

Lo Que Necesito Saber...

Acerca del: Sentimiento de Duelo

El sentimiento de duelo es un proceso que ayuda a las personas a ajustarse a la pérdida de sus seres queridos. El duelo no es una señal de debilidad o de falta de fe. El sentimiento de duelo es una reacción normal ante la pérdida de alguien que ha sido muy importante en su vida.

Aún todas las personas sufren experiencias del el sentimiento de duelo, cada uno de nosotros responde diferentemente ante la muerte de alguien importante en nuestras vidas. No hay un solo proceso a través del cual todas las personas pueden superar esa pérdida; tampoco hay un tiempo establecido durante el cual una persona debe llorar la pérdida de alguien.

Puntos a Tomar en Cuenta

Usted puede sufrir algunos de los siguientes síntomas asociados con el sentimiento de duelo normal:

- Suspiros profundos y repetidos
- Una sensación de vacío en el estómago
- Pérdida de apetito
- Falta de fuerza muscular
- Tensión alta e irritabilidad
- Cansancio e insomnio
- Ganas de llorar sin motivo aparente

Usted puede sufrir de algunos de los siguientes síntomas emocionales asociados con un sentimiento de duelo normal:

- Tiene una sensación de agitación o desasosiego, inhabilidad para concentrarse, muchas dudas al momento de tomar una decisión
- Siente la presencia de su ser querido. Por ejemplo, espera que la persona aparezca, escucha su voz, ve su rostro
- Sueña frecuentemente con su ser querido
- Sentir una preocupación intensa por la vida de la persona fallecida; cuenta, recuenta y recuerda cosas acerca de su ser querido

- Asume los gestos o características de su ser querido
- Se siente culpable o enojado por cosas que pasaron durante su relación
- Está enojado con su ser querido por haber muerto
- Sentir cambios repentinos en su estado de ánimo por cosas pequeñas; inclusive llorando inesperadamente
- Siente que el futuro ya no tiene sentido para usted

Cuándo debe llamar a VITAS

Si necesita a alguien con quien hablar acerca de sus sentimientos o necesidades prácticas relacionadas con su pérdida.

Si usted está sintiendo alguno de los síntomas para los cuales se recomienda ayuda profesional, tales como:

- Pensamientos frecuentes de suicidio
- Aislamiento continuo, sensación intensa de soledad, períodos prolongados de depresión
- Búsqueda de alivio a través del alcohol o abuso de drogas
- Inhabilidad para funcionar o sentirse fuera de control por un período prolongado de tiempo

Qué Hacer

- Comuníquese con las personas y los grupos que le pueden ofrecer ayuda y apoyo.
- Asista a las sesiones de apoyo para los dolientes de VITAS o de grupos comunitarios en su área. Contacte a VITAS y obtenga una lista de estos grupos.
- Asista a los servicios conmemorativos organizados por VITAS cuando estos sean ofrecidos. Usted recibirá información acerca de las fechas y lugares de estos eventos.
- Obtenga ayuda consultando a un terapeuta, ministro, sacerdote o rabino.
- Recuerde que todas las personas necesitan un tiempo adecuado para llorar la pérdida de un ser querido.
- Ve a su medicosi le preocupan sus síntomas físicos.

- Si usted ya ha experimentado una situación similar anteriormente, recuerde cómo salió adelante y trate de aplicar ese aprendizaje a su situación actual.
- Hable con una persona de confianza acerca de sus sentimientos.
- Utilice cualquier creencia espiritual que le proporcione alivio o confort.
- Exprésese a través del arte, poesía, música, escritura o jardinería.
- Incluya en su calendario eventos pequeños a los cuales le gustaría asistir.
- Sepa que está bien establecer nuevas relaciones personales cuando usted esté listo.
- Elabore o continúe realizando rituales que le ayuden a sobrellevar su duelo; por ejemplo, escribir una carta a la persona fallecida o encender una vela en su cumpleaños.
- Lea un libro o escuche música para ayudarle a sobrellevar su duelo.

Algunos libros, los cuales pueden estar disponibles en su librería local, incluyen:

How to survive the Loss of a Love, (Cómo sobrevivir la Pérdida de un Amor), escrito por Melba Colgrove, Harold Bloomfield & Peter McWilliams

Good Grief, (¡Santo Cielo!) escrito por Granger Westberg

When Bad Things Happen to Good People, (Cuando Cosas Malas le Pasan a Personas Buenas) escrito por Rabbi Harold Kushner

Don't Take My Grief Away, (No Me Quiten Mi Dolor) escrito por Doug Manning

Understanding Grief: Helping Yourself Heal, (Entendiendo el Duelo: Superándolo por si Mismo) escrito por Judy Tatelbaum

A Child's View of Grief (a Guide for Caring Adults), (El Duelo Desde el Punto de Vista del Niño (Guía Para Adultos)) escrito por Alan Wolfelt

The Fall of Freddie the Leaf, (La Caída de Freddy la Hoja) escrito por Leo Buscaglia