

Affrontare il dolore e la perdita a lungo termine



Il dolore è una risposta naturale a una perdita. Durante la sofferenza, le persone possono provare un'ampia gamma di emozioni. E potrebbero sentirsi sorprese o avere difficoltà a spiegarle. Se state soffrendo, non perdetevi la speranza. La maggior parte delle persone è in grado di riprendersi da una perdita con il tempo, abitudini salutari e sostegno sociale. È importante apprendere modi salutari per affrontare il dolore, in quanto ciò è essenziale per la vostra salute mentale.

Il tempo cura tutto

Non esiste un periodo di tempo "normale" per superare la sofferenza. Le persone possono avere reazioni emotive al dolore anche mesi o anni dopo una perdita. Tuttavia, i sentimenti di dolore sono più forti immediatamente dopo una perdita. Si affievoliscono con il tempo. Se state soffrendo, siate pazienti con voi stessi. Sappiate che con il tempo le cose andranno meglio.

Abitudini salutari

Se state soffrendo per una perdita, è più importante che mai prendervi cura di voi stessi, sia fisicamente che mentalmente.

- **Salute fisica:** La sofferenza può chiedere un sacrificio al corpo. Se vi sentite meglio fisicamente, siete maggiormente in grado di affrontare le emozioni. Assicuratevi di mantenere una buona igiene, di dormire abbastanza, di mangiare in modo sano e di fare esercizio. Cercate di seguire una routine base di attività quotidiane e di mantenere i vostri hobby o interessi. Evitare di consumare alcool o droghe in risposta al dolore.
- **Salute mentale:** Durante la sofferenza, occupatevi della vostra salute mentale. Prendetevi il tempo necessario per riconoscere i vostri sentimenti. Accettateli ed esprimeteli in modi salutari, ad esempio parlando con gli amici e la famiglia o tenendo un diario. Ognuno soffre in modo diverso. Evitate di giudicarvi o criticarvi per il modo in cui affrontate la vostra sofferenza.

Sostegno sociale

Cercate il sostegno degli altri per affrontare il dolore e la perdita. È una parte vitale del processo di guarigione. Condividere i vostri sentimenti può rendere più leggero il peso da sopportare.

- **Parlate con i vostri cari:** Anche se durante la sofferenza siamo tentati di allontanarci dagli altri, è importante restare in contatto con amici e membri della famiglia. Parlare della vostra sofferenza e perdita con le persone care non solo può essere davvero catartico, ma è anche utile per passare del tempo a uscire con naturalezza con amici e parenti.
- **Cercate conforto nella comunità:** Sfruttate le comunità delle quali fate parte per aiutarvi a sopportare meglio il dolore. Mantenete la vostra routine con una comunità religiosa, il vicinato, un gruppo di lettura o un gruppo ristretto di colleghi.
- **Prendete in considerazione la possibilità di unirvi a un gruppo di supporto:** Per entrare in contatto con altri che possono davvero capire e condividere i vostri sentimenti, potreste cercare un gruppo di sostegno composto da persone che stanno soffrendo una situazione di perdita simile alla vostra.
- **Parlate con un terapeuta o un consulente:** Se la vostra sofferenza vi sembra troppo grande da sopportare, cercate l'aiuto professionale di un terapeuta o consulente specializzato nel dolore per il lutto.

È importante riconoscere la differenza tra sofferenza per il lutto e depressione clinica. La sofferenza per il lutto comporta, in genere, una montagna russa di emozioni. Le emozioni negative si mischiano a momenti di piacere e felicità. La depressione, invece, è caratterizzata da sentimenti costanti di vuoto e disperazione. Altri sintomi della depressione sono sentimenti intensi di colpa, pensieri di suicidio, sentimenti di scoraggiamento o impotenza, voce e movimenti del corpo lenti, incapacità di svolgere il proprio dovere a casa, a scuola o sul lavoro, e la visione o l'ascolto di cose che non esistono. Se state avvertendo sintomi di depressione clinica, consultate immediatamente un professionista di salute mentale.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale 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 proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2020 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF998385 203785-072020