

Como lidar com o luto e a perda em longo prazo



O luto é a reação natural à perda. Estando de luto, as pessoas passam por uma grande variedade de emoções. E elas podem sentir surpresa ou dificuldade de explicar. Se você está de luto, tenha esperança. A maioria das pessoas se recupera de uma perda dando tempo ao tempo, com hábitos saudáveis e apoio social. É importante entender formas saudáveis de lidar com o luto, porque isso é primordial para sua saúde mental.

O tempo cura

Não existe calendário “normal” para o luto. As pessoas podem ter reações emocionais ao luto por meses ou até mesmo anos depois de uma perda. No entanto, os sentimentos de luto são mais fortes logo depois de uma perda. Eles ficam mais suavizados com o tempo. Se você está de luto, seja paciente consigo mesmo. Saiba que vai melhorar com o tempo.

Hábitos saudáveis

Quando você está de luto por uma perda, é mais crítico do que nunca cuidar de si mesmo, tanto física como mentalmente.

- **Saúde física:** O luto pode causar sofrimento ao corpo. Quando você se sentir melhor fisicamente, poderá lidar com ele emocionalmente. Não deixe de manter uma boa higiene, dormir o suficiente, comer alimentos saudáveis e fazer exercícios. Tente seguir uma rotina básica de atividades diárias e manter seus passatempos ou interesses. Evite o uso de álcool ou drogas como reação ao luto.
- **Saúde mental:** Cuide de sua saúde mental durante o luto. Reserve um tempo para reconhecer seus sentimentos. Aceite-os e expresse-os de modos saudáveis, como conversar com amigos e família ou manter um diário. Todos sentem o luto de formas diferentes. Evite julgar-se ou criticar-se pelo que está enfrentando.

Apoio social

Busque apoio de outras pessoas para ajudá-lo a enfrentar seu luto e sua perda. Essa é uma parte essencial do processo de cura. Compartilhe seus sentimentos para que o fardo do luto fique mais fácil de carregar.

- **Procure os entes queridos:** Mesmo que o luto faça você ter vontade de se afastar dos outros, é importante manter-se conectado com os amigos e familiares. A conversa sobre seu luto e sua perda com os entes queridos pode ser uma catarse e também ajuda a passar o tempo simplesmente estando com os amigos e a família.
- **Busque conforto em sua comunidade:** Tire proveito das comunidades das quais você faz parte, pois isso pode ajudá-lo a compartilhar o fardo do luto. Mantenha sua rotina com uma comunidade religiosa, do bairro, clube do livro ou grupo próximo de colegas.
- **Leve em consideração a participação em um grupo de apoio:** Para se conectar com outros que podem entender profundamente e relacionar-se com seus sentimentos, busque um grupo de apoio de pessoas que passam por perda semelhante.
- **Converse com um profissional ou terapeuta do luto:** Se o seu luto parecer muito difícil de suportar, busque ajuda profissional de um profissional ou terapeuta especializado em luto.

É importante reconhecer a diferença entre luto e depressão clínica. O luto normalmente envolve uma montanha-russa de emoções. As emoções negativas estarão misturadas a momentos de prazer e felicidade. A depressão, por outro lado, é caracterizada por sentimentos constantes de vazio e desespero. Outros sintomas de depressão são sentimentos intensos de culpa, pensamentos suicidas, sentimentos de desesperança ou inutilidade, lentidão na fala e nos movimentos do corpo, incapacidade de funcionar em casa/no trabalho/na escola e ver ou ouvir coisas inexistentes. Se você tem sintomas de depressão clínica, converse imediatamente com um profissional de saúde mental.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.