

Superar la muerte: la ayuda en el duelo tras una pérdida

Por Julia Haskins

El duelo es algo que atravesamos todos en algún momento de nuestras vidas. Es una experiencia difícil, en especial, cuando se trata de enfrentar la muerte de alguien cercano.

Atravesar un duelo puede repercutir fuertemente en su salud y bienestar. Si bien no hay una receta simple cuando se trata de enfrentar un duelo, es posible seguir con la vida de manera saludable. Incluso si siente que las cosas nunca mejorarán, sepa que puede superar el dolor.

El duelo puede parecerse a muchas otras emociones. Es normal sentir tristeza, pero también puede sentir ira, confusión o conmoción. Todas estas emociones son completamente normales. El duelo nos afecta a todos de manera diferente, y no existe una forma correcta o incorrecta de sentirse, en la medida que no se haga daño a usted mismo o a los demás.

"La definición de duelo es la forma en que las personas perciben una pérdida," afirma Bernard Davidson, PhD, MSW, profesor asociado de psiquiatría y conducta saludable del Augusta

University Medical Center. "Es individual, es personal, no es de una sola manera. Varía según cada persona."

Las personas suelen hablar mucho de las emociones en relación con la muerte, pero la salud física es también un aspecto importante para considerar. Su cuerpo podría reaccionar negativamente al estrés del dolor por la pérdida de una persona cercana. Tal vez tenga más

hambre que lo habitual o no tenga nada de apetito. Puede sentirse exhausto o tener dificultades para dormir. A su cuerpo también podría resultar más difícil recuperarse si ya está enfermo.

Muchos de estos síntomas son normales cuando se atraviesa un duelo. Pero si está preocupado por que exista algo más que esté haciendo que se sienta enfermo, consulte con un médico para despejar cualquier duda. Hablar acerca de la pérdida que ha sufrido puede servir como parte de su duelo. Es difícil hablar de alguien que ya no está en su vida, y tal vez esto le cause nuevas emociones o le provoque llanto. Está bien.

Busque a personas que puedan brindarle apoyo durante este difícil momento, ya sea para compartir recuerdos, llorar o hablar del dolor que está atravesando. Los familiares o amigos que también están atravesando el duelo tal vez deseen hablar sobre lo que están sintiendo, y esto podría brindarle consuelo.

Si no desea hablar con amigos o familiares, considere buscar ayuda profesional. Un psicoterapeuta de apoyo, asistente social o psicólogo pueden ayudarlo a enfrentar sus emociones y a hablar sobre estrategias de afrontamiento saludables. O tal vez prefiera unirse a un grupo de apoyo junto a otras personas que están atravesando problemas similares. Algunas personas también buscan ayuda en sus comunidades religiosas o espirituales. No importa con quién hable, usted decide cuánto quiere compartir y cómo desea hablar sobre su experiencia.

Recordar a las personas importantes para nosotros que Superar la muerte: la ayuda



>> Para más consejos sobre cómo superar la muerte y afrontar el duelo, visite www.apa.org

en el duelo tras una pérdida fallecieron permite que permanezcan en nuestras vidas.

"Es un momento triste y la pérdida obviamente es dura, pero también hay que focalizarse en recordar y honrar lo positivo que la persona ha dejado en la vida de los demás," afirma Davidson.

Hay muchas maneras de recordar a las personas que ha perdido. Mirar fotografías y compartirlas con amigos o familiares que también están atravesando un duelo. O también podría dedicar un lugar especial en su hogar como memoria a su ser querido para recordarlo. No es necesario que haya un recordatorio físico tampoco. Puede mantener viva la memoria de una persona celebrando momentos felices como cumpleaños o aniversarios.

Cuando una persona que usted aprecia se muere, podría sentir que jamás recuperará la alegría. El duelo le cambiará la vida, pero es importante que se cuide a usted mismo. Puede hacer algo tan simple como ir a caminar o pasar tiempo con otras personas.

Puede ser fácil caer en hábitos poco saludables durante los momentos estresantes, pero dejar que su salud se caiga por la borda solo lo hará sentir peor. La Asociación Estadounidense de Psicología recomienda realizar actividad física, elegir alimentos nutritivos y dormir lo suficiente, todo en la mayor medida posible. Estos pequeños pasos lo ayudarán a recorrer el largo camino para sentirse mejor emocional y físicamente.

Las personas que están en su vida pueden tener buenas intenciones al motivarlo a seguir con su vida pero está bien si aún no está preparado. Tal vez haya oído hablar de que debería atravesar ciertas etapas del duelo. Sin embargo, tal como sostiene la Asociación Estadounidense de Psicología, no existe un cronograma habitual establecido para sentirse mejor. El duelo es un proceso y usted necesita curarse según sus propios plazos. Sea bueno con usted mismo.

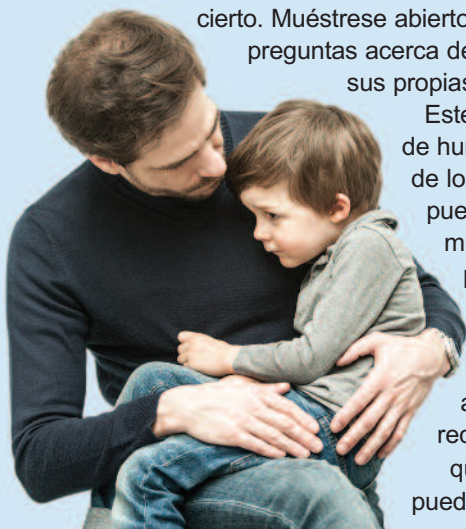
Hablar sobre la muerte con su hijo

Cuando un niño está atravesando un duelo, es posible que el primer instinto que usted tenga sea evitar hablar profundamente sobre la muerte. Sin embargo, usted puede adaptar las conversaciones que tendría con un adulto para poder tenerlas con su hijo. Todos los niños se sienten afectados por una pérdida, no importa su edad.

Hágale saber a su hijo que está bien que se sienta triste por la muerte de alguien y que pueden expresar sus sentimientos.

A veces los niños creen que la muerte de alguien es su culpa, bríndeles tranquilidad afirmando que no es cierto. Muéstrese abierto a responder sus preguntas acerca de la muerte y comparta sus propias creencias.

Esté atento a los cambios de humor o comportamiento de los niños. Algunos niños pueden ser reservados, mientras que otros pueden expresar lo que sienten en el hogar o en la escuela. Dele tiempo a su hijo para que se recupere de la pérdida que ha sufrido y pueda superarla.



Las fotografías son cortesía de iStockphoto; manos por Peopleimages; dos mujeres, Juanmonino; padre e hijo, Neyra