

Η ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ ΣΑΣ

ΜΕΡΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ

Η θλίψη του πένθους είναι προσωπική και ατομική υπόθεση. Κανείς δεν μπορεί να σας πει πώς να πενήσετε. Είναι ένα ταξίδι που θα διανύσετε και δεν υπάρχουν δύο άνθρωποι που θα πενήσουν με τον ίδιο τρόπο. Είναι σημαντικό να δώσετε στον εαυτό σας, την οικογένειά σας και τους φίλους σας αρκετό χρόνο για να θρηνήσετε το χαμό του αγαπημένου σας προσώπου.

Δεν υπάρχει 'φυσιολογικό' χρονικό διάστημα ή ο 'σωστός' τρόπος για να πενήσει κανείς. Η αίσθηση της απώλειας δεν φεύγει αλλά η ένταση θα μειωθεί. Αναζητήστε την συμπαράσταση της οικογένειας και των φίλων σας· μπορεί να σας βοηθήσει. Βεβαιωθείτε ότι φροντίζετε τη διατροφή σας, ξεκουράζεστε αρκετά και κάνετε 'διαλείμματα'.

Το πώς αισθάνεστε όταν πενθείτε θα εξαρτηθεί από τη σχέση που είχατε με το πρόσωπο που έχει πεθάνει και πώς νιώθατε γι' αυτό. Μπορεί επίσης να διαπιστώσετε ότι ο θάνατος ξυπνά μέσα σας συναισθήματα για άλλες απώλειες που είχατε στη ζωή σας.

Οι συνθήκες θανάτου του μπορεί να επηρεάσουν το πώς αισθάνεστε. Αν ένας θάνατος έρχεται μετά από μια μακρά περίοδο ασθένειας, μπορεί να αισθάνεστε ανακούφιση ότι τα βάσανά του έχουν τελειώσει.

Ενώ η φυσική διαδικασία του πένθους θα πάρει χρόνο, μπορεί να σας βοηθήσει να ξέρετε ότι τα έντονα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και ότι μπορεί να βοηθήσει το κλάμα ή/και το να μιλήσετε με άλλους για το πώς αισθάνεστε.

Είναι αδύνατο να προβλέψετε την πορεία του πένθους σας

Ο κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζει τα πράγματα διαφορετικά.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να μην αισθάνονται άνετα γύρω σας. Ακόμα και άνθρωποι που γνωρίζετε καλά μπορεί να μην ξέρουν τι να πουν όταν βρίσκονται γύρω σας ή λένε πράγματα που σας εκπλήττουν ή σας νευριάζουν. Συχνά αισθάνονται ότι πρέπει να σας φτιάξουν το κέφι ή να πουν κάποια σοφά λόγια.

Θα υπάρξουν τα 'Γιατί' και 'Αν δεν' – αποδεχθείτε ότι κάποια πράγματα ποτέ δεν θα έχουν νόημα για σας και ακόμη κι αν βρείτε απαντήσεις, μπορεί να μην κάνουν τα πράγματα σωστά ή δίκαια.

Η θλίψη του πένθους δεν έρχεται σε οργανωμένα στάδια, στην πραγματικότητα τίποτα σχετικό με το πένθος δεν είναι διόλου 'τακτοποιημένο'. Μπορεί να έρθει σε κύματα, μερικές φορές κάνοντάς σας να νιώθετε ότι σας πνίγουν τα συναισθήματά σας. Πολλοί άνθρωποι συχνά αισθάνονται σαν να τους πιάνει τρέλα – αυτά τα έντονα συναισθήματα θα καταλαγιάσουν με την πάροδο του χρόνου και συχνά είναι χρήσιμο να μιλάτε σε έναν έμπιστο φίλο.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η συνομιλία με έναν ειδικό σύμβουλο πένθους μπορεί να βοηθήσει.

«Τα δάκρυα έχουν κάτι το ιερό. Δεν είναι σημάδια αδυναμίας, αλλά δύναμης. Μιλούν πιο εύγλωττα από δέκα χιλιάδες γλώσσες. Είναι οι αγγελιοφόροι της συντριπτικής θλίψης, της βαθιάς μεταμέλειας, και της ανείπωτης αγάπης»

Washington Irving

ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΛΛΟΙ ΠΕΝΘΟΥΝΤΕΣ ΕΧΟΥΝ ΒΡΕΙ ΟΤΙ ΤΟΥΣ ΒΟΗΘΗΣΑΝ

“Κανείς δεν μου είπε ποτέ ότι η θλίψη μοιάζει συναισθηματικά με το φόβο” C. S. LEWIS

- Αφήστε τον εαυτό σας να κλάψει – οι φίλοι συχνά αισθάνονται άβολα και σας ενθαρρύνουν να είστε δυνατοί, αλλά το κλάμα είναι εντάξει, όπως είναι εντάξει και το να μην κλαίει κανείς
- Ξεκουραστείτε και αν το φαγητό είναι δύσκολο κατά τις πρώτες μέρες, τρώτε μόνο μικρά εύπεπτα γεύματα
- Περιορίστε τη χρήση του αλκοόλ, των ηρεμιστικών και άλλων φαρμακευτικών ουσιών που αλλάζουν τη διάθεση
- Λίγη ήπια άσκηση κάθε μέρα βοηθά
- Μοιραστείτε ιστορίες, σκέψεις και συναισθήματα για το αγαπημένο σας πρόσωπο με την οικογένεια και τους φίλους
- Απαλλαγείτε από τα προσωπικά αντικείμενα του νεκρού όταν είστε έτοιμος/η και, αν αρμόζει στην περίπτωση, ρωτήστε την οικογένεια και τους φίλους αν υπάρχει κάτι που θα ήθελαν να κρατήσουν ως ενθύμιο
- Χρησιμοποιήστε τελετουργίες/ήθη και έθιμα που έχουν νόημα για σας π.χ. συνεχίστε, αν θέλετε, να γιορτάζετε γενέθλια ή επετείους
- Εμπνευστείτε από τις πνευματικές ή θρησκευτικές πεποιθήσεις αν αυτό σας βοηθά
- Αφιερώστε χρόνο για να κάνετε πράγματα που κανονικά θα απολαμβάνετε και πράγματα που θα μπορούσαν να σας χαλαρώσουν και να σας καταπραΰνουν
- Μπορεί να είναι χρήσιμο να ‘Ζείτε μέρα με τη μέρα’ – ένα παλιό κλισέ που όμως μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τις δύσκολες στιγμές που σας φαίνονται αφόρητες
- Προσπαθήστε, αν είναι δυνατόν, να αναβάλετε σημαντικές αποφάσεις όπως μετακόμιση ή δημιουργία νέων σχέσεων κατά τη διάρκεια των πρώτων 12 μηνών μετά την απώλειά σας
- Δεν είναι ασυνήθιστο να βιώσετε συναισθήματα κατάθλιψης και άγχους αλλά με προσεκτική διαχείριση, προσωπική επίγνωση και την κατανόηση και υποστήριξη των άλλων, ακόμη και τα πιο καταθλιπτικά συναισθήματα μπορεί να περάσουν
- Ο χρόνος δεν θεραπεύει – απλώς περνάει και είναι συχνά πιο εύκολο αν μπορείτε απλά να πάτε με το ρεύμα
- Ακόμη και αν ο θάνατος είναι αναμενόμενος, μπορεί εν τούτοις να φαίνεται ότι ήλθε ξαφνικά. Παρ’ όλο που μπορεί να νομίζατε ότι είχατε προετοιμαστεί και είπατε αντίο, τίποτα δεν σας προετοιμάζει γι’ αυτή την στιγμή

Χρήσιμες Υπηρεσίες και Πηγές Πληροφοριών

24ωρη τηλεφωνική συμβουλευτική βοήθεια
Lifeline (Ανοιχτή Γραμμή Υποστήριξης): 131114
Mensline (Ανοιχτή Γραμμή για Άντρες): 1300789978
Kids Helpline (Ανοιχτή Γραμμή για Παιδιά): 1800551800

Ιστοσελίδες

Web Healing (Διαδικτυακή Υπηρεσία Επούλωσης Τραυματικών Εμπειριών)
www.webhealing.com – for those seeking support on line

Compassionate Friends NSW (Συμπονετικοί Φίλοι NNO)
www.thecompassionatefriends.org.au

Solace ((Παρηγοριά)
www.solace.org.au – για χήρες και χήρους

Australian Centre for Grief and Bereavement (Αυστραλιανό Κέντρο Θλίψης και Πένθους)
www.grief.org.au – παρέχει υπηρεσίες υποστήριξης σχετικά με τη θλίψη και το πένθος

Department of Human Services (Υπουργείο Ανθρωπίνων Υπηρεσιών)
<http://www.humanservices.gov.au/customer/subjects/what-to-do-following-a-death>

Τοπικές Υπηρεσίες και Βοηθήματα/Στοιχεία Επικοινωνίας