



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

آتشفشان

آیا می‌دانستید بعضی از آتشفشان‌ها به دفعات فوران می‌کنند، اما برخی دیگر هر از گاهی اندکی بخار از خود آزاد می‌کنند؟

شاید مردم کمی شبیه به آتشفشان‌ها باشند. بعضی از افراد احساساتشان را پنهان می‌کنند و سپس با افزایش فشار به شکل ناگهانی فوران می‌کنند، اما برخی دیگر به آرامی احساسات خود را بروز می‌دهند و این کار به آنها کمک می‌کند تا با فشار کنار بیایند.

وقتی شخصی که برایتان مهم است می‌میرد، طبیعی است که احساسات دشوار زیادی مثل اندوه، خشم، نگرانی و احساس گناه در درون خود داشته باشید.

ممکن است از نشان دادن احساسات خود در برخی مکان‌ها یا نزد برخی افراد احساس ناراحتی کنید. این مسئله هم اشکالی ندارد.

اما اینکه همیشه احساساتتان را پنهان کنید ایده خوبی نیست. ممکن است احساسات دشوار در درون شما جمع شوند و اگر فشار افزایش پیدا کند، ممکن است فوران کنید، درست مثل یک آتشفشان!

بهترین راه برای مقابله با احساساتتان این است که با کسی که به او اعتماد دارید و برای گوش دادن به حرفتان وقت می‌گذارد، صحبت کنید. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا فشار را به شکلی بی‌خطر آزاد کنید تا وضعیتتان به حالت انفجار نرسد.

اگر برای حمایت از یک کودک سوگوار به راهنمایی نیاز دارید، با خط تلفن کمکرسانی ما به شماره **0800 0288840** تماس بگیرید یا از طریق وبسایت ما چت زنده داشته باشید.