Capital Caring Health

Advanced Home Care & Hospice for All Ages at All Times

La recuperación ante la pérdida de un ser querido

Guía de los sobrevivientes que acaban de perder a un ser querido

La recuperación ante la pérdida de un ser querido

Reconocemos que cada persona que pierde a un ser querido responde y se aflige de manera única. No hay una manera correcta o incorrecta de llevar llevar un duelo; el camino de cómo sobrellevar el duelo, será tan individual como usted mismo. Nuestro personal altamente cualificado, está disponible para ofrecer apoyo y acompañarle a medida que pasa su duelo.

Este panfleto tiene como objetivo reconfortarlo, guiarlo y ayudarlo a reconocer que la amplia variedad de emociones que puede estar experimentando, son una reacción de duelo normal. la información en esta guía también está designada para brindar consuelo, comprensión y una pequeña medida de calma a una situación no deseada y a menudo caótica.

Queremos que sepa que no está solo.

No hay una manera correcta o incorrecta de guardar el duelo?

¿Se ha dado cuenta que le es difícil pensar con claridad o encontrarle sentido a algo? ¿Es difícil saber cómo responder a las personas y a las situaciones? Puede que se sienta como si estuviera en un estado de sueño, y que sólo se quiere despertar a cómo era su vida antes de la muerte de su ser querido.

Los sentimientos asociados con el duelo son complicados y confusos. Hemos creado este folleto para ayudarle a caminar, a través de algunas de las reacciones y emociones que podría experimentar. Sin embargo, queremos compartirle que no hay una forma “correcta” o “incorrecta” de llevar un duelo. A pesar de muchas creencias populares, no hay un “orden” establecido para el duelo. Usted puede o no experimentar algunas de las cosas que se describen en este folleto. Su experiencia de duelo será tan única como usted mismo; Podría tomar un camino diferente del dolor que sus amigos o familia experimentan, y eso está bien.

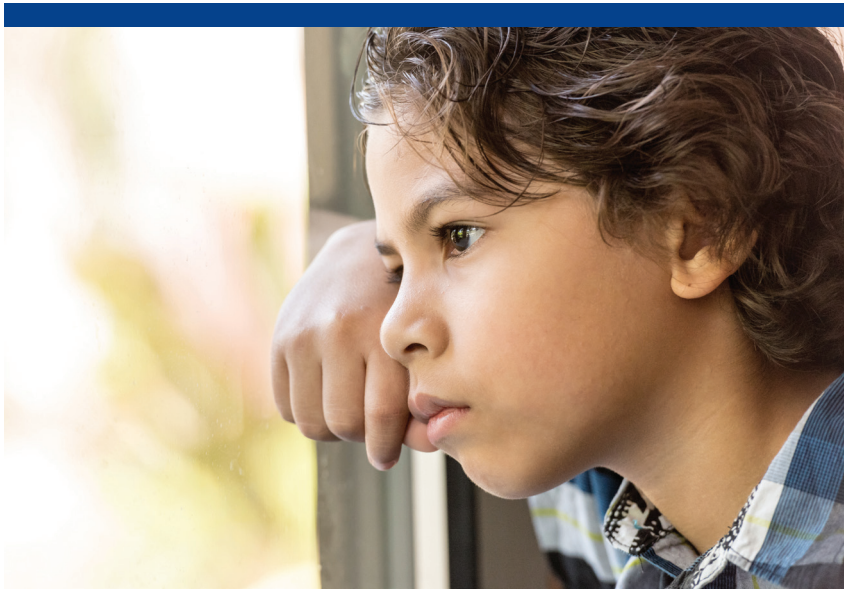
El grupo de consejeros para el duelo del Capital Caring Health, estan aca para ayudarlos a ustedy a su familia

Cómo se puede sentir...

El SHOCK es a veces una de las primeras cosas que experimentan los individuos. Puede sentirse adormecido, y como si todo estuviera “nublado”. Puede que no llore y se sorprenda de no tener una reacción emocional a la noticia de que su ser querido ha muerto. La noticia de la muerte es literalmente un “shock” para su propio cuerpo. Nuestro organismo es muy cuidadoso y a menudo cuando estamos tan abrumados y aturdidos por las noticias, nuestro sistema se refugia por un período de tiempo. Luego, gradualmente, la información adquirida comenzará a asimilarse.

La NEGACIÓN no es en absoluto poco común. Una vez que las noticias devastadoras son asimiladas, podemos reaccionar con, “¡No puede ser verdad! No, esto no ha sucedido. ¡No, no, no!” Luego, con el tiempo, esto da paso a la comprensión de que, en efecto, las noticias son verdaderas. Las emociones pueden entonces hacerse evidentes a través de lágrimas, llantos, lamentos, temblores y una expresión de dolor.

La IRA puede surgir y sorprenderte. Las razones para sentirse irritado por la muerte de suser querido pueden ser complicadas y confusas. A veces, usted puede desahogarse con hostilidad contra los profesionales médicos que participan en el cuidado de su ser querido, o contra los miembros de la familia o amigos que no le proporcionan el tipo de apoyo que usted busca. Independientemente de quién sea el blanco, es importante reconocer que los sentimientos de ira después de perder a su ser querido pueden ser una parte normal de su experiencia de duelo.



La CULPA casi siempre está presente después de la muerte de un ser querido. Es normal que se cuestione las conversaciones y decisiones que se tomaron en relación con su ser querido. O tal vez, su relación no fue tan fuerte y se siente responsable. Muy a menudo, la culpa se centra en lo que podría o debería haber sido hecho de forma diferente.

La DEPRESIÓN es también una respuesta muy normal a la pérdida de un ser querido. La muerte puede dejarlo triste, solo y lleno de desesperación. Puede ser difícil imaginar cómo podrá vivir su vida sin el ser que se murió. Sentir una extrema tristeza por la pérdida de alguien es común.

El RETRAIMIENTO ocurre a medida que se adapta a la nueva vida y se aprenden nuevos roles. Las rutinas diarias han cambiado, y toma tiempo aprender nuevas formas de relacionarse con los demás, ya que la muerte impacta muchas relaciones familiares y sociales. A menudo, los individuos necesitan retirarse de esas relaciones por un período de tiempo, mientras aprenden a redefinir su mundo.

La RESOLUCIÓN y la READAPTACIÓN se producirán en última instancia. Eventualmente usted encontrará una vez más el valor que tiene la vida y establecerá nuevas rutinas, una nueva identidad, y tal vez un nuevo propósito y dirección para su vida. Los recuerdos de quienes fallecieron quedarán para siempre grabados profundamente en su interior. Y a lo largo del viaje de su vida experimentará momentos en los que se afligirá por su ser querido. Pero, en este momento, se hará a través de la lente de la aceptación y con esperanza para el futuro.

Las RESPUESTAS FÍSICAS, MENTALES, EMOCIONALES y ESPIRITUALES pueden venir por oleadas. Algunas serán breves, mientras que otras durarán más y lo tomarán desprevenido. Puede que se encuentre cuestionando su capacidad de estar cerca de los demás debido a las emociones inesperadas que pueden surgir aparentemente "de la nada". Es completamente normal sentir algunas o todas las siguientes reacciones:

Físicamente

- Opresión o un nudo en la garganta
- Fatiga, agotamiento o debilidad
- La falta de energía para completar sus actividades normales
- Dificultad para dormir, despertarse frecuentemente por la noche, miedo a dormir, querer dormir todo el tiempo
- Aumento o disminución del apetito
- Latidos acelerados del corazón; sensación de pesadez en el pecho
- Dolor o molestias estomacales
- Náuseas, mareos
- Sentirse adormecido
- Sentir que necesita "tomar un poco de aire"

Mentalmente

- Los recuerdos de pérdidas o experiencias traumáticas pasadas pueden presentarse
- Dificultad para enfocarse o escuchar lo que los demás están diciendo
- Sueños con su ser querido
- Olvido
- Dificultad para resolver problemas o tomar decisiones
- Sentimientos de pánico
- Preocuparse por “volverse loco”
- Sentir la presencia de sus seres queridos

Emocionalmente

- Shock/incredulidad
- Buscar apoyo en otros
- Tener problemas para aceptar que su ser querido se ha ido. Podría “buscarlos”
- Miedo y ansiedad y no querer estar solo
- Enojo/irritabilidad
- Sentirse culpable: “Fue mi culpa”
- Sentirse triste y llorar mucho
- No ser capaz de hablar acerca de su ser querido
- La necesidad de compartir historias sobre su ser querido
- Abandono
- Sólo “pasando por los momentos” relacionados con las actividades normales

Espiritualmente

- Se siente conectado o desconectado a Dios
- Se siente abandonado o castigado por Dios
- Se siente enfadado contra Dios
- Encuentra esperanza y consuelo en los momentos de oración y espiritualidad
- Cuestiona sus creencias religiosas/espirituales
- Encuentra un propósito en la vida
- Se pregunta si tiene una razón para seguir viviendo
- Se siente conectado espiritualmente a la persona que murió
- Se siente que no encaja
- Se siente perdido y vacío
- Siente la necesidad de recibir perdón

Consejos para la Recuperación

Como con cualquier experiencia dolorosa en la vida, debemos permitirnos el tiempo y el espacio para sanar. Esto significa que debemos reconocer que algunos días van a ser peores que otros. Sin embargo, a medida que atravesamos nuestro luto, pronto nos daremos cuenta de que empezamos a tener más días “buenos” que “malos”. También tenemos que aceptar que no hay una progresión predecible o lógica de estos sentimientos. Sin embargo, hay algunas cosas que podemos hacer para ayudarnos a nosotros mismos.

- Permítase llorar
- Sea amable consigo mismo, no se apresure a “superar la pérdida”
- Dese permiso para decir “No” cuando lo necesite
- Encuentre formas saludables de expresar sus sentimientos: haga ejercicio, hable con personas que lo apoyen, escriba una carta al ser que partió
- Evite tomar decisiones importantes, si es posible
- Sepa que la gente bien intencionada, dirá cosas incómodas y a veces inútiles. ¡Perdónelos, porque usted les importa!
- Use un diario para expresar aquellos pensamientos y sentimientos que siente incomodidad,compartiendo con los demás
- Cuídese, descanse mucho, manténgase hidratado y coma alimentos saludables
- Evite el deseo de “adormecer” su dolor con el alcohol u otras sustancias, ya que es
- fundamental que usted experimente plenamente sus sentimientos
- Recuerde, está bien reír y disfrutar de todo lo que la vida ofrece

Nuestro servicio de asesoramiento es GRATUITO para todos los que viven en DC, MD y VA y no hay límite de tiempo. Mientras una familia lo necesite, estaremos ahí para ellos.

Contacte a un consejero de duelo del Capital Caring Health para compartir un tiempo personalizado para poder procesar sus sentimientos y ayudarle a sobrellevar su pérdida.

En Virginia, Maryland y Washington, D.C. se llevan a cabo grupos de apoyo para el duelo del Capital Caring Health y asesoramiento personalizado para adultos y niños.

Para mas informacion contactenos en el sitio **capitalcaring.org/grief-support**

Entre a la pagina **capitalcaring.org/grief-support** para encontrar recursos y grupos a través de Maryland, Virginia y Washington-D.C.

Teléfono de atención las 24 horas:
800-869-2136

Capital Caring Health