



الإجهاض

مهم

دليل إلى كيفية إظهار الدعم
فهم كيف يمكن أن تختلف تجارب الإجهاض عن بعضها

تختلف تجربة الإجهاض من شخص لآخر، بما في ذلك الشركاء والأحباء.

إن فهم المجموعة الواسعة من المشاعر التي قد يمر بها شخص ما يمكن أن يساعدك على دعمه بشكل أفضل.

انصت إلى ما يشعرون به

يمكن أن يبدأ إظهار الدعم من خلال مراعاة ما يريده الشخص نفسه. كن حاضراً للاستماع إليهم إذا أرادوا المشاركة، دون إصدار أحكام.

إذا لم يرغبوا في الحديث، فاحترم حاجتهم إلى المساحة أو الصمت.

اسألهم عما يحتاجون إليه ودعهم يقررون. قد يرغبون في الحديث أو في مجرد وجودك معهم.



لا يوجد جدول زمني

بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يحتاجون إلى بعض الوقت لاستيعاب ما يشعرون به. قد يتحدثون عن الأمر طوال الوقت، أو قد لا يتحدثون عنه على الإطلاق.

قد تعود المشاعر في مناسبات مهمة، أو قد تُثار تلك المشاعر بأشياء مثل إعلانات الحمل، أو حفلات استقبال المولود، أو رؤية الآخرين ينجبون أطفالاً - حتى بعد سنوات من حدوث الإجهاض.

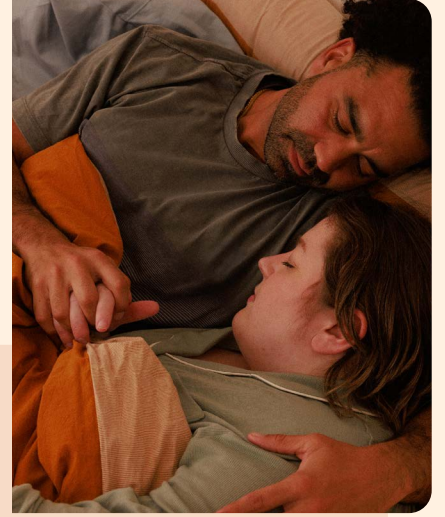
إن التواجد بجانب شخص مر بتجربة الإجهاض - بغض النظر عن الفترة الزمنية - يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً.



كل المشاعر لها ما يبررها

قد تتغير مشاعر الشخص تجاه الإجهاض من يوم لآخر، أو على مدى فترة طويلة من الزمن.

من الطبيعي أن يشعر المرء بمجموعة واسعة من المشاعر، بدءاً من الحزن والخدر (أو التبلد العاطفي) والغضب إلى الشعور بالذنب أو حتى الشعور بالتقبل أو الراحة. ليس هناك مشاعر صحيحة أو خاطئة.



هناك المزيد وراء الصورة

هناك العديد من الأشياء التي قد لا تراها والتي يمكن أن تؤثر على تجربة الإجهاض بالنسبة للأشخاص وشركائهم. قد تحدث هذه الأمور بعد أيام أو شهور أو حتى سنوات. ومن الأمثلة على ذلك:

الصحة والسلامة النفسية

قد يعاني بعض الأشخاص من آثار على صحتهم النفسية، مثل القلق أو الاكتئاب أو الشعور بالإرتباك الشديد.

المخاوف بشأن المستقبل

قد يشعر الناس بالقلق بشأن الحمل في المستقبل أو يخشون حدوث الإجهاض مرة أخرى.

أخذ إجازة

قد يحتاج بعض الأشخاص إلى أخذ إجازة من العمل أو التطوع أو المناسبات الاجتماعية أو الهوايات. قد يحتاج آخرون إلى المساعدة في المهام اليومية. قد يكون من الصعب عليهم طلب ما يحتاجون إليه.

إخفاء مشاعرهم

قد يخفي الناس مشاعرهم ويتصرفون وكأنهم بخير أمام الآخرين بينما هم ليسوا كذلك.

المواقف المثيرة للمشاعر

قد يكون من الصعب على الناس التواجد حول الرضع أو الأطفال الصغار أو النساء الحوامل. قد تكون التواريخ المهمة مثل مواعيد الولادة، وإعلانات الحمل من قبل الآخرين، صعبة أيضاً.

المواعيد الطبية

قد يشمل ذلك زيارات إلى الطبيب العام، أو في بعض الحالات إجراء جراحة ومراقبة دقيقة. قد تسبب المواعيد الطبية ضغطاً إضافياً، مثل تنظيم المواصلات، أو أخذ إجازة من العمل، أو دفع تكاليف الرعاية.

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 أو تفضل بزيارة www.rednose.org.au



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