

¿COMO VIVIR EL DUELO EN PANDEMIA?



¿Qué veremos en esta presentación?

Que es el duelo

Tipos de perdidas.

Etapas del duelo

Cuanto tiempo dura el duelo

Que puede ocurrir en el duelo

¿Factores que intervienen en la elaboración del duelo?

Duelo anticipado.

Síntomas del duelo anticipado

¿Qué significa para algunas personas o familias el duelo anticipado?

Como afrontar el duelo anticipado?

Duelo no resuelto

Debo pedir ayuda profesional?

Tareas del luto

Que puedo hacer para superar mi duelo

Como puedo ayudar a alguien?

Que frases se pueden decir/que frases evitar decir

Estrategias para conllevar el duelo.



¿Que es el duelo?

El duelo es una reacción natural frente la perdida de un ser querido, objeto o evento.

El duelo es el proceso psicológico que se produce tras una pérdida, una ausencia, una muerte o un abandono.

El duelo se trata de una herida y, por tanto, requiere de un tiempo para su cicatrización.



- Cada duelo se vive de manera distinta y tiene su tiempo de duración.
- *A pesar de lo que sentimos el duelo es normal.*
- Nos prepara para adaptarnos a esa pérdida.
- *No suele ser necesario el uso de fármacos.*
- Si el malestar es excesivo, puede buscar ayuda a profesionales.

Tipos de pérdidas.

- Muerte de una persona amada.
- Separación (ruptura amorosa, familiar o de un amigo).
- Pérdida de trabajo.
- Mudanza.
- amputación de una extremidad.
- pérdida de funciones corporales por alguna enfermedad.
- cualquier pérdida que sea significativa para la persona.
- etc.

Etapas del duelo



*No todas las personas tienen que
atravesar las 5 etapas y si las atraviesan
pueden ser en distinto orden.*

Etapas del duelo

Negación.

sensación de incredulidad o irrealidad («no me lo creo, esto no me puede estar pasando a mi»).

Es un mecanismo de defensa que te permite tomar distancia del dolor y de a poco te vas conectando con lo que pasó, que no sea brusco el cambio.

Enfado.

Te permite adaptarte.

Buscas una explicación/buscas culpables.

Permítete sentir rabia ,ira, enojo



Etapas del duelo

Negociación.

La persona busca estar mejor.

Negociar por ejemplo con Dios. (No permitas la muerte de... y yo cambio mi manera de ser,etc).

Tristeza

- Síntomas parecidos a una depresión
- Parte del proceso
- Respuesta adaptativa
- Importante expresar lo que siento.



Etapas del duelo

Aceptación

- De a poco, te irás adaptando a esta situación.
 - Aceptar no es olvidar

¿Cuánto tiempo dura el duelo?

- La duración es variable.
- Los dos primeros años son los mas duros, luego comienza un descenso del malestar emocional. Pero cada persona vive su duelo de manera y tiempos distintos.

¿Qué puede ocurrir en el duelo?

En la tabla de manifestaciones normales de Worden

Sentimientos	Sensaciones físicas
<ul style="list-style-type: none">■ Tristeza■ Enfado■ Culpa y auto-reproche■ Bloqueo■ Ansiedad■ Soledad■ Fatiga■ Impotencia■ Anhelos■ Emancipación■ Alivio■ Insensibilidad■ Confusión	<ul style="list-style-type: none">■ Opresión en el pecho■ Opresión en la garganta■ Hipersensibilidad al ruido■ Falta de aire■ Debilidad muscular■ Falta de energía■ Sequedad de boca■ Vacío en el estómago■ Sensación de despersonalización.
Conductas	Pensamientos
<ul style="list-style-type: none">■ Soñar con el fallecido■ Evitar recordatorios del fallecido■ Suspirar■ Llorar■ Atesorar objetos que pertenecían a la persona fallecida■ Buscar y llamar en voz alta	<ul style="list-style-type: none">■ Incredulidad■ Confusión■ Preocupación■ Alucinaciones breves y fugaces■ Sentido de presencia

Factores que intervienen en la elaboración del duelo

- La relación de la persona en duelo con la persona que falleció.
- La causa de la muerte.
- La historia de vida de la persona en duelo.
- La personalidad y forma de afrontamiento de la persona en duelo.

Factores que intervienen en la elaboración del duelo

- El apoyo disponible de amigos y familiares.
- Las costumbres y creencias religiosas o espirituales de la persona en duelo.
- El proceso del duelo suele ser más difícil si la persona tiene sentimientos no resueltos o conflictos con la persona que falleció.

Duelo anticipado.



Duelo anticipado.

- Es un proceso natural que enfrentan las personas ante la muerte eventual de un ser querido debido a una enfermedad terminal, entre otras.
- Lo experimenta la persona enferma y los seres queridos.
- Las emociones pueden ser similares que el duelo después de la muerte.



Síntomas del duelo anticipado.

- Tristeza
- Miedo
- Irritabilidad
- Ira
- Soledad
- Ansiedad
- Culpa
- Dificultades para dormir
- Problemas de memoria
- Pérdida o aumento de apetito
- Amargura
- Resentimiento
- Tener cuidado si se presentan síntomas depresivos

Estos sentimientos
son normales.

¿Qué significa para algunas personas o familias el duelo anticipado?

- Hacer un cierre con el familiar.
- Arreglar alguna diferencia.
- Perdonar.
- Estar preparado al momento de la muerte.

¿Qué significa para algunas personas o familias el duelo anticipado?

- A veces los cierres verbales no se producen pero eso no significa algo negativo. Quizás no había algo que cerrar o simplemente es parte de la personalidad de las personas y con un abrazo o estar ahí es parte del cierre o de despedirse.
- Pero en algunos casos, este **tipo de duelo** puede ser tan intenso que interfiere con tu capacidad para hacerle frente.

¿Cómo afrontar el duelo anticipado?

- Di lo que sientes (solo o acompañado)....
- Intenta ser honesto con tus sentimientos.
- Permítete llorar, enojarte...
- Conversa con un amigo o un familiar para que puedas expresar tus sentimientos.



¿cómo afrontar el duelo anticipado?

- Comparte con tu ser querido.
- Creen un álbum de recuerdos.
- Haz ejercicio.
- Haz terapias de relajación.

¿cómo afrontar el duelo anticipado?

- Investiga sobre la enfermedad de tu familiar. Te aminorará la incertidumbre.
- Busca un grupo de apoyo.
- Leer sobre el duelo. Te puede ayudar a entender tu proceso o de otros.

Duelo no resuelto/complicado/patológico



Duelo no resuelto/complicado/patológico

La tristeza por la pérdida de un ser querido va a quedar en nuestra vida en mayor o menor medida.

Pero debemos avanzar y que la pérdida de nuestro ser querido no sea el centro de nuestra vida. Si esta situación no cesa puede estar sufriendo un duelo complicado.



Duelo no resuelto/complicado/patológico

- Hay personas que parecieran que no hacen un duelo.
- Otras sufren síntomas físicos o depresión en los años que vienen.
- Personas que no pueden hacer su duelo de manera adecuada.
- A veces la tristeza va en aumento donde nace la depresión y a veces ganas de morir.

Síntomas de duelo complicado.

Muchas ansias por su ser querido fallecido.

Pensamientos o imágenes intrusivos de su ser querido.

Negación de la muerte o sensación de incredulidad.

Imaginar que tu ser querido está vivo.

Buscar a tu ser querido fallecido en lugares familiares.



Síntomas de duelo complicado.

Evitar cosas que le recuerden a su ser querido.

Rabia extrema o amargura por su pérdida.

Sentir que la vida no tiene sentido.

Autoreproches.

Dificultad para encarar las actividades básicas (por ejemplo higienizarse)



Síntomas de duelo complicado.

- Si pasa mucho tiempo, casi todos los días, de manera intensa y prolongada.
- Se le dificulta realizar las tareas diarias que antes podía hacer.
- Siente una profunda tristeza.
- Lo busca en todos lados.

Síntomas de duelo complicado.

- Siente una intensa soledad.
- Piensa que no hay un futuro.
- Se siente como un robot.
- Está bebiendo demasiado.

Síntomas de duelo complicado.

- Todavía no puede aceptar la muerte de su ser querido.
- Siente que la vida ya no tiene sentido.
- Siente que una parte de usted ,murió.
- Siente que no es justo vivir.



Síntomas de duelo complicado.

- Se comporta casi igual que su ser querido fallecido o adquiere hábitos perjudiciales.
- Está enfadado.
- No puede aceptar lo que significa la muerte.
- Siente que no debería seguir con su vida normal.



Síntomas de duelo complicado.

- Está todo el día preocupado.
- Tiene síntomas físicos o tiene algún cambio físico que le causa atención.

¿Cuándo debo pedir ayuda profesional?

Pida ayuda profesional si cumple con muchos síntomas nombrados anteriormente y si han pasado meses o años con pena, tristeza, angustia u otros en un nivel intenso, a diario, a cada hora, en todo momento y que afecte su calidad de vida personal ,social y familiar.



¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

