

Sostegno **essenziale**



## **Lutto e perdita: lutto anticipato**

Quasi tutti vivono una perdita a un certo punto della vita. Il dolore è universale, ma ognuno lo elabora a modo proprio. A volte ci aspettiamo già di perdere qualcuno prima che accada. Se un amico o un familiare soffre di una malattia terminale, potremmo iniziare il processo di lutto mentre è ancora vivo. In un certo senso, soffriamo per una morte che ci attendiamo. Questo fenomeno è noto come lutto anticipato.



- Alcuni vivono una situazione di lutto anticipato prima che i figli si trasferiscano per frequentare l'università, altri prima di un cambio di lavoro, della fine della scuola o del pensionamento. Anche la perdita di capacità fisiche come la vista, l'udito o la mobilità può scatenare queste emozioni. Ma, come suggerito sopra, la causa più comune del lutto anticipato è la morte imminente di una persona cara per una malattia terminale.
- Quando la morte di una persona cara si avvicina, non si vive solo la perdita di una persona: si affrontano anche cambiamenti imminenti, come il proprio ruolo in famiglia. Ad esempio, in caso di genitori anziani, se la propria madre muore ci si può ritrovare a essere compagni e badanti del proprio padre anziano. Anche i cambiamenti finanziari, positivi o negativi, possono influire sulla tua vita dopo una perdita. Se la morte incombe, potresti soffrire anche per il senso di perdita derivante dalla mancata realizzazione dei tuoi sogni e di un futuro diverso.

## Il dolore è universale, ma ognuno lo elabora a modo proprio.

Ci possono essere molte risposte fisiche ed emotive al lutto anticipato. Ecco qualche esempio:

- Isolamento sociale
- Mancanza di concentrazione
- Senso di colpa per la perdita
- Perdita di appetito
- Agitazione
- Solitudine
- Rabbia
- Depressione
- Sogni in cui appare il defunto
- Perdita di peso
- Difficoltà a dormire
- Senso di stanchezza generale
- Preoccupazione per la morte



### Come auto-aiutarti

Questi suggerimenti possono essere metodi positivi per prepararti a una perdita imminente:

- **Accetta di ricevere aiuto.** Altri stanno vivendo lo stesso tipo di lutto anticipato. Non aver paura di chiedere loro aiuto quando senti di averne bisogno.
- **Rinsalda il legame.** Approfitta del tempo che trascorri con la persona cara (assistendola o andandola a trovare) per consolidare il vostro legame o rapporto.
- **Crea una rete di assistenza.** Fai in modo di avere a disposizione una rete di persone che capiscano il tuo dolore e ti sostengano mentre affronti un periodo difficile della tua vita.
- **Consulta un professionista.** Per alcuni, ricevere aiuto da un professionista è il modo migliore per affrontare il lutto anticipato e imparare a vivere senza la persona cara.



## Come aiutare gli altri

Questi suggerimenti possono essere metodi positivi per preparare chi ti circonda a una perdita imminente:

- **Comunica con sincerità.** Coinvolgi i membri della famiglia e i tuoi cari in una conversazione onesta sulla situazione.
- **Affronta i problemi.** Cerca di affrontare (e possibilmente risolvere) eventuali problemi, risentimenti o litigi di vecchia data.
- **Guarda avanti, ma anche indietro.** Il lutto porta con sé momenti di riflessione e ricordo, ma assicurati che chi ti circonda trovi il tempo di guardare avanti. Il dolore può favorire anche la crescita e il rinnovamento futuri.



**Il lutto, la perdita e il dolore anticipato non devono essere vissuti in solitudine. In questi momenti difficili, alcuni cercano conforto spirituale e traggono consolazione e forza nella propria comunità religiosa. Molte persone traggono beneficio dalla partecipazione a gruppi di sostegno pensati per affrontare un tipo specifico di perdita. Come sempre, chiedi aiuto se ne hai bisogno, rivolgendoti a un medico o a un terapeuta o professionista autorizzato. Il lutto anticipato è reale, ma sono disponibili forme di sostegno per aiutarti ad affrontare il cambiamento.**



## Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

# Optum

**Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.