

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 24 DE SEPTIEMBRE DEL 2015

EL TEMA DE HOY

¿COMO SUPERAR LA PERDIDA DE UN SER QUERIDO?

Sobrellevar la pérdida de un amigo cercano o un familiar podría ser uno de los mayores retos que podemos enfrentar. La muerte de la pareja, un hermano o un padre puede causar un dolor especialmente profundo. **Podemos ver la pérdida como una parte natural de la vida, pero aún así nos puede embargar el golpe y la confusión, lo que puede dar lugar a largos períodos de tristeza y depresión.**

Todos reaccionamos de forma diferente ante la muerte y echamos mano de nuestros propios mecanismos para sobrellevar con el dolor que ésta conlleva. El paso del tiempo les permite a la mayoría de las personas recuperarse de la pérdida, si puede contar con apoyo de su entorno social y mantener hábitos saludables. **Aceptar la muerte de alguien cercano puede tomar desde meses hasta años.** No hay una duración "normal" de duelo.

Si has perdido a un ser querido, es posible que pases por todo tipo de emociones. Es **probable que estés triste, preocupado o asustado. Tal vez no estés preparado, estés impresionado o confundido. Puedes sentirte enojado, engañado, aliviado, culpable, exhausto o simplemente vacío.** Tus emociones pueden ser más intensas o más profundas que lo habitual, o estar entremezcladas de una manera que nunca habías experimentado.

A algunas personas les cuesta concentrarse, estudiar o comer cuando están atravesando una etapa de duelo. Otras pierden el interés por actividades que solían disfrutar. Algunos se enfrascan en juegos de computación, toman o comen en exceso, y otros se sienten muy deprimidos. **Todas estas emociones son reacciones naturales frente a la muerte.**

¿Qué es el duelo?

El duelo es la reacción emocional, física y espiritual en respuesta a la muerte o una pérdida. Las personas que están de duelo pueden experimentar los siguientes cambios:

Sienten emociones fuertes, como la tristeza y la ira.

Tienen reacciones físicas, como falta de sueño o sensación de náusea.

Tienen miedo de pensar a donde se fue en realidad su familiar.

Cuando la muerte es debido a una enfermedad terminal, muchos familiares del fallecido se sienten tranquilos por que ya descansa en paz. Claro que aun así lo extrañan y les duele .

El proceso de duelo lleva tiempo y las heridas se sanan gradualmente. La intensidad del duelo puede depender de si la pérdida fue inesperada y repentina, y de la relación que tenías con la persona que falleció.

Si perdiste a un familiar cercano, como un padre o un hermano, un esposo o esposa, hijo/a es posible que sientas que te robaron el tiempo que deseabas pasar con esa persona. También puede resultar difícil expresar tu propia aflicción cuando los demás integrantes de tu familia también están afligidos.

Algunas personas pueden esconder su propia aflicción o evitar hablar de la persona que falleció, porque tienen miedo de entristecer a un padre o a otro integrante de la familia. También es natural sentirse culpable por una discusión pasada o una relación compleja con la persona que murió.

Enfrentar el duelo.

Así como la gente siente el duelo de muchas maneras diferentes, también lo maneja de otra forma.

Algunas personas las puede ayudar hablar con otros de su pérdida. Otras lo hacen natural y fácilmente con amigos y familiares, en muchos casos buscan ayuda psicológica.

Seguir adelante y aliviar la aflicción del duelo no significa olvidarse de la persona que has perdido.

Volver a disfrutar de la vida no significa dejar de extrañar a esa persona. Cuánto tiempo pasará hasta que comiences a sentirte mejor no es una medida de cuánto amabas a esa persona. Con el tiempo, gracias al cariñoso apoyo de la familia y los amigos, y a tus propias acciones positivas, descubrirás maneras de enfrentar hasta la peor de las pérdidas.

Algunas personas lidian con el duelo por más tiempo y se sienten incapaces de llevar a cabo sus actividades cotidianas. Estas personas podrían pasar por lo que se conoce como duelo complicado y les podría beneficiar la ayuda de un profesional de salud mental.(Asistir a terapia Psicológica)

Si perdiste a un ser querido por muerte y el dolor parece empeorar, si sientes deseos de lastimarte a ti mismo/a o tienes pensamientos suicidas, busca ayuda psicológica, te será muy útil porque te permite hablar de tu pérdida y

expresar sentimientos intensos. La terapia psicológica te ayudara a manejar de forma más productiva el temor, el sentimiento de culpa o la ansiedad que puede venir como resultado de la muerte de algún ser querido.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.