

الحزن والفقد و كوفيد -19: فقدان الراعي

أكثر من 200000 طفل فقدوا أحد والديهم أو غيرهم من مقدمي الرعاية الذين عاشوا معهم بسبب كوفيد -19. أثرت هذه الخسارة بشكل خاص على مجتمعات ذات البشرة الملونة. إذا فقد طفلك أحد مقدمي الرعاية ، فربما يعانون من الصدمة أو الحزن على الرغم من أنه يبدو للجميع "انه عاد إلى طبيعته".



كيف يمكنني معرفة ما إذا كان طفلي يعاني من الحزن؟

الحزن هو رد فعل طبيعي بعد وفاة مقدم الرعاية. قد تلاحظ علامات على أن طفلك يعاني من الحزن. تشمل بعض العلامات ما يلي:

- الغضب بسهولة أكثر من المعتاد
- مشاكل في النوم
- يواجه صعوبة في الانتباه
- الحصول على درجات سيئة
- الشعور بالخوف على أنفسهم أو الآخرين
- السلوكيات المحفوفة بالمخاطر مثل تعاطي المخدرات أو الكحول

تذكر ، ليس كل الأطفال يتفاعلون مع الحزن أو التوتر بنفس الطريقة. إذا شعرت أن هناك شيئاً ما غير طبيعي ، فتحدث إلى طفلك.

كيف يمكنني مساعدة طفلي؟

دع طفلك يتحدث عندما يكون جاهزاً.

- لا تجبره على التحدث عندما لا يريد ذلك. استمع جيداً واطرح الأسئلة دون ان تبني احكاما دعه يعرف أن كل المشاعر مقبولة.

مارس إستراتيجيات التهدئة والتأقلم مع طفلك.

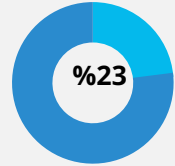
- نموذج لاستراتيجيات التكيف الصحية لطفلك. على سبيل المثال ، دعه يرى أنك تأخذ أنفاساً عميقة عندما تشعر بالحزن
- دع طفلك يتحدث أو يعبر عن أفكاره أو مشاعره بطرق إبداعية ، مثل الرسم أو الغناء.

أجب عن الأسئلة وشارك الحقائق بطريقة يمكن لطفلك أن يفهمها. كن صريحاً وشارك المعلومات الواضحة المناسبة لأعمارهم.

ابحث عن مستشار أو معالج مدرب على علاج صدمات الطفولة ومشاكل الحزن.

اعتني بنفسك أيضاً. يتحسن أداء الأطفال الحزينين عندما يكون لديهم شخص بالغ سليم يعتني بهم.

23% من وفيات كوفيد -19 هم من السود ، على الرغم من أنهم يشكلون 13% فقط من سكان الولايات المتحدة.





ما هي الموارد المتاحة لعائلتي؟

- **التحالف الوطني من أجل حزن الأطفال:** يرفع الوعي باحتياجات الأطفال والمراهقين الذين يحزنون بسبب الموت ويوفر التعليم والموارد لأي شخص يدعمهم.
<https://nacg.org/>
- **الألم الخفي:** موارد للعائلات والمعلمين وأفراد المجتمع للمساعدة في دعم أولئك الذين فقدوا أحد مقدمي الرعاية بسبب كوفيد-19.
<https://www.hiddenpain.us/get-support>
- **شارع سمسم-** موارد لمساعدة الأطفال على الحزن
[/https://sesamestreetincommunities.org/topics/grief](https://sesamestreetincommunities.org/topics/grief)
- **موارد دوجي الحزن:** توفر الدعم والموارد والتدريب المحلي للحزن على الأقران.
<https://www.dougy.org/grief-support-resources>
- شاركت مجموعات الأقليات تجارب مختلفة عن الأشخاص من غير البشرة البيضاء. لهذا السبب ، فإن تجارب حزنهم فريدة من نوعها. فيما يلي بعض الموارد التي تم جمعها مع مراعاة الاختلافات الثقافية:
[/https://www.ayanatherapy.com](https://www.ayanatherapy.com)
- **علاج ايانا:** الرعاية الصحية النفسية للمجتمعات المهمشة والمتقاطعة
[/https://therapyforblackgirls.com](https://therapyforblackgirls.com)
- **العلاج للفتيات السود:** <https://www.instagram.com/LatinxGrief>
- **لاتينكس جريف**
- **حفلة العشاء:** [/https://www.thedinnerparty.org](https://www.thedinnerparty.org)

الموارد المحلية

Space for local resources •



حتى قبل جائحة كوفيد-19 ، أدت العنصرية والمشاكل الطويلة الأمد المتعلقة بالحصول على الرعاية الصحية إلى تفاوتات صحية (اختلافات يمكن الوقاية منها) في المجتمعات الملونة. إن الإشارة إلى هذه المشاكل ليست سوى الخطوة الأولى في تحسين صحة ورفاهية هذه المجتمعات.