

Por c liveandworkwell.com. Todos los derechos reservados.

Última modificación: July 2008

El dolor es una respuesta normal, aunque lastimosa, ante una pérdida. Experimentamos este sentimiento luego de la pérdida de amigos y familiares por fallecimiento, divorcio, malentendidos y mudanzas. También podemos experimentar dolor en respuesta ante una pérdida relacionada con una lesión o enfermedad física, la pérdida del trabajo, u otra pérdida importante por cualquier motivo. Las pérdidas afectan a los niños y necesitarán del apoyo de los adultos que también pueden estar sufriendo. Cuando sentimos dolor, podemos experimentar disminución del apetito, dificultad para dormir, llanto frecuente, dificultad para concentrarnos, rabia o sensación de aislamiento. El dolor es una experiencia muy personal. No existen etapas establecidas ni sentimientos que todas las personas sufren en respuesta ante las pérdidas. Cabe destacar que nuestras respuestas, pensamientos y sentimientos vienen y van con distintas intensidades a través del tiempo. No existe una forma "correcta" de sentir dolor.

Haga del tiempo su aliado -

El tiempo pasa sin considerar lo que hacemos con él. En el proceso del dolor, es importante que usted reconozca su experiencia: sus pensamientos, sentimientos y cambios en el comportamiento a lo largo del tiempo. Los aniversarios y acontecimientos importantes en nuestras vidas con frecuencia evocan las pérdidas que hemos sufrido. Cuando esto sucede, es útil reconocerlo y hablar sobre ello.

Equilibre su tiempo y pida ayuda -

La soledad puede ser un elemento importante de dolor para muchas personas. No obstante, es importante que equilibremos la soledad con la vida en comunidad. Vuelva a su rutina y manténgala en la mayor medida posible. Además de sus contactos habituales, pida a amigos y familiares que lo llamen cada cierto tiempo (tres meses, seis meses y un año después de la pérdida o en una fecha importante para la que usted prevea un aumento en sus sentimientos de pérdida).

Es importante que descanse y se alimente. Aunque el sueño apacible y el apetito normal tardan algún tiempo en volver, debe tratar de comer comidas pequeñas y dormir en la noche. Mantenga la higiene diaria.

Solicite apoyo práctico -

La mayoría de las personas quieren ser útiles, pero no siempre es fácil saber qué hacer en respuesta ante una pérdida. Solicite ayuda con el cuidado de los niños, las compras de supermercado, la limpieza y otras tareas, en especial en las primeras etapas de su dolor.

No evada su dolor -

No use drogas ni alcohol para evitar pensamientos o sentimientos difíciles.

Evite tomar decisiones que cambian la vida -

Tómese el tiempo para adaptarse a la pérdida antes de hacer otros cambios importantes.

Mantenga la esperanza -

Aunque no siempre sucede al paso que desearíamos, sí evolucionamos con nuestro dolor. Al hacerlo, podemos haber cambiado de una manera impredecible pero importante, lo que contribuye a nuestro desarrollo o el de otros.

---

*La información sobre los enfoques educacionales o terapéuticos se proporciona sólo para fines educacionales. Algunos tratamientos pueden o no estar cubiertos por su plan de beneficios. Por lo general, la cobertura depende de las especificaciones de su plan y las pautas pertinentes mantenidas con relación a su plan de beneficio*

Ocúpese de sus necesidades físicas y de su aspecto -