

Dolore e perdita: il lutto anticipatorio

Quasi tutti, ad un certo punto della vita, si trovano a vivere una perdita. Il lutto è universale, ma non esistono due persone che lo elaboreranno esattamente allo stesso modo. A volte possiamo intravedere una perdita prima che si verifichi. Magari un amico o un familiare soffre di una malattia terminale e allora potremmo iniziare a vivere un processo di lutto mentre sono ancora in vita. In un certo senso, stiamo soffrendo per l'attesa della morte. Questo stato è noto come lutto anticipatorio.



Lutto anticipatorio

Il lutto anticipatorio si può vivere prima che un figlio vada all'università. Altri possono farne esperienza prima di cambiare lavoro, completare gli studi o andare in pensione. Anche la perdita di capacità fisiche come la vista, l'udito o la mobilità può innescare queste emozioni. Ma, come suggerito sopra, la ragione più comune del lutto anticipatorio è la morte imminente di una persona cara a causa di una malattia terminale.

Quando la morte di una persona cara è vicina, non stiamo vivendo solo la perdita di quella persona, ma stiamo anche affrontando cambiamenti imminenti, come quello del proprio ruolo in famiglia. Ad esempio, quando a morire è una madre anziana, si potrebbe diventare compagni e caregiver del padre anziano superstite. Anche i cambiamenti finanziari, positivi o negativi, possono influenzarci la vita dopo una perdita. Quando la morte incombe, si potrebbe anche piangere la perdita dei sogni e di ciò che avrebbe potuto essere.

Il lutto è universale, ma non esistono due persone che lo elaboreranno esattamente allo stesso modo

Possono esserci molte risposte fisiche ed emotive al lutto anticipatorio.

Sono compresi:

- Ritiro sociale
- Mancanza di concentrazione
- Senso di colpa per la perdita
- Perdita di appetito
- Irrequietezza
- Solitudine
- Rabbia
- Depressione
- Sogni in cui appare la persona morente
- Perdita di peso
- Disturbi del sonno
- Stanchezza generale
- Preoccupazione di morire

Come aiutare te stesso

I seguenti suggerimenti possono essere dei modi positivi per prepararsi a una perdita imminente:

- **Accetta l'aiuto** – Altri stanno attraversando il tuo stesso lutto anticipatorio. Non aver paura di chiedere loro aiuto quando senti di averne bisogno.
- **Coltiva i legami** – Quando trascorri del tempo con uno dei tuoi cari (come caregiver o come visitatore), sfrutta il tempo per rafforzare il vostro legame.
- **Forma una rete di sostegno** – Crea una rete di persone che comprendano il tuo lutto e ti sostengano mentre affronti un periodo difficile della tua vita.
- **Chiedi un consulto** – Per alcune persone, l'aiuto di un professionista è il modo migliore per affrontare il lutto anticipatorio e adattarsi alla vita dopo la morte di una persona cara.

Come aiutare gli altri

I seguenti suggerimenti possono essere dei modi positivi per aiutare chi ti circonda a prepararsi a una perdita imminente:

- **Comunica in modo onesto** – Coinvolgi i familiari e i tuoi cari in una discussione onesta sulla situazione.
- **Affronta i problemi** – Cerca di affrontare (e possibilmente risolvere) eventuali problemi, risentimenti o litigi di vecchia data.
- **Guarda avanti e indietro** – Per quanto il lutto implichi momenti di riflessione e ricordo, assicurati che chi ti circonda si prenda del tempo per guardare avanti. Il lutto può anche comportare la crescita e il rinnovamento futuri.

Il lutto, la perdita e il lutto anticipatorio non devono essere vissuti da soli. Alcuni individui cercano conforto spirituale in questo momento difficile e trovano conforto e forza nella loro comunità di fede.

Molte persone traggono beneficio dalla partecipazione a gruppi di sostegno che affrontano un tipo specifico di perdita. Come sempre, se necessario, chiedi aiuto al tuo medico o a un terapeuta o professionista autorizzato. Il lutto anticipatorio è reale, ma esistono supporti in atto per aiutarti ad attraversare la transizione.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 143012-022024 OHC