



Respuestas comunes a la pérdida

El tiempo avanza. El proceso de duelo tiene su propia cronología. Cada uno de nosotros es único.

“El duelo no es un signo de debilidad, sino el resultado de la pérdida y de encontrar su camino”.

Conmoción, adormecimiento e incredulidad

Hay una sensación de incredulidad. Uno espera que solo sea un mal sueño. El adormecimiento es la forma que tiene la naturaleza de “amortiguarnos” hasta que podamos afrontar las emociones del duelo.

Enojo

Puede que busquemos a alguien a quien culpar o que nos preguntemos “por qué”. El enojo puede dirigirse a nosotros mismos, a los demás, a Dios, al que murió o a aquellos que prestaron asistencia.

Alivio

A veces, el alivio va acompañado de la culpa. Es una emoción habitual tras la muerte de alguien que ha padecido una enfermedad crónica.

Culpa/arrepentimiento

Podemos culparnos por algo que hicimos o no, dijimos o hicimos. Puede que digamos “si tan solo lo hubiera hecho o hubiera podido”. Esta emoción puede pasar con el tiempo. Si sigue creyendo que hizo algo mal y no es capaz de perdonarse, busque ayuda de alguien que lo escuche sin juzgarlo.

Soledad

Los visitantes se han ido, la casa está tranquila y vacía. Se pregunta cómo puede seguir así. Acercarse a los demás es crucial para no autoaislarse.

Ansiedad/pánico

Las emociones de duelo pueden asustar. Puede sentir que está perdiendo la cabeza y que no es capaz de funcionar. Puede temer el futuro o preocuparse de que ocurra algo más. Un paseo a paso ligero u otra actividad física pueden ayudar a calmar las emociones. Si los síntomas se vuelven demasiado intensos para manejarlos por su cuenta, póngase en contacto con su médico.

Tristeza

Podemos sentir que ya no disfrutamos de las actividades ni de la gente; la vida nos parece un infierno. Puede que no nos importe despertar mañana. Hay días en los que la tristeza será abrumadora y otros en los que no será tan intensa. Si se siente inmovilizado por la tristeza o tiene pensamientos de hacerse daño, busque ayuda profesional.

Confusión/desorientación

Muchas personas pueden sentirse desorientadas y tener dificultades para concentrarse, olvidar dónde están las cosas o tener problemas para seguir las conversaciones. Sea paciente con usted mismo, haga listas y realice tareas durante 15 minutos seguidos. Pida a otras personas que le recuerden sus citas. Sepa que esto también pasará.

“Nadie me había dicho que el duelo se parecía tanto al miedo”. —C.S. Lewis

Estas son algunas de las experiencias que puede tener o no en diferentes momentos del proceso de duelo.



hospiceoforange.com
845-561-6111
Consejero de duelo x 232



Obtenga más información sobre nuestros servicios de duelo