

Sa Mwen Bezwen Konnen...

Konsènan: Chagren

Kisa Li Ye

Chagren se yon pwosesis nesèsè ki ede moun adapte yo lè yo pèdi yon moun. Chagren se pa yon siy feblès oswa yon mank lafwa. Chagren se yon reyaksyon nòmal ou genyen lè ou pèdi yon mou ki te enpòtan nan lavi ou.

Menmsi tout moun gen chagren, chak moun reponn yon fason diferan nan lanmò yon moun ki te enpòtan pou yo. Chak moun adapte you fason diferan; ni pa gen yon peryòd tan fiks kote yon moun dwe kriye.

Bagay pou Konsidere

Ou ka gen kèk nan *sentòm fizik* sa yo ki asosye avèk yon chagren nòmal:

- Gwo soupi epi soupire souvan
- Ou santi lestomak ou vid
- Ou pa gen apeti
- Ou pa gen ase fòs miskilè
- Gwo-gwo tansyon ak iritabilite
- Ou fatige epi ou pa ka dòmi
- W ap kriye san rete

Ou ka gen kèk nan *sentòm emosyonèl sa yo* ki asosye avèk yon chagren nòmal:

- Ou santi ou pa kontan ditou, ou pa kapab konsantre, ou pa kapab pran desizyon sou sa pou fè
- Ou santi prezans moun ou renmen an; pa egzanp, ou espere moun nan ap parèt, ou espere w ap tandè vwa li, ou espere w ap wè figi li
- Ou reve moun ou renmen an souvan
- Ou toumante anpil avèk lavi moun ki mouri a; ou rakonte, ou re-rakonte, epi ou sonje anpil bagay sou moun ou renmen an
- Ou sipoze patikilarite oswa karakteristik moun ou renmen an
- Ou santi ou koupab oswa fache pou bagay ki te pase nan relasyon ou
- Ou santi ou fache avèk moun ou renmen an poutèt li mouri a
- Ou santi imè ou chanje pou tout ti bagay; ou kriye nan moman yo sanzatann
- Ou santi lavni ou pa gen objektif pou ou

Lè pou Rele VITAS

- Si ou bezwen yon moun pale avèk li sou santiman ou oswa sou bezwen pratik ki asosye avèk moun ou pèdi a

- Si ou gen yon sentòm epi èd pwofesyonèl rekòmande pou sa toutbon, tankou:
 - Ou panse souvan pou touye tèt ou
 - Ou kontinye izole tèt ou, ou santi ou poukont ou anpil oswa ou santi anpil peryòd depresyon pwolonje
 - W ap chèche sekou pou abi alkòl oswa dwòg
 - Ou pa kapab fonksyone oswa ou santi ou pa ka kontwole tèt ou pou yon peryòd tan long

Sa pou Fè

- Chèche moun ak gwoup ki kapab ba ou sipò ak èd.
- Antre nan yon gwoup sipò oswa yon gwoup kominotè dèy VITAS ki nan zòn ou. Ou kapab jwenn yon lis gwoup sa yo nan VITAS.
- Patisipe nan sèvis memoryal VITAS lè yo ofri sèvis sa yo. W ap resevwa enfòmasyon sou dat ak kote y ap fè evènman sa yo.
- Chèche èd nan konsèy avèk terape, minis, pè oswa raben.
- Raple tèt ou ke tout moun bezwen tan adekwat le yo nan lapenn
- Wè doktè ou si konsène pou sentòm fizik yo.
- Sonje kijan ou te siviv avèk menm santiman yo lontan, ak kijan ou vin gen fòs sa yo.
- Pale avèk yon moun ou fè konfyans sou santiman ou.
- Itilize nenpòt kwayans espiritiyèl ki ba ou sekou oswa rekonnfò.
- Eksprime tèt ou nan boza, pwezi, mizik, ekri jounal oswa jadinaj.
- Fè plan pou kèk ti pwogram ou renmen, e fe sa byen vit
- Konnen pa gen pwoblèm pou patisipe nan nouvo relasyon lè ou pare.
- Kreye oswa kontinye itilize rityèl ki ede ou metrize chagren ou; pa egzanp, ekri yon lèt pou moun ki mouri a, oswa limen yon bouji nan jou fèt li.
- Li yon liv oswa koute yon kasèt pou ede ou metrize chagren ou. Men kèk tit nou sijere, ki ka disponib nan libreri zòn ou:
 - How to Survive the Loss of a Love, Otè: Melba Colgrove, Harold Bloomfield & Peter McWilliams
 - Good Grief, Otè: Granger Westberg
 - When Bad Things Happen to Good People, Otè: Rabbi Harold Kushner
 - Don't Take My Grief Away, Otè: Doug Manning
 - Understanding Grief: Helping Yourself Heal, Otè: Judy Tatelbaum
 - A Child's View of Grief (a Guide for Caring Adults,) Otè: Alan Wolfelt
 - The Fall of Freddie the Leaf, Otè: Leo Buscaglia