

Como lidar com o luto

Cinco coisas a se fazer se você perdeu um ente querido na pandemia de COVID-19

A pandemia de COVID-19 foi responsável por enormes mudanças e várias perdas. Pessoas diferentes lidam com perdas de maneiras diferentes. Se você está de luto por causa de um ente querido perdido durante a pandemia, ou por causa de outras perdas importantes, existem formas de ajudar nesse momento difícil.

Se você perdeu um ente querido

Perder de um ente querido desperta emoções fortes, como choque, tristeza, culpa, raiva e medo. Vivenciar uma perda pode ser emocionalmente devastador, exaustivo e até fisicamente doloroso. O luto pode causar dificuldades para dormir, alimentar-se ou se concentrar. Também pode nos fazer duvidar de coisas antes tidas como certas, como nossa identidade e fé.

Tudo isso são reação normais a uma perda. Quanto mais importante for aquilo que perdemos, mais fortes costumam ser as emoções do luto. Lidar com a perda de uma pessoa amada, ao mesmo tempo que se lida com a ansiedade e o estresse relacionados com a pandemia, pode ser algo especialmente duro de suportar.

O luto é uma experiência extremamente individual e não é um processo com um simples começo e fim. Costuma-se falar do luto como algo que chega em ondas ou que é como uma montanha-russa: alguns dias e momentos parecem ser mais difíceis, mais sombrios ou mais assustadores que outros. Qualquer que seja sua experiência, é importante ser paciente consigo mesmo. O luto é uma parte inevitável da vida e um processo impossível de apressar. Apesar disso, há maneiras de ajudar a lidar melhor com o luto enquanto ele se desdobra.

1. Conecte-se com outras pessoas

A dor costuma conduzir nossa atenção para dentro de nós mesmos e o luto pode nos fazer sentir isolados e sozinhos. Contudo, uma das melhores coisas que podemos fazer durante esse tempo é nos conectar com as pessoas que amamos e confiamos. Mesmo que não seja possível se reunir fisicamente com amigos e família, você pode:

- ✓ Ligar para familiares e amigos (ou criar uma reunião virtual)
- ✓ Pedir à família e aos amigos que compartilhem histórias e fotos (por e-mail, chat de vídeo, aplicativos de mensagens, grupos de chat, Facebook etc.)
- ✓ Combinar com outros um dia e horário para honrar a memória da pessoa amada com um ato especial (por exemplo, recitar uma benção, um poema ou uma oração).

2. Faça coisas que criem memórias ou que honrem o ente querido

O luto é um processo demorado e dedicar um pouco de tempo e atenção pode facilitar as coisas. Por exemplo, você pode consagrar um espaço especial em sua casa (ou fora dela), onde você pode ir para reconhecer seu luto por 10-15 minutos por dia. Você pode colocar fotos, velas e outros objetos especiais nesse espaço para honrar seu ente querido ou encontrar outras formas de se expressar. Criar esse espaço pode ajudar você a encontrar um ritmo de ficar um tempo a sós com seu luto, permitindo a ele se expressar, para que você consiga se dedicar depois a outras tarefas e responsabilidades. Outras coisas que você pode fazer:

- ✓ Criar um álbum de lembranças virtual, um blog ou um site para lembrar seu ente querido. Adicione seus próprios pensamentos e fotos, e peça a familiares e amigos para contribuírem com memórias e histórias.
- ✓ Organize um memorial ou reunião virtual de ação de graças.
- ✓ Faça algo que tenha um sentido importante para você e o ente querido falecido (como plantar uma árvore, preparar o prato favorito ou contribuir para uma causa de caridade).

3. Não se esqueça dos cuidados básicos com sono, alimentação e movimento

Um luto profundo pode ser extremamente exaustivo. Ele pode afetar o sono, a alimentação ou o ânimo de sair para caminhar ou movimentar o corpo de outras formas. Contudo, cuidados básicos com o sono, a alimentação e o movimento são fundamentais. Essas áreas servem de pilares para a saúde. Cuidando delas, você será mais capaz de administrar as emoções fortes e outros desafios, e, com o tempo, conseguirá suportar melhor o luto.

4. Seja paciente e não se pressione para "voltar ao normal"

É importante se lembrar de que o luto não tem um "prazo de validade" certo. Algumas pessoas começam a se sentir melhor em semanas ou meses. Outras, demoram muito mais. O luto tem seu próprio ritmo, natureza e tempo que não podemos controlar por completo. Mesmo depois de passarem anos, emoções fortes relacionadas ao luto e à perda podem surgir de tempos em tempos. Essa é uma oportunidade para revisitar uma perda importante e para mais cura e crescimento.

5. Busque ajuda e apoio

Quase tudo que você sentir durante os primeiros estágios de um luto mais intenso é algo normal, inclusive sentir-se preso em um pesadelo ou duvidar de suas crenças religiosas. Se você sentir que o luto pelo qual está passando está sendo muito difícil de administrar ou que as emoções de tristeza, culpa e raiva não estão aliviando com o tempo, busque a ajuda de um profissional de saúde mental com experiência em terapia de luto. Esse profissional lhe ajudará a lidar com os sentimentos profundos do luto e a superar os obstáculos para a cura. Se assim desejar:

- ✓ Busque terapia de luto, serviços de saúde mental ou grupos de apoio. Se não tiver certeza de onde começar, entre em contato com seu plano de saúde, com seu médico, busque serviços on-line ou ligue para um número de apoio na sua região.
- ✓ Busque o apoio de organizações religiosas, inclusive de líderes e comunidades religiosas com as quais esteja conectado.
- ✓ Busque apoio e aconselhamento de outros líderes de sua comunidade e amigos de sua confiança.

Por fim, nunca se esqueça de celebrar quaisquer mudanças positivas, novas perspectivas e momentos de felicidade. Quando as ondas de luto se tornarem cada vez menos frequentes, você provavelmente começará a se sentir com mais energia e a sentir mais alegria e esperança. Reconhecer essas mudanças positivas não diminui sua perda. Mas elas podem se transformar em uma nova forma de honrar seu ente querido.