

Como Enfrentar el Lamento

¿Que es el lamento?

Lamento es la respuesta normal del dolor, emociones, y confusión que se siente cuando se pierde algo o una persona a quien usted quiere. Es una parte natural de la vida. Es una respuesta típica a la muerte, divorcio, pérdida de trabajo, Alejo de su familia o amigos, o la perdida de salud debido a una enfermedad.

¿Cómo se siente el lamento?

Después de una muerte o pérdida, puede sentirse vacío y sin sentir, como que si usted ha recibido un golpe mental. Es posible que usted tenga síntomas físicos como nausea, no poder respirar bien, empezar a temblar, boca seca, debilidad, y dificultad comiendo y durmiendo.

Usted puede enojarse - a una situación, persona, o enojarse en lo general. Casi todos lo que sufren también sienten culpa. Culpa se puede expresar en frases como “Pude hacer algo”, debería de haber hecho, y deseo haber hecho.”

Gente que sufre pueden tener pesadillas y sueños perturbados, ser distraídos, apartarse de la gente que conocen, o no querer ir al trabajo. Estos sentimientos y acciones son normales durante el sufrimiento, son pasajeros.

¿Cuánto dura el lamento?

El lamento dura todo el tiempo que una persona necesite para aceptar y poder vivir con su pérdida. Para unas personas, el lamento dura unos meses. Para otros, el lamento puede tomar años.

El tiempo de lamento sé varia de persona a persona. Allí muchas razones para la variedad, incluyendo personalidad, salud, como enfrentan desastres, cultura, historia de familia, y experiencias. El tiempo lamentando depende en la relación con la persona que murió y que preparados estaban para la pérdida.

¿Cómo voy a saber que ya acabé de lamentar?

Todos los que han sufrido una perdida tienen que completar un proceso de cuatro pasos:

1. Aceptar la pérdida
2. Pase por y sienta el dolor físico y emocional de haber perdido a alguien.
3. Ajustarse a vivir en un mundo sin la persona o cosa que perdió, y
4. Empiece a moverse adelante con su vida.

El proceso de lamentar se termina solo cuando la persona ha pasado por los cuatro pasos.

¿Que es la diferencia entre lamentar y la depresión?

Depresión es más que lamentar después de perder algo o alguien a quien se quiere. Depresión clínica es un trastorno de todo el cuerpo. Puede apoderarse de como piensa y se siente. Síntomas de la depresión incluyen:

- Un sentido de tristeza, o sentirse vacío sin saber porque;
- Pérdida de interés en lo que antes disfrutaba;
- Baja energía, fatiga, sentir pesadez;
- Cambio en como duerme;
- Pérdida de hambre, pérdida de peso, aumento de peso;
- Dificultad en concentrar, recordar, o tomar decisiones;
- Sentirse desesperados o triste;
- Sentirse culpable, sin valor, o indefenso;
- Pensar en la muerte o el suicidio o tratar de suicidarse;
- Dolores que se repiten que no tienen remedio.

Si usted recientemente ha perdido a alguien o otro tipo de pérdida, estos sentimientos pueden ser parte de la reacción normal del sufrimiento. Pero si estos sentimientos persisten sin sentirse mejor, pide ayuda.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Esta lista de organizaciones y sitios Web dan información y ayuda para enfrentar el sufrimiento:

The Compassionate Friends

P.O. Box 3696

Oak Brook, IL 60522-3696

630-990-0010; Toll Free 877-9690010

<http://www.compassionatefriends.org>

Una organización nacional que ayuda a usar el esfuerzo propio a los que han perdido un hijo o un hermano.

Fernside

Bethesda Professional Building

4360 Cooper Road, Suite 101

Cincinnati, OH 45242

513-745-0111 (M – F 9:30 am. – 4:30 pm. EST)

<http://fernside.org>

Información sobre la pérdida, recursos y ayuda para niños que han sufrido una pérdida y para sus familias.

RENEW: Center for Personal Recovery

P.O. Box 125 Berea, KY 40403

859-9896-7878

<http://www.renew.net>

Un centro de consejo para gente y familias que han perdido a alguien, con una especialidad en consejo de recuperación en casos de muertes traumáticas.

Recursos en el Web

GriefNet

<http://griegnet.org/>

Un website que tiene información y recursos relacionados a la muerte, dolor, y para grave pérdidas emocionales y físicas.

Growth House, Inc.

<http://www.growthhouse.org>

Fuente de información y recursos de la mejor calidad sobre la muerte.

Transformations

<http://transformations.com>

Un website sobre esfuerzo propio, ayuda, y recuperación.