

Φροντίζοντας κάποιον που πενθεί



Να είσαι εκεί κατά τη διάρκεια της θλίψης

Όταν ένας φίλος ή ένα αγαπημένο πρόσωπο βιώνει μια απώλεια, ενστικτωδώς θέλουμε να τους βοηθήσουμε. Αλλά η φροντίδα ενός ατόμου που πενθεί μπορεί να αποτελεί μια πρόκληση. Γνωρίζοντας τον τρόπο που πρέπει να είναι εκεί για αυτούς ενώ παράλληλα φροντίζεις τον εαυτό σου είναι σημαντικό. Είναι επίσης σημαντικό να θυμάστε ότι αν και όλη η φροντίδα του κόσμου δεν θα εξαλείψει τη θλίψη τους, μπορείτε να τους στηρίξετε καθώς το επεξεργάζονται.

Υποστήριξη ενός ατόμου που πενθεί

Αναγνωρίστε τον πόνο και την απώλειά τους

Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να αναγνωρισθεί η θλίψη τους. Η ζωή είναι γεμάτη με σκαμπανεβάσματα και είναι σημαντικό να βρίσκεσαι εκεί και να βιώνεις και τα δύο. Εάν μπορείτε, παραστείτε στην κηδεία, στο μνημόσυνο ή την αποχαιρετιστήρια τελετή για να δείξετε ότι γίνεστε μάρτυρες της θλίψης και του πένθους τους. Και στους επόμενους μήνες, χειρονομίες όπως λουλούδια, ένα μήνυμα ή μια επίσκεψη, αποτελούν έναν εύκολο τρόπο για να δείξετε ότι εξακολουθείτε να αναγνωρίζετε τι τους συνέβη.

Προσφέρετε σταθερή υποστήριξη

Η προσφορά συνεπούς και προσεγμένης υποστήριξης δείχνει ότι παίρνεται μέρος του βάρους της λήψης αποφάσεων. Αντί να ρωτάτε ένα άτομο που πενθεί τι χρειάζεται, ρωτήστε τους άλλους στο περιβάλλον υποστήριξής τους ή αποφασίστε εσείς ποια είναι η ιδανική πορεία δράσεις για εσάς.

Μιλήστε γι' αυτό

Μπορεί να είναι δύσκολο να βρείτε το σωστό πράγμα που πρέπει να πείτε αλλά πρέπει να προσπαθείτε πάντα, ακόμη και αν δεν τα καταφέρνετε καλά. Αν δεν βρίσκετε

λόγια, να θυμάστε να αποφεύγετε τα κοινότυπα και να λέτε πράγματα που πραγματικά εννοείτε. Αντί να πείτε «Ο χρόνος γιατρεύει όλες τις πληγές», θα μπορούσατε να είστε πιο ειλικρινείς και να πείτε «Δεν μπορώ να φανταστώ τι περνάς».

Να περιμένετε το απροσδόκητο

Η κάθε εμπειρία της θλίψης είναι διαφορετική και δεν είναι ασυνήθιστο το πένθος να περιλαμβάνει εκρήξεις θυμού, άγχος, φόβο, ενοχή και ντροπή. Διαβεβαιώστε τους ότι ό,τι αισθάνονται είναι φυσιολογικό και δεν χρειάζεται να δικαιολογηθεί ή να εξηγηθεί.

Μείνετε στο πλευρό τους

Η θλίψη μπορεί να έχει άνιση εξέλιξη. Να θυμάστε ότι ενώ το άτομο που πενθεί μπορεί να φαίνεται καλύτερα, τα συναισθήματά τους μπορεί να αλλάζουν από μέρα σε μέρα. Μείνετε μαζί τους, μπορεί να σας χρειάζονται περισσότερο για μήνες ή και χρόνια αργότερα.

Συμβουλές πως να φροντίζετε τον εαυτό σας

Να είστε καλοί με τον εαυτό σας

Κατανοήστε τα όριά σας και να είστε αυστηροί με αυτά. Αν αισθάνεστε καταβεβλημένοι, ή ότι η εξάρτησή τους πάνω σας είναι υπερβολική, υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι η θλίψη τους δεν είναι δική σας.

Συνεχίστε να κινήστε

Το να παραμένετε δραστήριοι μπορεί να βοηθήσει τη σωματική και ψυχική ανθεκτικότητά σας και μπορεί ακόμη να είναι και μια καλή δραστηριότητα για να κάνετε με το άτομο που πενθεί.

Ζητήστε βοήθεια

Το να φροντίζετε κάποιον που πενθεί είναι μια δύσκολη δουλειά και για να σας βοηθήσουμε, θα χρειαστείτε ένα δικό σας σύστημα υποστήριξης. Εάν χρειάζεστε καθοδήγηση κατά την υποστήριξη ενός ατόμου που πενθεί, μπορείτε να καλέσετε τη δωρεάν τηλεφωνική μας γραμμή βοήθειας στο **1300 845 745** για να μιλήσετε με έναν εκπαιδευμένο εθελοντή. Ή μπορείτε να συνδεθείτε με άλλους που καταλαβαίνουν στο φόρουμ της Griefline: griefline.org.au/forums