



Ifj-ÚJSÁG rovat

A rovatot írta: Szabó Dóra

E havi rovatunk témája a gyász. A gyászról elsősre a legtöbbünknek egy szeretett ember halála juthat eszébe, ám a veszteségekről nagyobb általánosságban beszélve sok minden ide tartozhat: romantikus és baráti kapcsolatok megszakadása, egy kedves háziállat elvesztése, egy terv vagy álm megghiúsulása, ezeket mind-mind meggyászolandó veszteségként élhetjük meg. Az alábbiakban néhány olyan tanácsot szeretnék megosztani, amelyeket érdemes tudatosítanunk magunkban, bármilyen típusú veszteséget is élünk át.

Elősör is fontos tisztázni, hogy **a gyász egy folyamat**, nem pedig egy feladat, amit le kell tudni. Valószínűleg már ismered az igencsak elterjedt felosztását a gyász szakaszainak:

- 1. Tagadás**
- 2. Harag**
- 3. Alkudozás**
- 4. Depresszió**
- 5. Elfogadás**

Fontos arra emlékezned, hogy bár a gyászfolyamatnak szintjei vannak, mégis kevésbé egy lépcsőre, hanem inkább egy hullámvasútra hasonlít. Lehet, hogy a különböző, fent összeszedett szakaszon sorban haladsz végig, de az is lehet, hogy össze-vissza ugrálsz köztük, és mint a hullámvasúton: egyszer fent, egyszer lent vagy. Lehet, hogy egy időre picit jobban érzed magad, aztán megint rosszabbul, és ez teljesen normális.

Ne félj a fájdalomtól! Elsősre lehetséges, hogy a fájdalmat, bánatot úgymond „elzárod” az agyad egy zugába, és megpróbálsz tudomást sem venni róla. Azonban ahhoz, hogy fel tudd dolgozni a fájdalmat, elősör el kell ismerned és fogadnod, hogy ott van. Ebben mindenkinek más segít: van, aki egyedül akar lenni és gondolkodni, van, akinek az segít, ha kiírja magából az érzéseket, mások pedig szívesebben beszélgetnek valakivel az érzéseikről.

Csinálj olyan dolgokat, amik örömet okoznak! A gyászolás nagyon sok, majd hogyanem minden energiánkat felemésztheti, és könnyen megeshet, hogy miközben teljesen elmerülsz a gyászolásban elfelejted, hogy ki is vagy valójában, Fontos emlékezned arra, hogy rendben van, ha magaddal is foglalkozol közben, és csinálsz olyan dolgokat, amiket szeretsz és amik kicsit visszavezetnek a régi önmagadhoz.

Ne legyen lelkiismeret-furdalásod, ha jobban érzed magad! Megtörténhet, sőt, valószínűleg meg is fog, hogy ér egy-egy jó élmény, esetleg egy kis időre megfeledezel a gyászról vagy az adott személyről, vagy már-már úgy érzed, hogy elkezdted továbblépni. Ez mind teljesen természetes, és nem vesz el semmit az adott személy iránt érzett szeretetedből, az ő hiányából,

ez nem jelenti azt, hogy már nem gyászolod. Bármilyen nehéznek is tűnik, engedd meg magadnak a jó érzéseket is, ugyanis ez a természetes folyamat része.

Figyelj a saját fizikai egészségedre! Mivel a fizikai és lelki egészség szorosan összekapcsolódik, ha elfelejtesz figyelni az alapvető, rutin tevékenységekre – mint az alvás, fürdés, evés-ivás –, az a lelki állapotod javulását is lassíthatja. Ezért fontos, hogy törődj saját magaddal ebben az időszakban!

Végezetül a legfontosabb, amit mindig igyekszünk kiemelni, ám ebben a témakörben különösen nagy jelentősége van: **ne félj segítséget kérni!** Ha úgy érzed, hogy túlságosan elöntenek az érzelmek, nem tudsz velük megküzdeni, vagy ha nem találsz örömforrást, esetleg nehezedre esik a fizikai egészségedre koncentrálni, vagy csak a társaságnak örülnél – szólj valakinek! Ez lehet olyan ismerős, családtag, barát, akiben megbízol, és akinek vágysz a társaságára, de lehet szakember is, ha egy idegen jelenléte jobban megnyugtat. Csak az a lényeg, hogy ne felejtse el: nem egyedül kell végigcsinálni!

A rovat forrása:

Videó a gyászolás folyamatáról (angol)

The Grieving Process: Coping with Death

https://www.youtube.com/watch?v=gsYL4PC0hyk&ab_channel=watchwellcast

Hasznos linkek

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány

<https://kek-vonal.hu/>

Lelkisegély-vonal: 116 111

Gyász és veszteség: mire számíts egy temetésen? (cikk)

<https://kek-vonal.hu/gyasz-temetes/>

Együtt élni a veszteséggel – mi segít a gyászban? (cikk)

<https://kek-vonal.hu/egyutt-elni-a-veszteseggel-mi-segit-a-gyaszban/>

Vadaskert Alapítvány

Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia

www.vadaskert.hu

www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!

Adószámunk: 19007191-1-41