

Druzgocący cios ? jak sobie z nim poradzić?

Dodany przez Mireille

piątek, 12 kwietnia 2013 21:37 - Poprawiony wtorek, 30 kwietnia 2013 13:21



Śmierć ukochanej osoby to jeden z najbardziej druzgocących ciosów. Bólu po stracie kogoś bliskiego nie da się z niczym porównać, a rozmowa o śmierci niemal każdego wprawia w zakłopotanie, niezależnie od tego, w jakiej kulturze i religii jesteśmy wychowani. Dlatego zamiast słowa ?śmierć?, ?umieranie? używamy eufemizmów i określeń typu: odejść, pożegnać się ze światem, zamknąć powieki, lekka śmierć, nie cierpiał długo, przestał cierpieć.

Jednak nawet najogłędniejsze słowa nie ukoją rozpacz po stracie bliskiej osoby. Pod wpływem tak silnego szoku jest nam nawet trudno uwierzyć w czyjąś śmierć, mamy wrażenie, że zaraz tę osobę spotkamy, zobaczymy, porozmawiamy z nią. Nie dopuszczamy tych myśli do siebie, a wręcz je wypieramy ze swojej świadomości. Gdy śmierć zabiera nam kogoś ukochanego, nie sposób się z tym pogodzić. Niektórzy stwarzają pozory, że całkiem nieźle sobie radzą, a w rzeczywistości jest zupełnie inaczej.

Reakcje bywają różne; od obojętności do hysterii. Jeśli ktoś nie uzewnętrznia smutku, to wcale nie oznacza, że go nie odczuwa, a kłopoty pojawiają się wtedy, gdy uważa, że musi maskować swoje prawdziwe emocje, np. wobec pogrążonej w żałobie rodziny. Każdy z nas reaguje inaczej na śmierć bliskiej osoby, osądzanie kogoś, kto nie pokazuje wtedy swoich emocji, jest niewłaściwe. Wiele osób w tych tragicznych i dramatycznych chwilach jest zdezorientowanych i wspiera swoich najbliższych, zapominając o sobie. Oni też muszą mieć czas na własny smutek i przeżycie żałoby. Po pewnym czasie uświadamiamy sobie, że pomagamy wszystkim na oko, ale kiedy my potrzebujemy wsparcia nagle okazuje się, że jesteśmy sami, bo nie mamy się do kogo zwrócić.

Do najbardziej przykrych doznań należy uczucie osamotnienia, szok, odrętwienie, smutek, gniew, żal, złość i poczucie winy. Można nie doświadczyć ich wszystkich na raz albo nie uzewnętrzniać tak jak inni. Każdy, kto stracił bliską osobę musi pozwolić sobie na smutek. Dając mu upust, doznajemy ulgi, a powściąganie emocji z tym związanych powoduje straty na zdrowiu. Nie ma właściwej metody oplakiwania zmarłego, nawet wtedy, gdy mija już sporo czasu od tego faktu. Jednym przychodzi łatwo wrócić do równowagi, a innym zajmuje to więcej czasu i trudu. Jeśli ktoś potrzebuje więcej czasu na oswojenie się z nową rzeczywistością, pozwólmy mu na to. Nie przyspieszajmy procesu na siłę.

A co mamy zrobić, gdy czujemy się beznadziejnie i jesteśmy całkowicie przytłoczeni rozpaczą? W tej sytuacji trzeba być ostrożnym i nie podejmować zbyt pochopnych decyzji, zmiany wymagają czasu. Gdy upłynie go wystarczająco dużo, oswoimy się z zaistniałymi okolicznościami. Żal po stracie potrafi fatalnie wpłynąć na nasz stan fizyczny i emocjonalny.

Druzgocący cios ? jak sobie z nim poradzić?

Dodany przez Mireille

piątek, 12 kwietnia 2013 21:37 - Poprawiony wtorek, 30 kwietnia 2013 13:21

Należy szczególnie zadbać o swoje zdrowie, pamiętać o wypoczynku i właściwym odżywianiu. Zaniedbanie swojego zdrowia, może doprowadzić do choroby, a to tylko pogorszy sytuację. A najgorszym ?uzdrowiaczem? jest alkohol, który tylko na chwilę przynosi ukojenie. Na dłuższą metę nie pomaga uporać się ze smutkiem, ale może nas wpędzić w chorobę alkoholową czyli uzależnienie. W miarę możliwości zażywajmy ruchu, aktywność fizyczna może nas zmobilizować do wyjścia z domu, chociażby na krótki spacer. Umiarkowany wysiłek fizyczny sprzyja uwalnianiu się w mózgu endorfin, które wpływają na nasze lepsze samopoczucie.

Olbrzymim problemem, z jakim musimy sobie poradzić jest poczucie winy. Możemy obwiniać się, że śmierć nastąpić mogła z naszej winy albo przez nasze zaniedbanie. Dlatego rozmawianie o tym może przynieść prawdziwą ulgę. Najważniejsze jest zrozumienie, że bez względu na to, jak bardzo kogoś kochaliśmy, nie jesteśmy w stanie mieć pełnej kontroli nad jego życiem, śmierć nie zależy od nas, a takie wyrzuty sumienia są bezsensowne, nie jesteśmy ani temu winni ani za to odpowiedzialni. Nieodzowną pomocą jest tutaj kontakt i towarzystwo drugiej osoby, nie powinniśmy się wtedy izolować ani wmawiać sobie, że będziemy dla kogoś tylko ciężarem. Wręcz przeciwnie - towarzystwo innych jest jak most, po którym przejdziemy nad otchłanią rozpacz.

Powinniśmy też pozwolić sobie na wspomnienia, np. poprzez oglądanie zdjęć. Na początku bywa to bolesne, ale z biegiem czasu wracanie myślą do takich przeżyć pomoże otrząsnąć się z przygnębienia. Pomocne może okazać się pisanie pamiętnika, w którym zapisywalibyśmy przyjemne wspomnienia, a także to, co byśmy chcieli powiedzieć bliskiej osobie, gdyby jeszcze żyła. Kiedy uczucia przeleje się na papier, łatwiej je zrozumieć. Możemy również przechowywać pamiętki, niektórym co prawda trzymanie tych rzeczy przeszkadza w odzyskiwaniu równowagi, ale innym wręcz przeciwnie - może bardzo pomóc.

Pokonanie tego smutku, choć nie łatwe, pomoże ułożyć nam swoje życie w myśl powiedzenia ?czas nie leczy ran ale przyzwyczaja nas do bólu?. Skoro ludzie odmiennie przeżywają smutek to najbliżsi nie powinni narzucać własnego poglądu na ten temat komuś pogrążonemu w żałobie. Nie sądźmy, że godząc się ze stratą kogoś bliskiego, zdradzisz go lub zapominasz. Tej osoby przecież i tak nigdy nie wymażemy z pamięci. Przy pewnych okazjach będą ożywać wspomnienia ale smutek stopniowo osłabnie. Jeśli straciliśmy kogoś bliskiego sercu, nigdy w pełni tego nie przebolejemy, ta śmierć nie może nas jednak przytłaczać. Jeśli odczuwamy taką potrzebę, to płaczmy i rozpaczajmy, ale nie zapominajmy, że mamy jak najlepiej wykorzystać dalsze życie, bo ono jest nasze i tylko jedno.

Mireille