

Radzenie sobie ze smutkiem i stratą w długoterminowej perspektywie



Żal jest naturalną reakcją na stratę. W żałobie ludzie doświadczają wielu różnych emocji, które mogą być zaskakujące lub trudne do wyjaśnienia. Jeśli przeżywasz żałobę, nie trać nadziei. Większość osób dochodzi do siebie po stracie. Może być w tym pomocny upływ czasu, zdrowe nawyki i wsparcie otoczenia. Zasadnicze znaczenie dla zdrowia psychicznego a jednak znajomość zdrowych sposobów radzenia sobie ze smutkiem.

Czas leczy rany

Nie ma „typowego” harmonogramu żałoby. Niektórzy mogą reagować emocjonalnie miesiącami, a nawet latami po stracie. Jednak uczucie smutku jest najsilniejsze zaraz po niej. Z czasem łagodnieje. Jeśli przeżywasz żałobę, miej dla siebie cierpliwość. Pamiętaj, że z czasem będzie lepiej.

Zdrowe nawyki

Kiedy oplakujesz stratę, ważniejsze niż kiedykolwiek jest dbanie o siebie zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

- **Zdrowie fizyczne:** Żal może odbić się na organizmie. Kiedy czujesz się lepiej fizycznie, możesz sobie lepiej radzić emocjonalnie. Dbaj o higienę, wystarczającą ilość snu, zdrowe odżywianie i utrzymanie aktywności fizycznej. Staraj się zachować codzienne nawyki i kontynuować hobby lub zainteresowania. Nie rób z alkoholu lub narkotyków odpowiedzi na żal.
- **Zdrowie psychiczne:** Dbaj o swoje zdrowie psychiczne w żałobie. Przyjrzyj się swoim uczuciom. Zaakceptuj je i wyrażaj w zdrowy sposób, na przykład rozmawiając z przyjaciółmi i rodziną lub prowadząc dziennik. Każdy cierpi inaczej. Unikaj oceniania lub krytykowania siebie za to, jak sobie radzisz.

Wsparcie otoczenia

Szukaj wsparcia u innych, którzy mogą pomóc ci poradzić sobie z żalem i stratą. Jest to istotna część procesu dochodzenia do siebie. Dzielenie się uczuciami może ułatwić uniesienie ciężaru żałoby.

- **Zwróć się do bliskich:** Wprawdzie żal sprawia, że kuszące jest oddalenie się od innych, ważne jest, aby pozostać w kontakcie z przyjaciółmi i członkami rodziny. Rozmowa z bliskimi o smutku i stracie może być bardzo oczyszczająca, ale pomocne jest również spędzaniu czasu z przyjaciółmi i rodziną.
- **Szukaj wsparcia w swojej społeczności:** Zwróć się do grup społecznych, do których należysz, a które pomogą ci dzielić ciężar smutku. Utrzymuj kontakt ze swoją społecznością wyznaniową, sąsiadami, klubem książki lub grupą bliskich współpracowników.
- **Rozważ dołączenie do grupy wsparcia:** Aby nawiązać kontakt z innymi, którzy mogą dogłębnie zrozumieć twoje uczucia i odnieść się do nich, poszukaj grupy wsparcia złożonej z osób, które doświadczają podobnej straty.
- **Porozmawiaj z terapeutą lub doradcą:** Jeśli twój smutek wydaje się zbyt trudny do zniesienia, poszukaj profesjonalnej pomocy u terapeuty lub doradcy, który specjalizuje się w żałobie.

Ważne jest, aby rozpoznać różnicę między smutkiem a depresją kliniczną. Smutek zazwyczaj wiąże się z gwałtownymi zmianami nastroju. Negatywne emocje miesza się z chwilami przyjemności i szczęścia. Tymczasem depresja charakteryzuje się ciągłym poczuciem pustki i rozpacz. Inne objawy depresji to silne poczucie winy, myśli samobójcze, poczucie beznadziejności lub bezwartościowości, spowolniona mowa i ruchy ciała, niezdolność do funkcjonowania w domu, pracy albo w szkole oraz widzenie lub słyszenie rzeczy, których nie ma. Jeśli doświadczasz objawów depresji klinicznej, natychmiast porozmawiaj ze specjalistą zdrowia psychicznego.

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem handlowym Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i na innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF998385 203785-072020