



Entendiendo y sobrellevando el duelo

Mientras lamenta la pérdida de su ser querido, algunos días y horas serán más difíciles que otras. Es importante saber que a igual a como varían las respuestas al duelo, también varían los métodos de adaptarse a la pérdida sufrida que cambia su propia vida.

Las primeras semanas y meses pueden ser especialmente desafiantes a medida que sobrelleva las formas en que el dolor le está afectando físicamente, emocional, espiritual, mental y socialmente. *Las Posibles Respuestas al Duelo* le ayudará a entender la amplia gama de respuestas normales al duelo.

Puede descubrir que está sintiendo algunas o muchas de estas cosas. Estos sentimientos y reacciones pueden cambiar, no solo día a día, sino minuto a minuto. Algunos lo describen como sentirse como estar en una montaña rusa o se preguntan si se están volviendo "locos". Tan estresante como puede ser, los vaivenes son normales y de esperarse. Estos constantes altibajos del duelo nos recuerdan que los sentimientos son cambiantes y no permanentes.

Con el tiempo, a medida que se enfrenta a varios aspectos de su pérdida y encuentra formas de superarlos, las oleadas deben venir con menos frecuencia y ser menos intensas. Aunque el progreso pueda parecer lento, debe descubrir que va a sentirse de forma diferente a medida que pasa el tiempo.

Posibles Respuestas/Reacciones al Duelo

FÍSICAS

Ajetreo
Ansiedad
↓ Apetito
↓ Balance químico/hormonal
Bochornos
Debilidad
Dificultad para respirar
Dolores de cabeza
Dolores musculares
↓ Dormir
Fatiga
Hiperactividad
Inquietud
Malestares gastrointestinales
Mareos
↓ Motivación
Nudo en la garganta
Palpitaciones
Pecho apretado
↓ Peso
Presión arterial alta
Propensidad a accidentes
Rechinar dientes
Sudar
Suspirar
Temblores/espasmos

ESPIRITUALES

Aceptación/rebeldía
Apariciones
Apatía
Cinismo
Cuestionar

creencias
Distanciamiento espiritual
↓ Fe
Indiferencia/apatía
↓ Intimidad con un poder superior
Ira contra el poder superior
No perdonar
Pérdida de dirección/significado
Pérdida de propósito
Preguntar ¿Por qué?
Sentir que no es justo
Sentir vacío

EMOCIONALES

Agitación
Cambio de humor
Culpabilidad/arrepentimiento
Depresión
Enojo con:
- el difunto
- el evento
- el personal médico
- el poder superior
- todo
- uno mismo
Entumecimiento
Envidia
Irritabilidad/ultra sensibilidad
Pesadez
Tristeza/llanto

MENTALES / COGNITIVAS

Actitud negativa
Autocrítica
Baja productividad
Confusión
Desconectarse
Falta de concentración
Inhabilidad para tomar decisiones
Negar/incredulidad
Pensar de más/obsesionar
Pérdida de memoria
Pesadillas
Preocupación
Preocupación por la persona, la enfermedad y/o la muerte

SOCIALES

Aislarse/retirarse
Desconfianza
↓ Deseo sexual
Encerrarse en sí mismo
Evitar personas/lugares
Falta de intimidad
Intolerancia del duelo de los demás
Quejarse
Resentimiento
Sentir que no pertenecen
Soledad



Hay muchas formas prácticas de adaptarse a las olas del dolor. Sea amable consigo mismo y...



Permítase sentir lo que necesita sentir



Practique técnicas de relajación



Ore o medite



Coma comida saludable



Beba mucha agua



Haga ejercicio: puede ser tan simple como salir a caminar



Desarrolle una buena rutina de dormir



Piense positivamente: crea que hay cosas que puede hacer para sobrellevar la situación



Acepte ayuda de los demás



Ayude a los demás



Encuentre cosas para agradecer todos los días

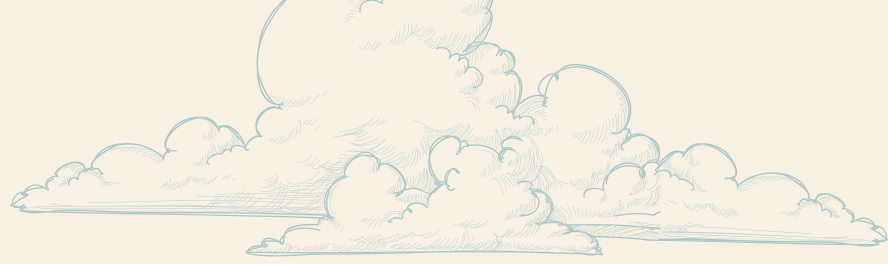


Practique pensamiento racional y respire

Muchas personas en duelo

sienten ansiedad. Esto puede variar desde algo concreto (Ej. preguntándose quién... podrá el césped, hará mis impuestos, etc.) a algo menos "racional" (Ej. preocuparse que alguien más pueda fallecer cuando todos parecen relativamente sanos). Practique pensamiento racional, regresando al momento presente. Trate de enfocarse en lo que sabe que es verdad en este momento. La respiración profunda también puede ayudarle a concentrarse y controlar su ansiedad.

Hemos incluido una lista llamada *Mitos y Expectativas Realistas del Duelo* para ayudarle a entender los pensamientos, sentimientos, reacciones y necesidades comunes de los dolientes. Muchas personas descubren que pueden sanar sin apoyo profesional recurriendo a sus redes existentes - familiares, amistades, iglesia y/o lazos sociales. ¡Por favor recuerde que no hay una forma correcta o incorrecta para lidiar con el duelo y no hay un límite de tiempo para hacerlo!



MITOS y Expectativas Realistas del Duelo

Dolor

MITO

El dolor desaparecerá más rápido si lo ignora. Es mejor no pensar en cosas dolorosas.

EXPECTATIVA

Tratar de ignorar el dolor o evitar que surja a la superficie solo puede empeorarlo a la larga. Sanar puede tener lugar cuando uno enfrenta el dolor y lo atiende activamente.

Fuerza

MITO

Es importante "ser fuerte" ante la pérdida.

EXPECTATIVA

Sentirse triste, asustado o a solas puede ser una reacción natural a la pérdida. Llorar no significa que sea débil. No tiene que "proteger" a su familia y amistades mostrando una fachada valiente. Mostrar sus verdaderos sentimientos puede ayudarles a ellos y a usted.

Llorar

MITO

Si no llora, significa que no lamenta la pérdida.

EXPECTATIVA

Llorar puede ser una expresión natural de tristeza, pero no es la única. Aquellos que no lloran pueden sentir el dolor tan profundamente como aquellos que sí lo hacen. Es posible que simplemente tengan otras formas de mostrarlo.

Duración

MITO

El duelo debería durar alrededor de un año. El tiempo curará el dolor. El duelo durará menos si no conocieron a la persona por mucho tiempo.

EXPECTATIVA

El duelo puede durar más de lo que espera - cambia y evoluciona continuamente. El tiempo que tarda puede variar de una persona a otra, y depende de la relación, la situación actual y otros factores contribuyentes.

Apoyo

MITO

La familia y las amistades siempre le apoyarán en lo que necesite.

EXPECTATIVA

A veces las personas tienen el sistema de apoyo social necesario, pero a veces pueden ocupar buscar otro tipo de apoyo. Déjele saber a la gente lo que necesita y construya activamente una red que facilite el crecimiento y la renovación personal.

Espiritualidad

MITO

Hay algo mal con su espiritualidad o fe si está molesto, enojado o triste por su pérdida.

EXPECTATIVA

El duelo puede hacer que empiece una búsqueda de significado, o que cuestione sus creencias espirituales y/o su filosofía de vida.

Escuchar

MITO

Otras personas saben acerca del duelo y podrán decirle qué hacer, cómo sentirse y por cuánto tiempo.

EXPECTATIVA

Otros pueden tener expectativas poco realistas acerca del proceso de duelo. Confíe en sí mismo y en lo que es mejor para uno.

Duelo por el pasado y el futuro

MITO

Sólo se lamenta por la pérdida de esa persona y nada más.

EXPECTATIVA

Un fallecimiento o una pérdida puede traer recuerdos y sentimientos de traumas, fallecimientos o pérdidas anteriores. También es posible que tenga duelo por el futuro - lo que nunca será.

MITOS y Expectativas Realistas del Duelo

Aspectos de la vida

MITO

El duelo es solo una experiencia emocional.

EXPECTATIVA

El duelo puede afectar todos los aspectos de la vida - física, emocional, social, cognitiva y espiritual.

Enojo

MITO

No hay motivo para estar enojado con la persona que falleció o con cualquier otra persona. Eso es irrespetuoso.

EXPECTATIVA

Pueda que sienta enojo y resentimiento hacia la persona que falleció, familiares, las amistades o con los médicos. Hablar de estos sentimientos con otras personas o profesionales puede ayudarle a superarlo.

Pensar

MITO

Podrá pensar con claridad ahora que ya ha fallecido la persona.

EXPECTATIVA

Es posible que sienta que esté obsesionado con el fallecimiento o preocupado por la persona que falleció.

Emociones

MITO

Porque siente que se está "volviendo loco", se está volviendo loco.

EXPECTATIVA

Es común tener dificultad para concentrarse, sentirse abrumado por los sentimientos, estar confundido u olvidadizo al lidiar con el duelo.

Días difíciles

MITO

Cada día será intenso durante el proceso de duelo.

EXPECTATIVA

Ciertas fechas, eventos y recuerdos pueden provocar el aumento de emociones. Esto puede ocurrir con o sin previo aviso.

Socializar

MITO

Sentirá lo mismo acerca de estar con personas que antes del fallecimiento de la persona.

EXPECTATIVA

Puede encontrarse comportándose socialmente de formas que no son características para usted.

Edad

MITO

Los niños sienten el duelo como los adultos y les resulta más fácil lidiar con la pérdida.

EXPECTATIVA

Los niños también pueden tener dificultades en su duelo y pueden ocupar ayuda para lidiar con sus emociones. Los niños carecen de la madurez, la experiencia de vida y la comprensión cognitiva de los adultos.

Palabras

MITO

La gente dice cosas hirientes a las personas en duelo porque son desconsideradas.

EXPECTATIVA

Algunas personas se sienten incómodas con sus emociones y dicen cosas que creen que le harán sentir mejor. Déjeles saber cuáles palabras hieren y cuáles le son útiles.

En lo que continúe en su camino con su duelo, en caso de que ocupe más apoyo o contacto, por favor recuerde que el Centro de Consejería de Duelo de Hosparus siempre está aquí para ayudar.