



الإجهاض

مهم

دليل إلى كيفية إظهار الدعم ما يمكنك قوله وفعله

قد يكون الإجهاض تجربة مليئة بالشعور بالوحدة. غالبًا ما يكون ذلك لأن الناس لا يعرفون ماذا يقولون أو يفعلون للمساعدة.

أحيانًا، مجرد الاستماع أو إجراء محادثة يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا. السماح للشخص الذي تهتم لأمره بتوجيهك بشأن ما يحتاجه، سواء كان ذلك مساحة شخصية، أو رفقة، أو فرصة للحديث.

تعرف على ما يمكنك قوله، وكيف يمكنك دعم شخص تعرض للإجهاض - مهما كانت احتياجاته منك.

كيف تبدأ الحوار

قد لا تجد الكلمات المثالية، وهذا لا بأس به. إليك بعض الطرق لبدء محادثة، وبعض الإجراءات الصغيرة التي يمكن أن تساعد. تم تطوير هذه النصائح بالتشاور مع أشخاص مروا بتجربة الإجهاض لمساعدتك على تقديم الدعم الأكثر جدوى.

ما يمكن قوله

"أعزّيك في مصابكم"
"من حقا أن تشعر بما تشعر به"
"أنا سعيد حقًا لأنك حدثني عن ذلك"
"أنا هنا لأستمع إليك إذا كنت ترغب في الحديث"
"لسنا مضطرين للحديث عن الأمر إذا كنت لا ترغب في ذلك"
"لا أعرف ماذا أقول، لكنني هنا من أجلك"
"لست وحدك"
"هل هناك أي شيء يمكنني المساعدة فيه؟"
"قلبي معك"
"لا ذنب لك في ما حدث"
"أحبك"

ما لا يجب قوله

"هل حدث ذلك بسبب شيء فعلته؟"
"كن ممتنًا لأن لديك أطفالًا آخرين"
"سوف تتخطى الأمر"
"على الأقل كان ذلك مبكرًا"
"مؤكد أنت لا تريد إنجاب طفل يعاني من مشكلة ما"
"كان من الممكن أن يكون الوضع أسوأ"
"على الأقل أنت تعلمين أنه بإمكانك الحمل"
"كل شيء يحدث بسبب"
"لم يكن جنينًا مكتمل التكوين أصلًا"
"لم يكن مقدّرًا له أن يكون"
أو عدم قول أي شيء على الإطلاق.

إذا كنت تعتقد أنك قلت أو فعلت شيئًا خاطئًا، فاعترف بذلك واعتذر عما قلته. الاهتمام أهم من الكمال.

طرق أخرى يمكنك من خلالها المساعدة

إن قضاء الوقت معًا أو عرض المساعدة قد يعني الكثير. من الطرق البسيطة لإظهار اهتمامك ما يلي:

المساعدة في الأعمال المنزلية

إن القيام بأعمال بسيطة مثل غسل الأطباق، والمساعدة في البقالة، ونشر بعض الملابس أو التنظيف بالمكنسة الكهربائية يمكن أن يدل على اهتمامك.



لقاء ودي

يمكن أن يشمل ذلك الذهاب في نزهة على الأقدام أو مشاهدة التلفزيون أو طهي وجبة معًا - حيث يمكن للشخص الذي تهتم به أن يتحدث كثيرًا أو قليلًا حسب حاجته.



أن تترك لهم هدية

إن إحضار الحلوى المفضلة لشخص ما، أو بعض الزهور، أو وجبة مطبوخة، يمكن أن يحظى بتقدير كبير.



توصيلهم إلى موعدهم

إن المساعدة في النقل وموانستهم يمكن أن تجعل التجربة أقل عزلة.



التواصل المنتظم

إن إرسال رسالة نصية والاطمئنان عليهم في الأسابيع والأشهر اللاحقة يمكن أن يساعدهم على الشعور بالدعم.



رعاية حيواناتهم الأليفة أو أطفالهم

إذا كانوا بحاجة إلى بعض الوقت بمفردهم، أو لحضور المواعيد.



إن الإنصات والتعلم وقضاء الوقت معًا يمكن أن يساعد الشخص حقًا على الشعور بأنه أقل وحدة.

تم تطوير هذا المورد من قبل الحكومة الأسترالية. وقد استند إلى التشاور مع مجموعة واسعة من الأشخاص الذين مروا بتجربة الإجهاض.

للمزيد من الموارد المجانية حول دعم شخص ما خلال الإجهاض، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.health.gov.au/miscarriage-matters أو امسح رمز الاستجابة السريعة (QR).



إذا تعرضت أنت أو شخص عزيز عليك للإجهاض، فالدعم متوفر. لست وحدك.



الدعم للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس. اتصل على الرقم 13 92 76.



الدعم والمعلومات حول الإجهاض. تفضل بزيارة miscarriageaustralia.com.au



دعم مجاني للحزن والفقد في حالات فقدان الحمل. اتصل بخط الدعم Support Line على مدار الساعة 7 أيام في الأسبوع على الرقم 1300 308 307 www.rednose.org.au أو تفضل بزيارة



دعم الأقران والمعلومات بعد فقدان الحمل المبكر. تفضل بزيارة www.pinkelephants.org.au أو اتصل على خط المساعدة 1300 726 306.