

# Grief stages and how to cope with grief for parents of special needs children

حزن الفقدان و كيفية التعامل معه لأهالي  
أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة



## **Esra'a Amr MACPsy**

Licensed Clinical Psychologist – Jordan

Online Therapist at ICAS

Affiliated member of the American Psychological Association APA

Founder and Member of the  
Jordanian Clinical Psychologist Association JCPA

[Esraa.em2@gmail.com](mailto:Esraa.em2@gmail.com)

# What is Grief? ما هو حزن الفقدان

- Loss is the experience of separation from something of personal importance.
- Loss is anything that is perceived as such by the individual.
- Examples of loss include:
  - Loss of loved one
  - Loss of bodily functions
  - Loss of relationship
  - Loss of work
- Grief: The normal process of reacting to a loss.
- Grief is the psychological-emotional experience following a loss of any kind
- Everyone responds differently

- الفقدان: هو المرور بتجربة الانفصال عن شيء ذو أهمية شخصية للفرد.
- قد يكون أي شيء يدركه الفرد كنوع من الفقدان.
- أمثلة على الفقدان:
  - فقدان علاقة
  - فقدان وظيفة جسدية
  - فقدان شخص عزيز
  - فقدان عمل، الخ
- حزن الفقدان: هو ردة فعل طبيعية للفقدان
- هو التجربة النفسية الانفعالية التي تحدث للفرد خلال و بعد الفقدان.
- يستجيب الأفراد بشكل مختلف عن الآخر

# What is Grief? ما هو حزن الفقدان

- This workshop will be dedicated primarily to the grieving process with parents of Special Needs children, but is completely applicable to those experiencing any kind of loss.

► محاضرة اليوم تركز على مشاعر الحزن التي قد تنشأ لدى الأهل عندما يكون لديهم طفل ذو احتياجات خاصة.

ولكنها أيضا تنطبق على الاشخاص الذين خبروا تجارب فقدان أخرى.

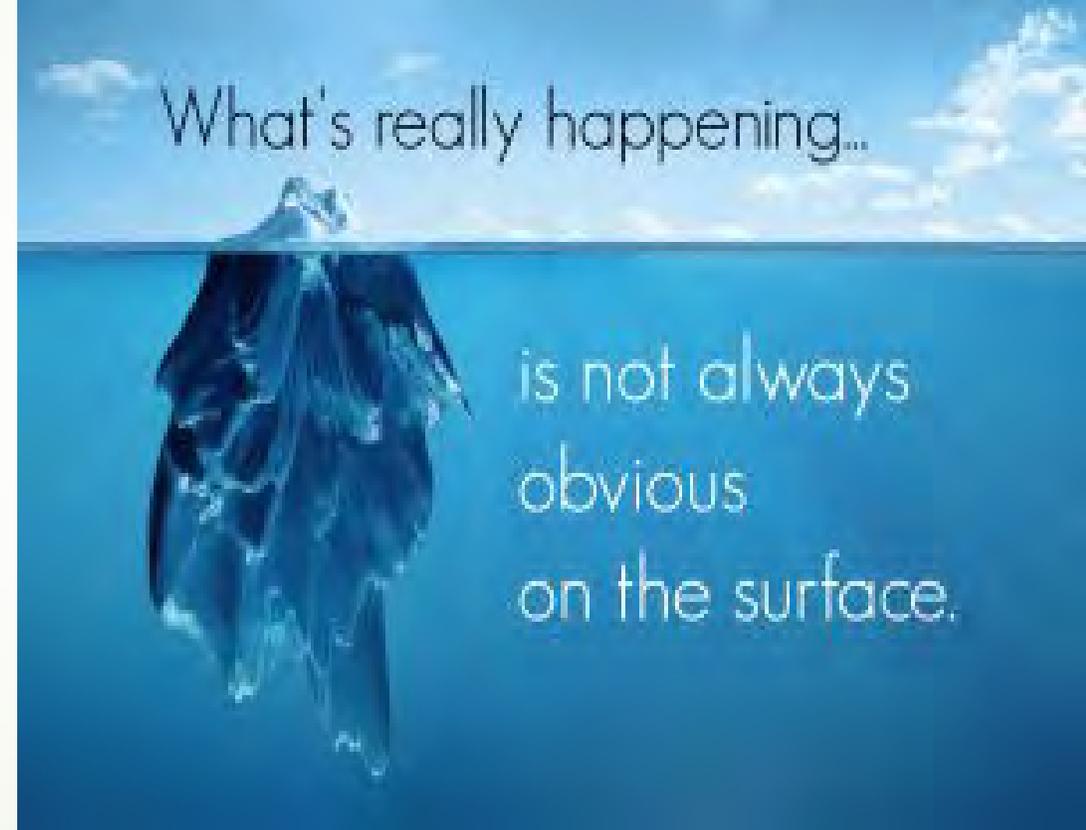
# Why talk about the grief process? لماذا نتحدث عن عملية حزن الفقدان ؟

➤ People often judge others by what they **see** and often conclude a person can or cannot do something by the way they **look**.

➤ When outsiders can't **see** symptoms, they may believe the symptoms aren't real or are exaggerated.

➤ في الغالب الاشخاص يطلقون الأحكام على الآخرين بناءا على ما يرونه، وبالتالي الاستنتاج المتعلق اذا الفرد قادر او غير قادر على أداء عمل معين يكون على مظهرهم الخارجي.

➤ عند عدم رؤية الآخرين للأعراض النفسية التي يعاني منها الفرد، فإنهم يعتقدون بأن هذه الأعراض غير حقيقة او مبالغ فيها.



# Why talk about the grief process? لماذا نتحدث عن عملية حزن الفقدان ؟

- It effects everyone
- It helps us, our patients, and their families to cope with stressful events
- It is important to identify those who struggle with this process in order to seek help.

- لأنها تؤثر بجميع الأفراد
- تساعد الأخصائيين و تساعد المرضى و عائلاتهم على التأقلم مع الحوادث الضاغطة
- مهمة للتعرف على الاشخاص العالقين في مرحلة من مراحل حزن الفقدان وذلك من أجل مساعدتهم.

# Cont....

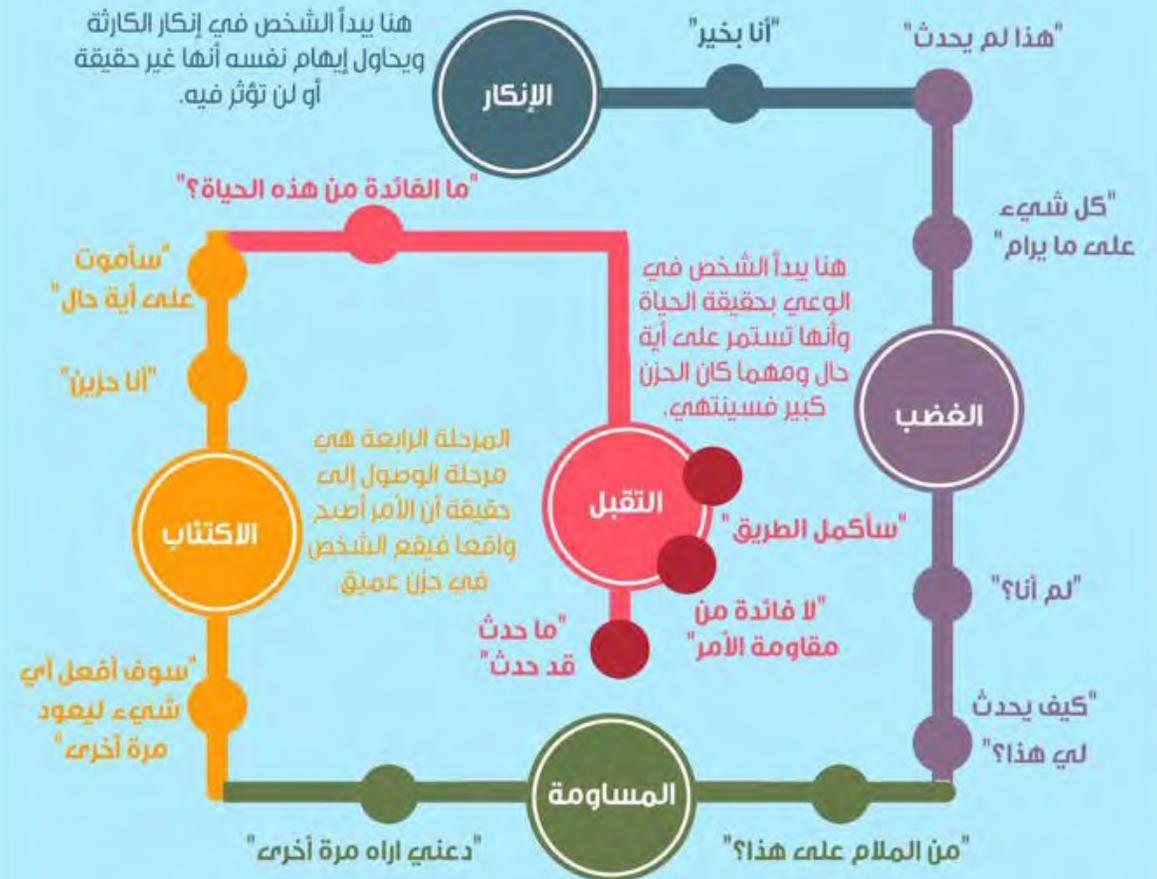
- ▶ When a child is diagnosed with disabilities, all of the attention is focused on helping the child. But parents also need assistance in coping with stress, their own feelings and frustrations
- ▶ **Parents of children with disabilities** had very elevated scores on the Parenting Stress Index, signifying that they perceived far more stress in their role as parents than did parents of children without disabilities.

▶ عندما يتم تشخيص الطفل بأنه طفل ذو احتياجات خاصة، فإن كل الاهتمام يتركز على مساعدة الطفل. ولكن الآباء بحاجة أيضا للمساعدة في التعامل مع الإجهاد، ومشاعرهم الخاصة والإحباط.

▶ تبين العديد من الدراسات أن أهالي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة حصلوا على درجات عالية جدا على مؤشر الإجهاد للوالدين، مما يدل على أنهم يدركون مزيد من الضغط في دورهم كوالدين مقارنة مع الآباء والأمهات لأطفال ليسو من ذوي الاحتياجات الخاصة.

# مراحل حزن الفقدان الخمسة

## وفقاً لنموذج الدكتورة اليزابيث كيوبلر روس



# 5 Stages of Grief

## مراحل حزن الفقدان الخمسة

- Classic Stages
  - Denial
  - Anger
  - Bargaining/ Guilt
  - Depression
  - Acceptance
- Described by Dr. Elisabeth Kübler-Ross

### ➤ المراحل الخمسة :

- **الانكار** -- "أنا بخير"، "لا يمكن أن يحدث هذا، ليس لي."
- **الغضب** -- "لم أنا؟ هذا ليس عدلاً"، "كيف يحدث هذا لي؟".
- **المساومة / اللوم** "ماذا لو".
- **الاكتئاب** -- "ما الفائدة من اي شيء سأفعله؟".
- **التقبل** -- "ما حدث حدث ويجب أن أكمل الطريق".

➤ نموذج اليزابيث كيوبلر روس



# الانكار Denial

- It is the first of the five stages of grief.
- It helps us to survive the loss.
- In this stage, the world becomes meaningless and overwhelming. Life makes no sense. We are in a state of shock and denial. We go numb. We wonder how we can go on, if we can go on, why we should go on.
- Denial is the brain's way of making sure that we don't get too high a dose of grief before we're ready
- *This cannot be real. There is no way this going on with my son.*
- I refused to believe his condition would affect him developmentally.

- هو أول خمس مراحل من الحزن.
- يساعدنا على البقاء بعد فقدان.
- في هذه المرحلة، يصبح العالم لا معنى له ومثقل. الحياة لا معنى لها. إننا في حالة صدمة وإنكار. نكون في خدران. ونتساءل كيف يمكننا المضي قدما، وإذا استطعنا أن نمضي، لماذا ينبغي لنا أن نواصل.
- الانكار هي طريقة الدماغ للتأكد من أننا لا نحصل على جرعة عالية جدا من الحزن قبل أن نكون مستعدين.

- هذا لا يمكن أن يكون حقيقي، لا يمكن أن يحصل لابني.
- عدم التصديق وعدم القبول بوضع الطفل او ان وضعه سيؤثر في تطوره مستقبلا.

# Anger الغضب

- May occur once the person faces reality
- Questions: Why? How? Now?
- It's not fair!
- Anger towards child, healthcare workers, oneself, or on God.
  - Where is the fair in this?
  - Why did my son have to go through this?

- يحصل الغضب عندما يواجه الفرد الواقع.
- لماذا، كيف، الآن؟ هي ابرز الاسئلة في هذه المرحلة
- يشعر الفرد فيها بغياب العدل في الحياة
- الغضب يمتد ليشمل الطفل، العاملين والاطباء، النفس او حتى الغضب من الاله.

- أين العدل في هذا؟
- لماذا على ابني مواجهة كل هذا؟



# How to respond to anger?

## كيفية مواجهة الغضب؟

- ▶ Allow yourself to talk and express feelings
  - ▶ Engage in exercise or activities
  - ▶ Don't keep it in!
  - ▶ It won't last forever
- ▶ اسمح لنفسك للحديث و التعبير عن مشاعر الغضب لديك
  - ▶ الانخراط في التمارين و الانشطة
  - ▶ لا تكبتها
  - ▶ مرحلة الغضب لن تدوم للأبد.



# BARGAINING / Guilt

## اللوم / المساومة



- These are two separate stages, but seemed to come at the same time.
- Bargaining:
  - The "What If" stage
  - Example: If I spend the rest of my life helping the poor, my child will be treated.
  - Provides temporary escape and hope
  - Allows time to adjust to reality
- Guilt: feeling that the person somehow caused the illness. Starting looking for reasons for why this happened to the person's child. Did I drink too much coffee? Was the allergy medication? Did I have him at the right hospital?
- Telling oneself that he /she could've prevented this from happening. This could've been different.

➤ مرحلتين منفصلتين، ولكن في الغالب يظهران في وقت واحد.

➤ المساومة:

- مرحلة "ماذا لو"

- مثال: إذا أمضيت بقية حياتي في مساعدة الفقراء، فسيتم التعامل مع طفلي.

- توفر لنا الهروب المؤقت والأمل

- تسمح للوقت للتكيف مع الواقع

➤ الشعور بالذنب: الشعور بأن الشخص تسبب المرض بطريقة أو بأخرى. بدء البحث عن أسباب لماذا حدث هذا لطفل الشخص. هل أشرب الكثير من القهوة؟ هل كان دواء الحساسية؟ هل أنجبته في المستشفى الصحيح؟

➤ الاستمرار باخبار النفس بأن الفرد كان يستطيع منع حدوث هذا الفقدان.



# الاكتئاب DEPRESSION

- ▶ our attention moves squarely into the present.
- ▶ Empty feelings present themselves, and grief enters our lives on a deeper level, deeper than we ever imagined.
- ▶ This depressive stage feels as though it will last forever.
- ▶ It's important to understand that this depression is not a sign of mental illness. It is the appropriate response to a great loss.
- ▶ We withdraw from life.
- ▶ Depression after a loss is too often seen as unnatural: The first question to ask ourselves is whether or not the situation we're in is actually depressing . It is a very depressing situation, and depression is a normal and appropriate response. To not experience depression would be unusual.
- ▶ If grief is a process of healing, then depression is one of the many necessary steps along the way.

- ▶ يتركز اهتمامنا تماما في الحاضر.
- ▶ الشعور بالفراغ يظهر، والحزن يدخل حياتنا على مستوى أعمق، أعمق مما كنا نتخيل.
- ▶ نشعر كما لو أن هذه المرحلة الاكتئابية سوف تستمر إلى الأبد.
- ▶ هذا الاكتئاب ليس علامة على المرض النفسي او العقلي، وانما هو استجابة طبيعية للفقدان.
- ▶ الانسحاب من الحياة.
- ▶ الاكتئاب بعد فقدان غالبا ما ينظر إليه على أنه غير طبيعي: والسؤال الذي علينا طرحه على أنفسنا هو ما إذا كان الوضع الذي نعيش فيه محزن ام لا؟ وهو وضع محبط للغاية، والاكتئاب هو استجابة طبيعية ومناسبة لمثل هذا الموقف. انما ان لا نعاني من الاكتئاب او الحزن سيكون غير عادي.
- ▶ إذا كان حزن الفقدان هو عملية الشفاء، فان الاكتئاب هو واحد من العديد من الخطوات اللازمة للشفاء.

# DEPRESSION الاكتئاب

- ▶ Complete and utter sadness.
- ▶ Crying so much.
- ▶ Imagining what life would look like for our child.
- ▶ Finding ourselves stuck in our thoughts.
- ▶ Will people be as accepting of him and his disabilities? Will the world be kind to him?

"I often felt like I was living in someone else's life".

- ▶ الشعور بالحزن الكامل والمطلق.
  - ▶ البكاء كثيرا.
  - ▶ تخيل كيف ستكون الحياة لطفلنا.
  - ▶ العثور على أنفسنا عالقين في أفكارنا.
  - ▶ هل سيتقبله الآخرون ؟ هل سيكون العالم طيبا معه؟
- " كثيرا ما شعرت أنني كنت أعيش في حياة شخص آخر".

# التقبل Acceptance

- This stage is about accepting the reality that our loved one is having a disability and recognizing that this new reality is the permanent reality.
- It's the most powerful stage.
- Accepting reality and the fact that nothing can change the reality
- Does Not mean person is okay with loss
- Learning to move on
- Final stage of healing

- هذه المرحلة هي حول قبول حقيقة أن أحبائنا لديهم إعاقة والاعتراف بأن هذا الواقع الجديد هو الواقع الدائم.
- هي أقوى مرحلة من المراحل الخمسة.
- تقبل الواقع وحقيقة ان لا شيء يمكن أن يغير الواقع.
- لا يعني أن الفرد يشعر بأنه على ما يرام نتيجة الفقدان.
- يساعدنا على التحرك قدما
- المرحلة النهائية للتشافي



# التقبل Acceptance

- ▶ "What does my child do well?"
  - He loves to play with trains!
  - he's great at giving the most amazing hugs

▶ ماذا يجيد طفلي؟

- يحب اللعب بالقطار
- هو يجيد اعطاء أفضل عناق.

# 5 stages of Grief

- ▶ Grief
  - ▶ Usually lasts 6 to 8 weeks or to 6 months.
- ▶ The grief process
  - ▶ Is very individual --May last for many years
- ▶ The grief response is more difficult if:
  - ▶ The relationship
  - ▶ The individual has experienced a number of recent losses
- ▶ The grief response may be facilitated if:
  - ▶ The individual has the support of significant others
  - ▶ The individual has the opportunity to prepare for the loss

- ▶ حزن الفقدان
  - ▶ عادة ما يستمر 6 إلى 8 أسابيع او الى 6 أشهر
- ▶ عملية الحزن
  - ▶ هي عملية فردية -قد تستمر لسنوات عديدة عند بعض الأفراد
  - ▶ تكون استجابة الحزن أكثر صعوبة بناء على :
    - ▶ طبيعة العلاقة التي يتواجد فيها الفرد
    - ▶ تعرض الفرد لتجارب سابقة من الفقدان
  - ▶ يسهل التعامل مع حزن الفقدان في حال :
    - ▶ حصل الفرد على الدعم الكافي من الافراد حوله
    - ▶ كان لدى الفرد الفرصة للتهيء والتحصير مسبقا للفقدان

# RANGE OF RESPONSES

## الاستجابات المتعلقة بحزن فقدان

- Sadness
- Anger
- Guilt
- Helplessness
- Numbness
- Loneliness
- Fatigue
- Difficulty with concentration
- Sleep and appetite changes
- Nightmares
- Crying
- Social isolation

- الحزن
- الغضب
- الشعور بالذنب
- العجز
- الخدران
- الوحدة
- الارهاق
- صعوبة في التركيز
- تغيرات في الشهية و النوم
- كوابيس
- البكاء
- العزلة الاجتماعية

# Poor coping mechanisms can lead to:

- ▶ The absence of grief when it ordinarily would be expected
- ▶ Potentially pathological because the person is not dealing with the reality of the loss
- ▶ Remains fixed in the denial or anger stage of the grief process
- ▶ Grief may be triggered much later in response to subsequent loss
- ▶ All the symptoms associated with normal grieving are exaggerated.
- ▶ The individual becomes incapable of managing activities of daily living.
- ▶ Depressed mood disorder is a type of distorted grief response

- ▶ غياب الحزن عندما يكون متوقعا
- ▶ قد يعاني الفرد من الأمراض وذلك لأنه لا يتعامل مع الواقع.
- ▶ التثبيت و البقاء في مرحلة الانكار او الغضب من عملية الحزن
- ▶ قد يتم استثارة الحزن في وقت لاحق جدا ردا على فقدان لاحق.
- ▶ تصبح جميع الأعراض المرتبطة بالحزن الطبيعي مبالغ فيها.
- ▶ يصبح الفرد غير قادر على إدارة أنشطة الحياة اليومية.
- ▶ يظهر اضطراب المزاج المكتئب كنوع من الاستجابة للحزن.

How to cope with Grief?  
كيف أتأقلم و أتعامل مع حزن الفقدان ؟



**EMOTIONAL**  
Coping effectively with life and creating satisfying relationships.

**ENVIRONMENTAL**  
Good health by occupying pleasant, stimulating environments that support well-being.

**FINANCIAL**  
Satisfaction with current and future financial situations.

**INTELLECTUAL**  
Recognizing creative abilities and finding ways to expand knowledge and skills.

**WELLNESS**

**SOCIAL**  
Developing a sense of connection, belonging, and a well-developed support system.

**PHYSICAL**  
Recognizing the need for physical activity, diet, sleep, and nutrition.

**SPIRITUAL**  
Expanding our sense of purpose and meaning in life.

**OCCUPATIONAL**  
Personal satisfaction and enrichment derived from one's work.

Balance  
Technique  
نموذج التوازن



وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا  
139

So do not lose hope or be sad.

THERE IS HOPE  
GRIEF DOES NOT LAST  
FOREVER