



<http://www.childbereavementuk.org/volcano>

البركان

هل تعلم أن بعض البراكين تنثور بشكل مثير، بينما يطلق البعض الآخر القليل من البخار بين الحين والآخر؟

هناك بعض الشبه بين الناس والبراكين؛ فبعضهم يخفي مشاعره ثم يثور فجأة عندما يزداد الضغط عليه، بينما ينفس البعض الآخر عن مشاعرهم ببطء مما يساعدهم في التعامل مع الضغوط.

عند وفاة شخص ما مميز بالنسبة لك، فمن الطبيعي أن ينتابك الكثير من المشاعر الصعبة، مثل الحزن والغضب والقلق والشعور بالذنب.

قد تشعر بعدم الارتياح لإظهار مشاعرك في أماكن معينة أو مع أشخاص معينين. لا بأس بذلك أيضًا.

لكن ليس من الجيد أن تخفي دائمًا ما تشعر به. يمكن أن تتراكم المشاعر الصعبة بداخلك، وإذا زاد الضغط، فيمكن أن تنثور - تمامًا مثل البركان!

أفضل طريقة للتعامل مع مشاعرك عن طريق التحدث إلى شخص تثق به ويستمتع لك جيدًا. يمكن أن يساعدك ذلك في التخلص من الضغط بأمان حتى لا تشتد الأمور عليك.

إذا كنت بحاجة إلى الإرشادات حول كيفية دعم الطفل المفجوع، اتصل بخط المساعدة الخاص بنا على رقم الهاتف 0800 0288840 أو عن طريق الدردشة المباشرة عبر موقعنا على الإنترنت.