Nema smeјa".

- Earl Grollman

Potrebe za izmirenjem u žalosti

Potreba 1

Uvažavanje realnosti smrti

Potreba 2

Prihvatanje bola zbog gubitka

Potreba 3

Sećanje na osobu koja je umrla

Potreba 4

Razvijanje novog self – identiteta

Potreba 5

Potruga za značenjem

Potreba 6

Prihvatanje postojeće podrške od drugih

Ponašanje crvene zastave (znaci za uzbunu)

Traženje profesionalne pomoći ne znači da je osoba mentalno bolesna. To je znak hrabrosti. To znači da ste spremni da nastavite dalje sa svojim životom.

- Earl Grollman

- Ekscesivni i produženi periodi plakanja
- Česti i produženi temper tantrumi
- Ekstremne promene u ponašanju
- Promene uspeha i ponašanja u školi
- Povlačenje u dugotrajnim vremenskim periodima
- Nedostatak interesa za prijatelje ili aktivnosti u kojima se ranije uživalo

- Česte noćne more i poremećaji spavanja
- Glavobolje i/ili druge pritužbe na fizičko stanje
- Gubitak i/ili umor
- Apatija i opšti nedostatak životnog interesa
- Negativno razmišljanje ili nedostatak interesovanja za budućnost
- Razmišljanja o samoubistvu
- Povećana oslonjenost na droge ili alkohol
- Preuzimanje rizika kao iskušavanje sudbine
- Nemogućnost prevazilaženja osećanja nemoći i tuge
- Ostali veći stresovi – prekinute veze, razvod u porodici, roditelj koji gubi posao ili se seli u novu zajednicu

Možda će vas nekoliko piva smiriti.

Neće; alkohol je depresor. Kada prestane njegovo dejstvo, osećaćete se gore nego ranije.

- Earl Grollman

Kako različite vrste smrti utiču na tinejdžere

Smrt prijatelja često izgleda važnija od odnosa u porodici i stoga utiče na mlade ljude na način koji roditelji i drugi odrasli možda neće razumeti. Kada umre vršnjak, tinejdžeri se konfrontiraju sa realnošću smrti, mogućnostima sopstvene smrtnosti i osećanjima napuštenosti od strane bliskog prijatelja.

Smrt roditelja je često pustošeće, remeteće iskustvo u životu tinejdžera. Kada roditelj umre, osećaj sigurnosti i stabilnosti tinejdžera dobija novo značenje. Iznenada se tinejdžer razlikuje od vršnjaka i oseća se tuđe i usamljeno.

Mi se ponašamo kao da je život siguran a smrt nesigurna.

Život je nesiguran i smrt sigurna.

Časni Jesse Jackson

Smrt brata ili sestre je značajno drugačija od smrti roditelja ili drugog značajnog odraslog. Braća i sestre su posebno vezani i dele tajne i poverljive stvari koje kriju od roditelja. Kada umru brat ili sestra, proces tugovanja može biti zakomplikovan zbog prethodnih međusobnih konflikta i rivalstva.

*Znajte da se tugovanje ne odvija po redu i predvidljivim "stadijumima".
Dok god možete ublažiti bol drugog, znajte da život nije uzaludan.*

- Helen Keller

Smrt ubistvom ili kao posledica sudara pod dejstvom alkohola baca bazični sistem uverenja tinejdžera u metež. Smatrajući da su oni i njihove porodice imuni na ovakve akte nasilja, njihova nevinost i sigurnost je uništena i svet se više ne doživljava kao siguran.

Smrt usled samoubistva dovodi do niza neželjenih misli i osećanja prema umrloj osobi kao i u vezi okolnosti pod kojima se smrt desila. Misli o neispunjenim obećanjima, prekinutim vezama, propuštenim znacima upozorenja i lov na neodgovorena pitanja nevoljno okupiraju tinejdžerov um. Stvarni ili zamišljeni prizori konačne scene mogu trajati izazivati emotivni metež.

Smrt usled SIDE ostaviće tinejdžera u osećanju nelagode zbog socijalne stigme. U želji da se ne osete izolovanim, tinejdžeri imaju sklonost da zadrže osećanja u sebi jednako kao i povećan nivo doživljavanja fizičkih simptoma i brige za sopstveno zdravlje.

Neki ljudi dodju u naš život, ostave otiske u našim srcima, i mi više nikada nismo isti.

- Nepoznati

Bol je deo života i potrebno je da to naučimo. Bol ne traje zauvek, niti je obavezno nepodnošljiv i potrebno je da budemo naučeni tome.

- Rabin Harold Kushner

Smrt od hronične bolesti ponekad izaziva strah vezan za sopstveno zdravlje kod tinejdžera. Oni se brinu da takodje mogu imati fatalnu bolest ili zarazu. Posle takve smrti tinejdžer želi da podeli zajedničko iskustvo uvezi procesa

umiranja. Također, može osetiti olakšanje zbog smrti obolele osobe jer su patnja i bol završeni.

Smrt nesretnim slučajem često pobudjuje strah u vezi nedostatka sigurnosti, gubitka kontrole, nemoći i nepredvidivosti. Tinejdžerima je potrebno da podele ono što im je rečeno o nesreći i ono što oni misle da se zaista desilo.

Naša nesposobnost da razgovaramo otvoreno o suicidu sa decom i adolescentima može kreirati atmosferu tajnosti, usamljenosti i izolacije koja može biti daleko štetnija od aktuelne smrti nekog njima bliskog.

- Linda Goldman

Strategije za pomoć ožalošćenim adolescentima

*Mi imamo ono za čim tragamo.
To je tu sve vreme, i ukoliko mu damo vremena,
postaće nam poznato.*

- Thomas Merton

Zainteresujte se za život adolescenta. Krenite ka njima i pažljivo slušajte njihove brige.

Roditelji i drugi odrasli mogu pomoći adolescentima putem nastave i modelovanja različitih vrsti ponašanja za prevazilaženje problema, posebno kroz programe tipa "pomoć vršnjaka".

Adolescenti koji su otvoreni za pisanje, slikanje, pozorište, čitanje ili druge vidove izražavanja, mogu izraziti gubitak i tugu kroz ove načine.

Vodjenje beleški, crtanje crteža, pisanje pisma, pravljenje kolaža, komponovanje pesme, vodjenje dnevnika ili ispoljavanje kroz dramsku scenu mogu biti korisni načini pomoći prevazilaženju gubitka.

Rituali pomažu adolescentima da daju formu i strukturu haotičnim mislima i osećanjima

Dozvoljavajući mislima i osećanjima da postanu deo rituala, adolescent u žalosti može učiniti konkretnim nerazumljivo.

- Atle Dyregrov

Iscljenje putem komemoracije

Tokom procesa tugovanja, dolazi vreme da se emocije sagledaju u perspektivi, modifikuju načini razmišljanja, razvije nova svesnost o gubitku i značaju života i počne sa oslobadjanjem od tereta tuge. Ova promena se facilitira kroz čin komemoracije (pomen).

- William C. Kroen

Komemoracija može da se odvije u više formi – javno ili privatno, jednostavno ili raskošno, jednokratno ili da se ponavlja.

Izložite fotografije ili napravite fotoalbum.

Zasadite drvo ili kreirajte memorijalni park.

Poklonite knjige u ime uspomene na preminulu osobu.

Napišite razglednicu ili pismo porodici preminule osobe.

Posetite grob i ostavite tamo neki znak ili uspomenu.

Setite se preminule osobe kroz dobrotvorni prilog.

Ja ću te se sećati. Da li ćeš se ti sećati mene?

- Sarah McLachlan

Komemorisanje je čin istovremenog pogleda u nazad i pogleda u napred.
- William C. Kroen

Kreirajte memorijalnu web – stranu u ime uspomene na preminulu osobu.

Sačinite memorijalni kolaž od starih fotografija i novinskih isečaka.

Nacrtajte nešto ili napišite pesmu o najdražoj uspomeni na pokojnika.
Uramite je i čuvajte.

Vodite dnevnik i zabeležite sva osećanja i uspomene na voljene.

Posećujte porodicu, slušajte ih i zovite telefonom.

Volontirajte u nečemu što je bilo važno preminuloj osobi.

Prisećajte se sa prijateljima ili porodicom dobrih vremena koja ste proveli sa voljenim.

*Ritualni vam mogu dati niz porodičnih običaja kojima se možete okrenuti
kada vam život postane tuđ.*

- Michael Simpson