

SIELVARTAS

Artimo žmogaus mirtis yra vienas skaudžiausių gyvenimo įvykių. Mes bijome prarasti draugus, bijome pasikeitimų mūsų gyvenime, kuriuos sukeltų ši netektis. Reikia laiko, kad galėtum atsigauti, be to, kiekvienas iš mūsų į tai reaguoja skirtingai. Žmogui gali prireikti pagalbos, tvarkant pasikeitusį gyvenimą. Pagaliau tai, kaip jūs išgyvensite artimo netektį, yra svarbu psichinei sveikatai.

Jei mirė artimas žmogus, mes tikimės, kad šie patarimai padės suprasti, jog nesate vienas ir kad pagalba įmanoma.

Jei turite gedintį draugą ar giminaitį, tikimės padėti jums abiem suvokti tą sunkų metą ir išgyventi jį.

Sielvarto supratimas

Gedėjimas ir sudėtingi sielvarto etapai yra neišvengiami. Net jei šiuo metu nepakeliamai skaudu, netekusiam artimo žmogui sveika ir normalu išgyventi stiprius jausmus ir greitą nuotaikų kaitą. Taip natūraliau reaguojama į netektį.

Reikia laiko, kad nusiramintum. Sielvarto metas priklauso nuo situacijos ir ypač nuo žmogaus. Sielvartas nėra silpnumas, tai būtinybė. Atsisakyti jo nėra drąsa, nes vėliau tai gali būti itin žalinga. Sielvartas padeda priprasti prie to, kad mums labai reikia bendrauti su velioniu, pagelbsti sutelkti savo jėgas ateičiai.

Sielvarto etapai

Yra daug įvairių sielvarto etapų. Trys iš jų, apie kuriuos kalbėsime toliau, yra dažniausi. Tačiau paprastai žmonės nepatiria viso to pagal logišką seką. Kai kurie išgyvena vieną etapą anksčiau, kitą - vėliau. Skiriasi kiekvieno jų trukmė.

I etapas - sustingimas arba šokas

Vos sužinojus apie mirtį, jus gali apimti nerealumo pojūtis. Kai kurie žmonės sako, jog tuo metu jautėsi tarsi būtų suvystyti į kokoną ar miegodami vaikščiotų per visas laidotuvių ceremonijas.

Šis etapas gali trukti keletą savaičių ar keletą mėnesių.

II etapas – pairimas

Galiausiai natūralus apsauginis šokas praeina, ir jausmai vėl atgyja. Jūs galite pajusti tam tikrus fizinius simptomus: gali gniaužti gerklę, trūkti oro, atsiranda poreikis dažnai atsidusti, galite jausti didelį nuovargį.

Emociniai simptomai būna dar labiau sekinantys. Jus gali apimti pyktis dėl mylimo žmogaus mirties ir kaltės jausmas. Galbūt jums prireiks peržiūrėti velionio gyvenimą ir įvykius, kurie atvedė prie mirties. Galite kankintis dėl to, ką jūsų manymu, padarėte blogai ar dėl to, ką gera turėjote padaryti velioniui.

Labiausiai gąsdinantis gali būti jausmas, kad nebegalite kontroliuoti emocijų. Tai skausminga, tačiau normali ir būtina sielvarto dalis. Dauguma žmonių atsigauna, bet tai gali trukti savaites, mėnesius, kartais -keletą metų.

III etapas –persitvarkymas

Pagaliau ateis laikas, kai jūs nebemąstysite vien apie savo netektį, bet susitelksite ir kasdieniniams darbams. Didelis skausmas niekada nėra visiškai užmiršamas, greičiau jam randama vieta tarp kitų, svarbesnių, gyvenimo poreikių. Dalindamiesi skausmu su kitais, sutvirtinsite draugystę. Jūs galite iš naujo suvokti gyvenimo, žmonių ir patirties vertę.

Kaip padėti gedinčiam draugui?

Sunku tapti kito žmogaus sielvarto dalininku, jeigu nesate kviečiamas. Taip pat privalote suprasti, kad ir jūs galite pasijusti kaltas ir bejėgis, susidūręs su mirties neišvengiamybe ar jausti, jog menkai galite pagelbėti netekties ištiktam draugui. Tai natūralu, tačiau kiekvienu atveju jūs galite padėti.

Pagalba I etape

Būkite atrama. Jūs esate čia tam, kad jumis pasitikėtų. Padėkite praktiniuose dalykuose - pasirūpinkite maistu, pagelbėkite sutvarkyti įvairias laidotuvių smulkmenas, atlikti daugybę painių darbų, kurie paprastai lydi mirtį.

Pagalba II etape

Išklausykite. Leiskite draugui išlieti savo jausmus ir kantriai, išklauskite begalines istorijas apie mylimo žmogaus gyvenimą. Žmonėms būtina kalbėti apie savo netektį.

Pagalba III etape

Būkite draugu. Padėkite žmonėms atgauti sąlytį su juos supančiu pasauliu, skatinkite juos įsitraukti į visuomeninę veiklą, tam tikrų interesų grupes, užsiimti hobi ir t.t.

Mažai žmonių gali vieni įveikti netekties skausmą. Jiems reikia kalbėti apie netektį ir dalintis skausmu. Tai yra normali sielvarto dalis. Tačiau, jei reakcija į netektį yra labai skausminga, paskatinkite ieškoti profesionalios pagalbos, padėkite žengti šį žingsnį.

Kaip įveikti savo sielvartą

Būkite su jumis besirūpinančiais žmonėmis. Praleiskite laiką su šeima, draugais, kaimynais, bendradarbiais ir kitais žmonėmis, pavyzdžiui, savitarpio pagalbos grupės nariais, turinčiais tokio bendravimo patirtį.

Skirkite sau pakankamai laiko. Kiekvienas skirtingai išgyvena netektį. Sunku nustatyti "normalų" sielvarto periodą, jis gali trukti ilgiau, nei jūs tikitės.

Išliekite savo jausmus. Leiskite sau liūdėti, pykti ir t.t. Raskite būdą, kaip išlieti šiuos jausmus kalbant, verkiant ir t.t.

Priimkite pasikeitusį gyvenimą. Susitaikykite su tuo, kad jūs kurį laiką skirsite mažiau dėmesio darbui ir santykiams su žmonėmis. Jūsų kasdienybė gali pasikeisti -tai natūrali netekties ir sielvarto pasekmė.

Ieškokite pagalbos. Nesitikėkite, jog visada kiti pirmi žengs link jūsų, jie gali manyti, jog norite pabūti vienas. Pasakykite, kada jums reikalinga draugija ir parama.

Pasirūpinkite savo fizine savijauta. Atkreipkite dėmesį į kiekvieną fizinį streso ar kitos galinčios kilti ligos požymį. Pasitarkite su gydytoju, jei jaučiate, jog sielvartas kenkia jūsų sveikatai.

Padėkite kitiems liūdintiems. Pasiūlykite pagalbą gedintiems šeimos nariams, taip pat ir vaikams. Atvirai kalbėkite su vaikais apie tai, kas įvyko ir kaip jūs jaučiatės. Padrąsinkite juos kalbėti apie savo jausmus.

Susitaikykite su savo netektimi. Pasistenkite priimti mylimo žmogaus mirtį. Nugalėkite kartėlį ir kaltinimus, kurie gali kilti tolimesniame jūsų gyvenime.

Pradėkite iš naujo. Kai sielvartas sumažės, grįžkite prie savo veiklos ar interesų, kuriuos galbūt apleidote, ir pagalvokite apie kokią nors naują veiklą. Užmegzkite naujus ryšius, atsižvelgdami į savo galimybes.

Atidėkite didesnius gyvenimo pakeitimus. Maždaug metams atidėkite svarbius sprendimus (buto keitimą, skyrybas, kūdikį): pasikeitimai gali tik pagilinti jūsų ir taip išgyvenamą stresą.

Kur kreiptis pagalbos?

Klaipėdos Paguodos telefonas

Psichologinė anoniminė pagalba

8 – 800 60 700

20.00 – 6.00 kasdien

Budi profesionalūs psichikos sveikatos specialistai

Pokalbiai NEMOKAMI