



## Σχετικά με το πένθος

Το πένθος είναι η αντίδρασή μας σε κάποιο χαμό ή απώλεια. Αυτή μπορεί να είναι απώλεια λόγω θανάτου, ασθένειας, διάλυσης σχέσης ή κάποιου άλλου σημαντικού γεγονότος που αλλάζει τη ζωή μας. Μετά από μια απώλεια, οι σκέψεις, τα συναισθήματα, η συμπεριφορά και οι πεποιθήσεις σας μπορεί να αλλάξουν. Οι σχέσεις και η σωματική σας υγεία μπορεί επίσης να επηρεαστούν. Η υποστήριξη της οικογένειας και των φίλων σας μπορεί να είναι σημαντική όταν θρηνείτε. Εάν αρχίσετε να αισθάνεστε σαν να έχετε κολλήσει σε βάλτο ή είστε συγκλονισμένοι, ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας ή από σύμβουλο για το πένθος.

Αρχικά μπορεί να αισθανθείτε σοκ. Το σοκ μπορεί να σας προκαλέσει τάση για εμετό, ζαλάδα, ναυτία, σαστισμάρα ή μούδιασμα. Μπορεί να αισθανθείτε ότι σας είναι δύσκολο να ελέγχετε τις αντιδράσεις σας.

Στις συνήθεις αντιδράσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε περιλαμβάνονται:

### **Κοινωνικές:**

- Μερικοί άνθρωποι μπορεί να σας αποφεύγουν επειδή δεν ξέρουν τι να πουν ή πώς να σας βοηθήσουν
- Μπορεί εσείς να αποφεύγετε τους ανθρώπους επειδή δεν ξέρετε πώς να μιλήσετε για την απώλειά σας
- Μπορεί να μένετε περισσότερο στο σπίτι και να μη θέλετε να δείτε κανέναν.

### **Συναισθηματικές:**

Μπορεί:

- Να κλαίτε, να αισθάνεστε θλίψη, θυμό, μούδιασμα, ενοχή, μοναξιά, απελπισία, φόβο
- Να αρχίσετε να ξεχνάτε, να δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε ή να παίρνετε αποφάσεις
- Να αισθάνεστε βαθιά θλίψη
- Να αισθάνεστε άγχος και νευρικότητα
- Να έχετε αυξημένη ευαισθησία σε δυνατούς ήχους.

### **Πνευματικές:**

Οι θρησκευτικές σας πεποιθήσεις μπορεί να αλλάξουν ή να κλονιστούν. Μπορεί να είναι δύσκολο να καταλάβετε τι συνέβη.

### **Σωματικές:**

Μπορεί να παρουσιάσετε κάποια αλλαγή στην όρεξη, ναυτία, πονοκεφάλους, μυϊκούς πόνους, να δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε ή να αισθάνεστε κουρασμένοι.

Αν παρατηρήσετε κάποια από αυτές τις σωματικές αντιδράσεις, επισκεφθείτε το γιατρό σας για να βεβαιωθείτε ότι πρόκειται για μια αντίδραση προς το πένθος και όχι για μια σωματική ασθένεια.

Ο τρόπος που πενθείτε μπορεί να επηρεαστεί από τη σχέση σας με το άτομο που πέθανε, από το πώς πέθανε το άτομο, από το χαρακτήρα σας και το πώς αντιμετωπίζετε δύσκολες καταστάσεις, από την ηλικία, το φύλο, τις θρησκευτικές πεποιθήσεις, το πολιτισμικό υπόβαθρο και την προηγούμενη εμπειρία σας με κάποια απώλεια. Το άγχος της καθημερινής ζωής και το είδος της υποστήριξης που διατίθεται σε εσάς μπορεί επίσης να επηρεάσει το πένθος σας.



## Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας μετά από μια απώλεια

Εάν πενθείτε ή φροντίζετε κάποιον που πενθεί, πρέπει επίσης να προσέχετε τον εαυτό σας. Παρακάτω είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να το καταφέρετε αυτό:

### Οι σωματικές σας ανάγκες

- Βεβαιωθείτε ότι κοιμάστε αρκετά και τρώτε υγιεινά φαγητά.
- Η σωματική άσκηση μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα, να καταναλώσετε την επιπλέον ενέργεια και να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε.

### Αφιερώστε χρόνο για να κάνετε πράγματα για τον εαυτό σας

- Δοκιμάστε δραστηριότητες που χαλαρώνουν ή ανακουφίζουν, όπως περπάτημα, διαλογισμό ή γιόγκα.

### Μειώστε τις προσδοκίες που έχετε από τον εαυτό σας

- Ίσως για λίγο καιρό να μην μπορείτε να τα καταφέρνετε με όλες σας τις ευθύνες. Να είστε αρκετά προσεκτικοί πριν πάρετε μεγάλες αποφάσεις.

### Να κρατάτε ημερολόγιο

- Αν γράφετε τα συναισθήματά σας μπορεί να σας βοηθήσει να βάλετε σε κάποια τάξη τις σκέψεις σας και να σας βοηθήσει να βγάλετε κάποιο νόημα για την απώλειά σας.

### Κάντε κάτι το ιδιαίτερο

- Κάντε ή δημιουργήστε κάτι προς τιμήν του ατόμου που πέθανε όπως γράψτε του ένα γράμμα ή ποίημα.

### Κάντε πράγματα που σας δίνουν παρηγοριά

- Θα μπορούσατε να ανάψετε ένα κερί, να ακούσετε μουσική, να ψαρέψετε, να πάτε βόλτα στο δάσος ή να επισκεφθείτε ένα μέρος που είναι ξεχωριστό για εσάς.

### Να βρίσκεστε και να μοιράζεστε πράγματα με άλλους

- Μιλήστε με άλλους και ενημερώστε τους για το ποια υποστήριξη χρειάζεστε. Πείτε στην οικογένεια και στους φίλους σας τι αισθάνεστε.
- Μάθετε για κοινωνικές ομάδες ή ομάδες υποστήριξης όπου μπορείτε να ανταλλάξετε τις εμπειρίες σας με άτομα που καταλαβαίνουν και τα οποία ίσως να πέρασαν παρόμοιες καταστάσεις.

### Θρησκευτικές και πνευματικές πεποιθήσεις

- Η επαφή με την πνευματική ή θρησκευτική σας κοινότητα μπορεί να είναι χρήσιμη, παρηγορητική ή ανακουφιστική.

## Το πένθος δεν έχει χρονικά όρια

Οι περισσότεροι άνθρωποι θα αισθάνονται πάντοτε κάποιο είδος θλίψης για την απώλειά τους και θα συνεχίσουν να θρηνούν. Σιγά-σιγά θα μάθετε να προσαρμόζεστε στον κόσμο χωρίς το άτομο που χάσατε. Είναι εντάξει να παραδεχτείτε ότι υποφέρετε, ανεξάρτητα απ' το πόσος καιρός έχει περάσει.

## Πότε να ζητήσετε βοήθεια

Δεν χρειάζεται να αντιμετωπίσετε το πένθος μόνοι σας. Εάν υποφέρετε ή δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε τη ζωή σας σε καθημερινή βάση, επισκεφθείτε το γιατρό σας, έναν σύμβουλο πένθους, κάποιον επαγγελματία υγείας ή επικοινωνήστε με το ACGB (Αυστραλιανό Κέντρο για το Πένθος και τον Θάνατο) στο 1800 642 066. Εάν χρειάζεστε επείγουσα βοήθεια ή αισθάνεστε ότι αντιμετωπίζετε μια προσωπική κρίση, καλέστε τη γραμμή Lifeline στις **13 11 14**. Κάποιος θα είναι διαθέσιμος να σας ακούσει όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα.