

Sobrellevar el duelo

Cinco cosas para hacer si perdió a un ser querido durante la pandemia de la COVID-19

La pandemia por la COVID-19 ha producido un gran cambio y conducido a múltiples pérdidas. Las personas afrontan la pérdida de diferentes maneras. Si perdió algún ser querido durante la pandemia o está afligido por otras pérdidas significativas, hay ciertas cosas que puede hacer para ayudarse a sobrellevarlas.

Si perdió a un ser querido

Perder a alguien que se quiere genera sentimientos muy poderosos, que van desde la conmoción hasta la tristeza, la culpa, rabia y el temor. Experimentar una pérdida puede ser abrumador, agotador e incluso físicamente doloroso. La pena puede hacer difícil dormir bien, comer o concentrarse. La pena también puede hacernos cuestionar cosas que no habíamos cuestionado antes, como nuestra identidad o la fe.

Todas estas son reacciones normales a la pérdida. Cuanto más significativa sea la pérdida, más intenso tiende a ser el dolor, y el duelo por la pérdida de un ser querido mientras se enfrenta también a la ansiedad y al estrés continuos relacionados con la pandemia puede ser particularmente abrumador.

El duelo es una experiencia muy personal y es un proceso que avanza a tumbos. La gente suele decir que la aflicción viene en oleadas o que es como una montaña rusa: algunos días y horas se sienten más duros, más oscuros o más aterradores que otros. Cualquiera que sea su experiencia dolorosa, es importante ser paciente consigo mismo. Aunque el duelo por la pérdida sea una parte inevitable de la vida y sea imposible apresurarlo, hay algunas cosas que puede hacer para ayudarse a sobrellevar mejor el proceso.

1. Conéctese con otras personas

El dolor tiene una forma de volver nuestra atención hacia nuestro interior, hacia nosotros mismos, y puede hacernos sentir muy aislados y solos. Sin embargo, una de las mejores cosas que podemos hacer durante esta temporada es conectarnos con las personas que amamos y en las que confiamos. Incluso si no se puede reunir físicamente con amigos y familiares, usted puede:

- ✓ Llamar (y sostener llamadas en conferencia) con familiares y amigos.
- ✓ Pedirles a su familia y amigos que compartan imágenes con usted (por ejemplo, por correo electrónico, video chat, aplicaciones de mensajería, chats grupales, Facebook).
- ✓ Coordinar una fecha y hora para que los demás honren a su ser querido con una acción particular (como recitar una bendición, un poema o una oración) dentro de sus propios hogares.

2. Haga cosas que ayuden a crear recuerdos o que honren a su ser querido

El duelo lleva tiempo y puede ayudar dedicarle tiempo y atención durante el proceso. Por ejemplo, es posible que desee establecer un espacio sagrado en su hogar (o en la naturaleza), donde pueda reconocer su dolor durante 10 a 15 minutos al día. Puede colocar fotos, velas y otros objetos especiales para honrar a su ser querido, o encontrar otras formas de expresarse. La creación de este espacio puede permitirle encontrar un ritmo para encontrarse con su pena durante un período, luego dejarla ir y atender a otras tareas y responsabilidades. Acá van algunas otras cosas que puede hacer:

- ✓ Desarrollar un libro virtual, blog o página web de recuerdos para tener presente a su ser querido. Agregar sus propios pensamientos y fotografías, y pedirle a su familia y amigos que contribuyan con recuerdos e historias.
- ✓ Realizar un servicio de agradecimiento o conmemorativo virtual.
- ✓ Hacer algo (como plantar un árbol, preparar una comida favorita o apoyar una causa caritativa) que sea significativo para usted y para el ser querido que falleció.

3. Preste atención a los aspectos básicos del sueño, la alimentación y el movimiento

El dolor intenso puede resultar abrumador: puede hacer que sea difícil dormir, comer bien o encontrar la energía para salir a caminar o mover nuestro cuerpo de otra manera. Sin embargo, es esencial atender los aspectos básicos del sueño, la alimentación y el movimiento. Estas áreas esenciales a menudo se denominan pilares de la salud. Si puede cuidarse a sí mismo en esas áreas, dispondrá de más recursos para lidiar con los sentimientos fuertes y otros desafíos, y con el tiempo lo hará mucho mejor.

4. Sea paciente y no se obligue a "volver a la normalidad"

Es importante recordar que no hay un horario "normal" para el duelo. Algunas personas empiezan a sentirse mejor en semanas o meses. Para otras personas, puede tardar mucho más. El dolor tiene su propio ritmo, naturaleza y duración que no podemos controlar por completo. Incluso después del paso de los años, de vez en cuando pueden surgir fuertes sentimientos relacionados con el dolor y la pérdida. Esta es una oportunidad para revisar esta pérdida significativa y para más sanación y crecimiento.

5. Pida ayuda y apoyo de otras personas

Casi todo lo que experimenta durante las primeras etapas de un dolor intenso es normal, incluso sentirse atrapado en un mal sueño o cuestionar sus creencias religiosas. Si siente que el dolor es demasiado para soportarlo o si la intensidad de emociones como la tristeza, la culpa y la ira no se calma con el tiempo, busque un profesional de la salud mental con experiencia en el asesoramiento sobre duelo. Ellos podrán apoyarlo mientras trabaja con las emociones intensas y supera los obstáculos para su sanación. Es posible que quiera:

- ✓ Buscar consejería para el duelo, servicios de salud mental o grupos de apoyo. Si no está seguro sobre dónde comenzar, puede comunicarse con la asistencia al empleado, buscar servicios en línea, comunicarse con su médico local o llamar a una línea directa local.
- ✓ Buscar apoyo de organizaciones religiosas, incluidos cualquier líder y comunidad religiosa con la tenga conexión.
- ✓ Buscar apoyo y consejo de otros líderes comunitarios y amigos de confianza.

Por último, no olvide celebrar los cambios positivos, las nuevas perspectivas y los momentos de felicidad. A medida que las oleadas de dolor se vuelven menos frecuentes e intensas, es probable que empiece a notar que está encontrando una energía fresca, gozo y esperanza. Reconozca que estos no disminuyen su pérdida; por el contrario, pueden ser otra manera de honrar a su ser querido.