



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Kako se nositi sa gubicima

Gubitak i osećaj tuge

Tuga je prirodan odgovor na gubitak, emocionalna patnja koju osećate kada vam se oduzme nešto ili neko koga volite.

Bol zbog gubitka može se manifestovati različitim i neočekivanim emocijama, od soka ili besa do neverice, krivice i duboke tuge.

Tuga može poremetiti vaše fizičko zdravlje otežavajući spavanje, jelo, pa čak i razumno razmišljanje.

To su normalne reakcije na gubitak. I što je gubitak značajniji, vaša tuga će biti intenzivnija.

Suocavanje sa gubitkom nekoga ili nečega što volite jedan je od najvećih životnih izazova.

Tugovanje možete povezati sa smrću voljene osobe, što je često uzrok najintenzivnije vrste tuge, ali svaki gubitak može prouzrokovati tugu uključujući i razvod ili prekid veze, gubitak zdravlja, gubitak posla ili finansijske stabilnosti, pobačaj, penzionisanje, smrt kućnog ljubimca, teška bolest voljene osobe, gubitak prijateljstva, prodaja porodične kuće...

Čak i suptilni gubici u životu mogu pokrenuti tugu, ako se recimo odselite od kuće, završite fakultet ili promenite posao.

Mit: Bol će brže nestati ako ga zanemarite

Činjenica: Pokušaj da ignorišete svoj bol ili ga sprečite da ispliva samo će ga pogoršati na duži rok. Za stvarno isceljenje potrebno je suočiti se sa svojom tugom i aktivno se nositi sa njom.

Mit: Važno je biti „jak“ pred gubitkom

Činjenica: Osećaj tuge, prestrašenosti ili usamljenosti normalna je reakcija na gubitak. Plakanje ne znači da ste slabi. Ne treba da zaštitite porodicu ili prijatelje pretvarajući se da ste hrabri. Pokazivanje svojih istinskih osećanja može pomoći i njima i vama.

Mit: Ako ne plaćete, znači da vam nije žao zbog gubitka.

Činjenica: Plać je normalan odgovor na tugu, ali nije jedini. Oni koji ne plaču mogu osećati bol jednako duboko kao i drugi. Oni mogu jednostavno imati druge načine da to pokažu.



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Mit: Tugovanje bi trebalo da traje oko godinu dana.

Činjenica: Ne postoji određen vremenski okvir za tugovanje. Koliko je vremena potrebno razlikuje se od osobe do osobe.

Mit: Nastaviti sa životom znači zaboraviti na svoj gubitak.

Činjenica: Ako nastavite, znači da ste prihvatili gubitak - ali to nije isto što i zaborav. Možete nastaviti sa svojim životom i zadržati uspomenu na nekoga ili nešto što ste izgubili kao važan deo vas. Zapravo, kako se krećemo kroz život, ta sećanja mogu postati sve više i više sastavni deo definicije onoga što jesmo.

1969. godine, psihijatar Elisabeth Kubler-Ross predstavila je ono što je postalo poznato kao „pet faza tuge“

Faze tuge zasnivale su se na studijama osećanja pacijenata koji se suočavaju sa terminalnom bolešću, i drugih vrste negativnih životnih promena i gubitaka, poput smrti voljene osobe ili prekida.

Negiranje: „Ovo mi se ne može dogoditi“

Bes: „Zašto se ovo događa? Ko je krivac?“

Pregovaranje: „Neka se ovo ne dogodi, a ja ću za uzvrat ____.“

Depresija: „Previše sam tužna da bih nešto učinila.“

Prihvatanje: „U miru sam sa onim što se dogodilo.“

Potražite pomoć kada vam je najpotrebnija.

Obratite se prijateljima i članovima porodice. Sada je vreme da se oslonite na ljude kojima je stalo do vas, čak i ako se ponosite time što ste jaki i samodovoljni. Prihvatite ponudenu pomoć. Ljudi često žele da pomognu, ali ne znaju kako, pa im recite šta vam treba...

Prihvatite da se mnogi ljudi osećaju neprijatno kada pokušavaju da uteše nekoga ko tuguje. Tuga za mnoge ljude može biti zbunjujuća, ponekad zastrašujuća emocija, posebno ako ni sami nisu doživeli sličan gubitak.

Izvucite utehu iz svoje vere.

Pridružite se grupi za podršku. Deljenje tuge sa drugima koji su doživeli slične gubitke može vam pomoći.



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Razgovarajte sa terapeutom ili savetnikom. Ako vam se čini da je tuga prevelika, potražite stručnjaka za mentalno zdravlje sa iskustvom u savetovanju za tugu. Iskusni terapeut može vam pomoći da prebrodite intenzivne emocije.