

Κατανόηση και αντιμετώπιση της θλίψης μου



Οι εμπειρίες της απώλειας και της θλίψης μπορεί να είναι πολύ δύσκολες. Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο προσφέρει κάποιες οδηγίες για να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε την αντίδρασή σας στη θλίψη. Παρέχει επίσης ιδέες για το πώς μπορείτε να φροντίσετε τον εαυτό σας καθώς πλοηγήστε στις αλλαγές στη ζωή σας.

Τι είναι η θλίψη;

Η θλίψη είναι μια φυσιολογική και φυσική ανταπόκριση στον πόνο που αισθανόμαστε μετά από μια σημαντική αλλαγή στη ζωή μας, όπως ο θάνατος κάποιου που αγαπάμε, ο χωρισμός στην οικογένεια ή μια φυσική καταστροφή. Επηρεάζει τα συναισθήματά μας και έχει φυσικό αντίκτυπο στο σώμα μας. Η θλίψη αμφισβητεί τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένων των σχέσεων και της πνευματικότητας μας. Η εμπειρία της θλίψης μπορεί να απαιτήσει από εμάς να ξεκινήσουμε ένα προσωπικό ταξίδι για να μάθουμε νέα πράγματα για τον εαυτό μας και διαφορετικούς τρόπους θεώρησης της ζωής.

Πώς εκφράζουμε τη θλίψη;

Η θλίψη βιώνεται με μοναδικούς και προσωπικούς τρόπους. Μερικοί από εμάς εκφράζουν ανοιχτά τον πόνο μας, ενώ άλλοι αποσύρονται στον εαυτό τους. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να νιώσετε θλίψη.



Ακολουθούν μερικές κοινές αντιδράσεις στη θλίψη:

Συναισθήματα που μπορεί να νιώσω ...

- άγχος, ανησυχία και συναισθηματική φόρτιση
- θυμός, αγανάκτηση ή απογοήτευση
- λύπη.

Σκέψεις που μπορεί να έχω ...

- δυσπιστία
- σύγχυση
- αίσθηση παρουσίας ή απόσπασης
- προσήλωση.

Συμπεριφορές που μπορώ να επιδείξω ...

- αναζήτηση και κάλεσμα για βοήθεια
- δυσκολία συγκέντρωσης ή ανάληψης συνηθισμένων εργασιών
- ανήσυχη υπερδραστηριότητα
- αφηρημάδα
- επίσκεψη σε μέρη και να έχω πάνω μου αναμνηστικά
- αποφυγή υπενθυμίσεων.

Σωματικές αντιδράσεις που μπορεί να βιώσω ...

- αλλαγές στον ύπνο και την όρεξη
- σφίξιμο στο στήθος και στον λαιμό, δύσπνοια
- έλλειψη ενέργειας.



Η διαδικασία της θλίψης

Στο έργο μας Seasons for Growth (Εποχές για Ανάπτυξη) βρήκαμε τη θεωρία της θλίψης του J. William Worden πολύ χρήσιμη για να κατανοήσουμε το ταξίδι μέσα από τη θλίψη. Ο Worden έχει αναγνωρίσει ότι η διαδικασία της θλίψης περιλαμβάνει τέσσερις βασικές διεργασίες. Τις έχουμε προσαρμόσει αυτές ελαφρώς για να λάβουμε υπόψη το ευρύ φάσμα των απωλειών που βιώνουμε στη ζωή εκτός από το πένθος:

- για να αποδεχτείτε την πραγματικότητα της απώλειας
- για να επεξεργαστείτε τον πόνο της θλίψης
- για να προσαρμοστείτε σε έναν αλλαγμένο κόσμο μετά την απώλεια
- για να βρείτε μια διαρκή σύνδεση με αυτό που έχει χαθεί ενώ ξεκινάτε μια νέα ζωή

Οι τέσσερις διεργασίες δεν είναι βήματα ή στάδια. Ενώ ο χρόνος είναι ένας σημαντικός θεραπευτής, δεν κινούμαστε παθητικά μέσα από τις διεργασίες. Η ενεργή αναγνώριση και συμμετοχή σε κάθε διεργασία μπορεί να βοηθήσει και είναι πιθανό να επανεξετάσετε και να επανεπεξεργαστείτε αυτές τις διεργασίες με την πάροδο του χρόνου.

Κατανόηση της διαδικασίας της θλίψης

Η κατανόηση της διαδικασίας θλίψης είναι ένα σημαντικό βήμα για την προσαρμογή στη ζωή μετά την απώλεια σας. Η κατανόηση του τι απαιτείται βοηθά να γίνει το ταξίδι της θλίψης λιγότερο μπερδεμένο. Αλλά πώς μπορούμε να ασχοληθούμε με τις διεργασίες με ουσιαστικό τρόπο; Πώς θα μπορούσαμε να κάνουμε τη μετάβαση από μια παθητική εμπειρία θλίψης («αυτό συνέβη σε μένα») στην ενεργό συμμετοχή («Τι απαιτεί αυτό από εμένα;») που τονίζεται από τις διεργασίες του Worden;

Ένα μικρό, πρακτικό βήμα με το οποίο μπορείτε να ξεκινήσετε είναι να ταυτοποιήσετε και να αναγνωρίσετε κάθε συναίσθημα που αισθάνεστε. Αντί να προσπαθείτε να απομακρύνετε ή να αγνοήσετε τα δυσάρεστα συναισθήματα, αφήστε τα να «υπάρχουν» και στη συνέχεια στρέψτε την προσοχή σας στον καλύτερο τρόπο διαχείρισής τους όταν προκύπτουν. Για παράδειγμα, ποια βήματα μπορείτε να λάβετε όταν η θλίψη σας κυριεύει στη δουλειά; Ποιες στρατηγικές θα μπορούσατε να δημιουργήσετε για τον εαυτό σας όταν η απογοήτευση σας καταβάλλει;

Το να ξεκινήσετε με τα συναισθήματά σας με αυτόν τον τρόπο μπορεί να σας δώσει την ενέργεια και την επίγνωση για να κάνετε ένα άλλο μικρό βήμα - να αρχίσετε να σκέφτεστε τους τομείς της ζωής σας που μπορείτε να επηρεάσετε σε αντίθεση με εκείνους που δεν μπορείτε. Αντί να εστιάζετε στα «αν μόνο», αυτό θα σας βοηθήσει να στρέψετε τις προσπάθειές σας και τη συναισθηματική σας ενέργεια στις επιλογές, τις ενέργειες και τις αποφάσεις που θα σας βοηθήσουν να ζήσετε τη ζωή σας με τρόπο που να έχει ένα νόημα για εσάς σήμερα.

«Το μόνο πράγμα στη ζωή που είναι μόνιμο είναι η αλλαγή. Η αλλαγή είναι η μόνη σταθερά στη ζωή.»

- Fallin, 2013

Για να περιηγηθείτε σε αυτήν την περίπλοκη και δύσκολη περίοδο, πρέπει να βρείτε για εσάς κάποια επιπλέον υποστήριξη. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- **χρόνο** - η δυνατότητα να κάνετε ένα «διάλειμμα» από τις ευθύνες σας και να εστιάσετε στη θλίψη σας ή να ανανεώσετε τον εαυτό σας
- **έναν ασφαλή χώρο** - χώροι ή μέρη όπου μπορείτε να αντιμετωπίσετε με ασφάλεια (για τον εαυτό σας και άλλους) διαφορετικά συναισθήματα (όπως η θλίψη, ο θυμός, ο φόβος, η ενοχή και το χιούμορ)
- **ένα σύντροφο** - τουλάχιστον έναν φίλο, συγγενή ή σύμβουλο με τον οποίο μπορείτε να μιλήσετε ανοιχτά για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε το τι συνέβη και να σκεφτείτε τακτικά τις αντιδράσεις σας χωρίς να αισθανθείτε ότι σας κρίνουν
- **ένα δίκτυο υποστήριξης** - ένα ευρύτερο δίκτυο ανθρώπων που μπορείτε να καλέσετε για να σας βοηθήσει σε διάφορα πράγματα - συμπεριλαμβανομένων των πρακτικών πτυχών της καθημερινής ζωής.

Είναι πολύ σημαντικό να μπορείτε να δέχεστε προσφορές βοήθειας από την οικογένεια, τους φίλους και τους γείτονες. Μην φοβάστε να ζητήσετε τον τύπο της υποστήριξης που θα ήταν πιο χρήσιμη για εσάς. Εάν είναι δύσκολο να βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας, ζητήστε από κάποιον να καλύψει τις ευθύνες σας για ένα απόγευμα. Εάν ένα ακατάστατο σπίτι επιδεινώνει την αίσθηση της απελπισίας, ζητήστε από έναν συγγενή να σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε κάποια αίσθηση του πώς θα θέλατε να είναι το μέρος. Το να ζητάς βοήθεια από τους άλλους δεν είναι σημάδι αδυναμίας, είναι ένα σημάδι δύναμης - ένα θετικό βήμα που μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε.

Περαιτέρω υποστήριξη - τα προγράμματά μας

Το Seasons for Growth είναι ένα τεκμηριωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που βοηθά με ευαισθησία τα παιδιά, τους νέους και τους ενήλικες να μάθουν για τη διαδικασία της θλίψης. Τα παιδιά, οι νέοι και οι ενήλικες επωφελούνται από την ευκαιρία που έχουν να μάθουν με ποιον τρόπο ο θάνατος, ο χωρισμός της οικογένειας, οι φυσικές καταστροφές ή άλλα συμβάντα σημαντικής αλλαγής ή απώλειας μπορεί να επηρεάσουν τη ζωή τους. Το πρόγραμμα Seasons for Growth παρέχει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να αποκτήσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που απαιτούνται για να κατανοήσουν και να ανταποκριθούν καλά σε τέτοιες εμπειρίες.

Όλα τα προγράμματα προσφέρουν έναν ασφαλή χώρο όπου οι συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως των ποικίλων αναγκών, ταυτοτήτων και πολιτισμικών υποβαθμίσεων τους, μπορούν να βρουν τη φωνή τους, να προβούν σε επιλογές, να ασκήσουν επιρροή και να εργαστούν από κοινού. Οι συμμετέχοντες συνδέονται με άλλους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες καταστάσεις και δημιουργούν ένα αίσθημα σύνδεσης και ότι ανήκουν κάπου.

Οι συνεδρίες ενσωματώνουν μια σειρά δραστηριοτήτων βάσει ηλικίας που περιλαμβάνουν ζωγραφική, ιστορίες, συζήτηση, μουσική και δραστηριότητες με ημερολόγια.

Το Mackillop Seasons (Εποχές Μακίλοπ) παρέχει εκπαίδευση και υποστήριξη σε επαγγελματίες για να μπορούν να προσφέρουν τα προγράμματα μας για μικρές ομάδες σε σχολεία και κοινοτικές οργανώσεις.