



Cos'è il lutto

Il lutto è la risposta ad una perdita. Può essere la perdita provocata da una morte, da una malattia, dalla fine di una relazione o da altri eventi che cambiano radicalmente la vita. In seguito ad una perdita possono cambiare i vostri pensieri, sentimenti, comportamenti e le cose in cui credete. Anche le vostre relazioni e la salute possono subire delle conseguenze. Il sostegno della famiglia e degli amici può essere importante quando si vive un lutto. Se cominciate a sentirvi sopraffatti o impossibilitati ad agire, chiedete aiuto al vostro medico perché vi consigli uno specialista nel sostegno all'elaborazione del lutto.

Da principio potreste sentirvi sotto shock. Lo shock potrebbe farvi star male, farvi sentire confusi, provocare nausea, stordimento o apatia. Potreste avere la sensazione di avere difficoltà nel controllare le vostre reazioni.

Le reazioni che si possono manifestare potrebbero essere:

Sociali:

- Alcune persone potrebbero evitarvi perché non sanno cosa dirvi o come aiutarvi
- Potreste essere voi ad evitare gli altri perché non sapete come parlare della vostra perdita
- Potreste voler stare a casa e non voler vedere nessuno.

Emotive:

Potreste:

- Piangere, sentirvi tristi, arrabbiati, apatici, in colpa, soli, disperati, impauriti
- Diventare distratti, avere difficoltà a concentrarvi o a prendere decisioni
- Avvertire una profonda tristezza
- Sentirvi stressati o ansiosi
- Essere più sensibili ai rumori forti.

Spirituali:

Potreste modificare o dubitare delle cose in cui credete. Potrebbe essere difficile trovare un senso in ciò che è accaduto.

Fisiche:

Potrebbero presentarsi cambiamenti nell'appetito, nausea, mal di testa, dolori muscolari, difficoltà a dormire o stanchezza.

Se notate una di queste reazioni fisiche, andate dal medico per assicurarvi che si tratti di una reazione al lutto e non di una malattia.

Il modo in cui elaborate il lutto può dipendere dalla relazione con la persona deceduta, dalla causa della morte, dalla vostra personalità e modo di far fronte alle difficoltà, dall'età, dal sesso di appartenenza, dalla fede religiosa, dalla propria cultura e dall'esperienza di perdite precedenti. Anche lo stress della vita quotidiana e il tipo di sostegno disponibili possono influire sul modo in cui elaborate il lutto.



Prendersi cura di sé dopo una perdita

Se vivete un lutto o sostenete qualcuno che lo sta vivendo, dovete anche prendervi cura di voi stessi. Ecco alcuni modi in cui potete farlo:

Le vostre necessità fisiche

- Assicuratevi di dormire abbastanza e di mangiare in modo sano.
- L'esercizio fisico può farvi sentire meglio, consumare energie in eccesso e aiutarvi a dormire.

Dedicatevi del tempo

- Provate con attività rilassanti o tranquillizzanti come passeggiate, meditazione o yoga.

Non pretendete troppo da voi stessi

- Per un periodo, potreste non essere più in grado di tenere il passo con tutte le responsabilità. Riflettete molto bene prima di prendere delle decisioni importanti.

Tenete un diario

- Scrivere quello che provate può aiutarvi a organizzare i pensieri e a dare un senso alla perdita.

Fate qualcosa di speciale

- Fate qualcosa di speciale per celebrare la persona scomparsa, ad esempio scrivete una lettera o una poesia.

Fate le cose che vi danno conforto

- Potreste provare accendendo delle candele, ascoltando musica, andando a pesca, facendo passeggiate in campagna o visitando un luogo che per voi ha un significato speciale.

State in compagnia e condividete le vostre sensazioni

- Parlate con gli altri e ditegli in che modo possono aiutarvi. Fate sapere alla famiglia e agli amici come vi sentite.
- Frequentate circoli o gruppi di supporto dove condividere la vostra esperienza con persone che vi comprendano e che possono aver vissuto situazioni simili alla vostra.

Religione e spiritualità

- Mettervi in contatto con la vostra comunità religiosa o spirituale può essere d'aiuto, darvi conforto e avere un effetto tranquillizzante.

Il lutto non ha una scadenza

La maggior parte delle persone continuerà indefinitamente ad elaborare il lutto e ad avvertire una certa tristezza a causa della perdita. Col tempo, vi adatterete a vivere senza la persona che avete perduto. Non abbiate paura ad ammettere che vi trovate in difficoltà, non importa quanto tempo sia trascorso dalla perdita.

Quando chiedere aiuto

Non dovete affrontare il lutto da soli. Se avete difficoltà o fate fatica ad affrontare la vita quotidiana, visitate un medico, uno specialista nel sostegno all'elaborazione del lutto, un professionista sanitario o contattate ACGB (Centro Australiano per l'Elaborazione del Lutto) al numero 1800 642 066. Se avete bisogno di aiuto urgente o pensate di attraversare una crisi, chiamate Lifeline al numero **13 11 14**. Ci sarà qualcuno pronto ad ascoltarvi 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana.