

## ¿CUANDO PEDIR AYUDA?

La primera pregunta que debe hacerse es, si necesita o no ayuda de otras personas. En el primer caso, consulte con su médico de cabecera. Le ayudará directamente o le guiará para encontrar un grupo de sesiones, un consejero o un clínico. Puede solicitar ayuda si:

- **Tiene dificultad para dormir**

Si no puede dormir o se siente cansado, debe ir primero al médico de la familia. El médico le conoce y dispone de su historial; por tanto puede tomar la decisión de recetarle algo.

- **Ha ganado o perdido peso**

Cualquier cambio en la comida, como perder apetito o, de repente, incrementarlo, puede ser el resultado de un estrés emocional. Consulte a su médico familiar primero, ya que le conoce y puede hacer un juicio justo sobre la necesidad o no de medicamentos.

- **Padecer estrés emocional de forma prolongada**

Si después de 6 meses no ha notado un mejoría en sus tareas diarias, debe solicitar ayuda. Es natural querer apartarse del resto de la gente cuando ha perdido a un ser querido; pero, si no disfruta razonablemente de su calidad de vida después de 6 meses, significa que necesita ayuda para sobrellevar su duelo.

- **Si ha tenido ideas de suicidio**

Si tiene cada día ideas de suicidio, solicite ayuda de su médico familiar, consejero, sacerdote o en una clínica de salud mental.

**Tenga las respuestas a estas preguntas, antes de llamar al médico de la familia, consejero o clínico**

1. ¿Cuánto interfiere el duelo en mi trabajo o tareas de cada día?
2. ¿Tengo dificultad para dormir?
3. ¿He perdido apetito?, o por el contrario ¿como más ahora que antes de su muerte? .
4. ¿He considerado el suicidio como una opción?.

**Aquí hay un ejemplo de lo que se debe decir si llama para pedir ayuda:**

«Soy Pedro Gómez, hijo de Martín Gómez, que murió de cáncer hace 6 meses. Desde que mi padre murió estoy muy desconcertado. Además, tengo problemas para dormir por la noche desde 2 meses después de su muerte, cosa que no tenía antes. Creo que necesito ayuda». .

**QUE PUEDE HACER USTED PARA AYUDARSE A USTED MISMO**

Puede hacer muchas cosas por su cuenta para sobrellevar el estrés emocional o pedir ayuda a otras personas. Usted posiblemente necesitará ambas formas de ayuda para restablecer su sentido de «estar bien».

### **Permítase sufrir el duelo**

Significa que debe trabajar sus emociones de la mejor manera que sepa. Si esto significa llorar, gritar, hablar con el difunto o hacer cosas como golpear un almohadón o levantar pesos, hágalo. Para curar las emociones, mucha gente necesita expresar sus sentimientos. Si está avergonzado por llorar delante del resto de la familia, como sus hijos (ya sean pequeños o mayores), necesita decírselo: «Puede resultaros desconcertante, pero necesito llorar y expresar mis sentimientos. Tengo que luchar contra el duelo».

### **Escoja a una persona para compartir su duelo**

Escoja a alguien que pueda escucharle y que haya pasado por una experiencia similar; es mejor alguien que no sufra por la misma persona que usted. Alguien fuera de la familia es una buena elección. Elija a alguien que le deje expresarse, no alguien que intente convencerle para que abandone sus sentimientos. Podrían ser candidatos un sacerdote, un amigo o colaborador. También puede pedir ayuda a un miembro de su familia, pero tenga en cuenta que ellos también llevan la carga de la pérdida del familiar. Por ejemplo, si muere su cónyuge y quiere compartirlo con sus hijos mayores, recuerde que ellos pasan por el duelo de la pérdida de su padre o madre. Por ello serán incapaces de darle a usted la compasión que necesita. Por otra parte, es doloroso para un joven, ver como sufre un pariente; ellos querrán que usted lo supere, así sus vidas volverán a la «normalidad».

Tenga cuidado, ya que algunos profesionales, como puede ser un sacerdote, pueden no estar preparados para tratar con la muerte. Puede deberse a sus propios sentimientos de duelo por una persona que ha fallecido o por sentimientos hacia su propia muerte. Si es incapaz de explicárselo a una persona, busque a otra. Muchas

asociaciones civiles sobre tanatología ofrecen programas individualizados con voluntarios para ayudar a las familias después de la muerte. Otros incluyen hojas informativas, una biblioteca con libros sobre aflicción o información sobre soporte a grupos de personas afligidas.

### **Busque qué le puede ayudar a volver a la rutina diaria**

Si ciertas actividades, como leer o nadar, eran antes relajantes para usted, siga haciéndolas ahora. Vea si esto consigue que vuelva a llevar un ritmo de vida normal. Para algunos, perder a un ser querido, les es tan desconcertante que no pueden reanudar estas actividades hasta que su duelo no haya disminuido.

### **Lea libros o poesía sobre el tema**

Muchos libros, incluidos los autobiográficos, sobre cómo llevar el duelo, puede encontrarlos en la biblioteca pública. Aunque esto no ayuda a todo el mundo. Algunos reaccionarán diciendo; «Tengo bastante ya con mi duelo, como para tener que leer sobre el duelo de otra persona»; otros, encontrarán positivo conectar con otros que han tenido la misma experiencia. También, leer poesía, solo o en grupo, pueden ayudarle a expresar sentimientos que normalmente le es duro expresar.

### **Escriba un diario**

Algunas personas encuentran gratificante escribir sus sentimientos en un diario mientras pasan por el proceso del duelo. El autor inglés, crítico y novelista C.S.Lewis (1898-1963), después de perder a su mujer, hizo un diario (El duelo observado) sobre cómo se sentía. A una persona a la que no le es de ayuda el soporte de grupo ni leer libros, puede reconfortarle escribir un diario. Para algunas personas,

escribir sus sentimientos en una carta dirigida al difunto puede ayudarles a resolver asuntos inacabados.

### **Anime a otros a hablar del difunto**

Con frecuencia, la familia y los amigos evitan hablar del difunto, para no contrariar a la persona que lo ha cuidado. Si usted desea hablar de él, debe tranquilizarles y decirles que pueden hacerlo. Todo lo que tiene que hacer es decir «Me gustaría hablar de papá». Asegúreles a los visitantes, que usted prefiere llorar o estar disgustado antes que evitar el tema de conversación. La mayoría de la gente, acepta sus llores y trastornos si usted ha sido quien ha sacado el tema.

### **Hable en voz alta con la persona que ha fallecido**

De la misma manera que en el caso de la carta citada anteriormente, no es descabellado querer resolver asuntos manteniendo una conversación, de un solo sentido, con el fallecido. Haga esto si hace que se sienta mejor.

### **Busque un grupo de soporte para su aflicción**

Los grupos de soporte pueden ayudarle a superar más fácilmente este proceso. Formar parte de un grupo de soporte puede ser una decisión difícil, ya que mucha gente cree en su duelo como algo privado. Se sentirá inseguro hablando de sus sentimientos con alguien extraño. Recuerde que estos grupos han ayudado a mucha gente con su duelo y pueden ayudarle a usted con el suyo.

En estos grupos, las personas aprenden de otras sobre lo que serían las reacciones normales de duelo. Debido a que comparten sus experiencias, los miembros del grupo, a menudo, se interesan y dan soporte a otras personas; también comparten ideas prácticas para

trabajar sobre el duelo. Además, el grupo puede serle también de ayuda en los momentos difíciles, las vacaciones o aniversarios.

La mayoría de grupos se reúnen durante un tiempo limitado, como seis sesiones semanales. Otros continúan y se ven según dictan sus necesidades emocionales. La mayoría son gratuitos, pero en algunos hay que pagar una cuota. Llame al *hospice*, sacerdote, consejero clínico u hospital para encontrar un grupo de soporte. Si así no le funciona, busque en el periódico o en las páginas amarillas «Servicios sociales». Es preferible hablar con el jefe de grupo con anterioridad para saber que esperar del grupo y cómo funciona éste. Algunas personas asisten con un miembro de la familia o un amigo.

Si decide entrar en un grupo de soporte, sepa que puede encontrarse peor cuando vuelva a casa, después de la primera sesión. La razón es, que usted está llevando de torma abierta sus sentimientos (y escuchando los de otras personas). A la larga esto puede serle de ayuda. Es importante darse cuenta que el grupo de soporte no le va a reconducir por el mismo camino que llevaba antes que muriera la persona, pero le ayudará a sobrellevar su nueva vida sin el difunto