

Cambiamento, crisi e perdita

La perdita di una persona cara, i disastri naturali, i licenziamenti e la quarantena comportano tutti il passaggio da una vecchia a una nuova realtà. Il lutto è una parte naturale e normale di questo cambiamento. Comprendere il processo del lutto può aiutarti ad affrontarlo.

Fasi del lutto

La dottoressa Elizabeth Kübler-Ross era una rinomata esperta che ha identificato 5 fasi non lineari del lutto. Queste fasi possono cambiare di minuto in minuto. È una cosa normale. Ci vuole tempo per elaborare il lutto

Negazione e shock

Potresti ritrovarti a pensare: “Non può essere”, “Torneranno strisciando” oppure “Hanno commesso un errore quando mi hanno licenziato”. Potresti sentirti insensibile.

Rabbia

È comune provare rabbia/senso di colpa verso se stessi, la persona deceduta e/o gli altri.

Contrattazione

Molti pensano di poter negoziare con un potere superiore o con qualcuno che vedono come in controllo della situazione, ad esempio: “Ti prego, Dio, non _____ mai più se mi restituisci _____.”

Tristezza e depressione

Pianto, tristezza intensa e ritiro sociale sono risposte assai comuni al dolore. Questa fase è un passo fondamentale e importante nel processo di elaborazione del lutto.

Accettazione

In questa fase si impara a convivere con la nuova realtà e i giorni buoni tornano ad essere più numerosi dei giorni brutti. Una cosa del tipo: “Troverò una via d'uscita da questa situazione” oppure “Sono fortunato ad aver condiviso così tanti ricordi con i miei cari”.

Una sesta fase del dolore è stata identificata da David Kessler, un esperto del settore che ha collaborato strettamente con Kübler-Ross: Trovare un significato.

Trovare un significato

Cercare dei modi per crescere personalmente e onorare/ricordare i propri cari mentre si va avanti.

Le fasi non sono lineari: le persone attraversano fasi diverse in momenti diversi e in ordini diversi



Come potresti sentirti

Cosa potresti pensare

- Scarsa concentrazione
- Minore durata dell'attenzione
- Rallentamento della risoluzione dei problemi
- Problemi di memoria
- Difficoltà a prendere decisioni

Come potresti sentirti emotivamente

- Depressione
- Lutto
- Senso di colpa
- Ansia o paura
- Sensazione di sentirsi persi o sopraffatti

Come potresti sentirti fisicamente

- Mal di testa
- Dolore toracico o gastrico
- Tremori muscolari
- Difficoltà respiratorie
- Pressione arteriosa elevata

Come potresti comportarti

- Eccessivo silenzio
- Ritiro sociale
- Cambiamenti nel sonno e nelle abitudini alimentari
- Prestazioni lavorative inferiori



Come aiutare te stesso

- **Prenditi cura del tuo essere fisico.** Occupati di bisogni primari quali cibo, alloggio e sicurezza. Riposati a sufficienza. Fai pasti equilibrati e regolari, anche se non sono allettanti.
- **Riconosci la perdita e le tue reazioni ad essa.** Concediti il permesso di sentirti male senza etichettarti o giudicarti.
- **Prenditi del tempo per il lutto.** Tieni un diario. Partecipa al funerale o al servizio funebre. Permettiti di piangere.
- **Crea routine quotidiane.** Le abitudini familiari possono essere molto confortanti.
- **Contatta qualcuno.** Parla con qualcuno che ti ascolterà e ti permetterà di provare ciò che senti. Se non hai voglia di parlare, anche solo stare con qualcuno può aiutarti ad alleviare il tuo dolore.
- **Non cercare di 'intorpidire il dolore'** con sostanze o alcol.
- **Sii gentile con te stesso.** Renditi conto che i pensieri e le sensazioni ricorrenti associati alla morte sono normali. Diminuiranno nel tempo e diventeranno meno dolorosi.
- **Cerca di trovare un significato.** Puoi utilizzare ciò che hai imparato dal cambiamento, da una situazione di crisi o da una perdita per aiutare gli altri? Hai imparato qualcosa su te stesso che ti aiuterà nella vita? Come puoi onorare e ricordare una persona cara che è morta?
- **Chiedi aiuto quando ne hai bisogno.** Ricorda: ammettere di aver bisogno di ulteriori risorse o maggiore sostegno è un segno di forza. Rivolgiti a un gruppo di sostegno o contatta le Soluzioni di benessere emotivo, un programma di assistenza ai dipendenti (Employee Assistance Programme, EAP) moderno e flessibile. Questo servizio riservato, offerto gratuitamente dal tuo datore di lavoro, ti aiuta a gestire lo stress, superare ansia e depressione e affrontare il cambiamento, il lutto e la perdita. I nostri Specialisti del benessere emotivo sono disponibili in qualsiasi momento, ogni giorno.



Come aiutare gli altri

- **Se possibile, pratica l'empatia.** Le persone vivono il lutto in modo diverso. Non esiste un modo giusto o sbagliato per soffrire. Tieni presente che chi è in lutto può trovarsi a dire o fare cose che normalmente non direbbe o farebbe. Le emozioni possono cambiare rapidamente.
Non prendere sul personale queste esplosioni emotive. Al lavoro potrebbe volerci più tempo per completare gli incarichi. La produttività potrebbe diminuire un po'.
- **Contribuisci a soddisfare le necessità basilari degli altri.** Hanno bisogno di cibo, alloggio, vestiti, trasporti, assistenza all'infanzia, ecc.? Come puoi aiutarli a soddisfare queste esigenze?
- **Contatta qualcuno.** Condividi le sensazioni e controlla come stanno gli altri. Permetti alle altre persone di parlare delle loro sensazioni. Ascolta e rispetta il loro punto di vista, anche se non lo condividi. Rispetta il fatto che ognuno soffre a modo suo. Non esiste un modo giusto per elaborare il lutto. Se la persona non vuole parlare, rispetta questa scelta ma trova altri modi per dimostrarle il tuo affetto come un biglietto, dei fiori o qualcosa da mangiare.
- **Aiuta gli altri a trovare un senso.** Puoi organizzare una commemorazione? Puoi aiutare qualcuno a trovare un'opportunità positiva che è scaturita da un cambiamento?
- **Indicagli le risorse disponibili,** come uno Specialista del benessere emotivo o un gruppo di sostegno. Può richiedere più tempo per alcune persone rispetto ad altre, ma con il tempo e l'accettazione il dolore diminuirà.



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 143031-022024 OHC