

Η απώλεια ενός κατοικίδιου

Η απώλεια ενός κατοικίδιου ζώου μπορεί να είναι μια βαθιά θλιβερή και οδυνηρή στιγμή στη ζωή. Πολλοί άνθρωποι αγαπούν τα κατοικίδια τους βαθιά και ξοδεύουν πολλή χρόνο μαζί τους. Καθημερινές συνήθειες φροντίδας – όπως βόλτες, γεύματα και περιποίηση – δημιουργούν ισχυρούς δεσμούς μεταξύ των ανθρώπων και των κατοικίδιων ζώων. Είναι φυσικό να αισθάνεστε συντετριμμένοι από την απουσία του κατοικίδιου ζώου σας.

Γιατί πονάει τόσο πολύ;

Η θλίψη φέρνει μαζί της πολλά διαφορετικά συναισθήματα και εμπόδια. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι η θλίψη σας χτυπάει σε απροσδόκητες στιγμές ή έρχεται και φεύγει σε ένα πρόγραμμα που δεν καταλαβαίνουμε. Αν και γνωρίζουμε ότι τα κατοικίδια σπάνια ζουν τόσο πολύ όσο οι άνθρωποι, μπορεί ακόμα να είναι ένα σοκ όταν πεθαίνουν. Όταν χάνεις ένα κατοικίδιο, χάνεις επίσης μια πηγή αγάπης άνευ όρων και ένα καθημερινό σύντροφο που προσφέρει μια συνήθεια και ασφάλεια. Όπως σε κάθε άλλη απώλεια, η θλίψη από την απώλεια ενός κατοικίδιου ζώου μπορεί να εκδηλωθεί τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά. Συναισθήματα θλίψης, δυσπιστίας ή μοναξιάς είναι όλα φυσιολογικές αντιδράσεις ως προς την απώλεια.

Αντιμέτωπη της θλίψης από την απώλεια του κατοικίδιου ζώου σας

Ένα κατοικίδιο ζώο είναι ένα πολύτιμο μέλος της οικογένειάς σας και είναι φυσικό να αισθάνεστε τον θάνατό του βαθιά. Εδώ βρίσκονται μερικές συμβουλές για να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τον πόνο της απώλειας του κατοικίδιου ζώου σας:

Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να θρηνήσει

Η διαδικασία της θλίψης δεν μπορεί ούτε να εξαναγκαστεί ή να επισπευσθεί. Από τη στιγμή που ο ρυθμός της θλίψης είναι διαφορετικός για τον καθένα, κανείς δεν μπορεί να σας πει πότε είναι ώρα να προχωρήσετε.

Τιμήστε το κατοικίδιό σας

Πραγματοποιήστε μια τελετή για να γιορτάσετε το ρόλο που το κατοικίδιο έπαιξε στη ζωή σας. Φυτέψτε ένα δέντρο στην μνήμη του, γράψτε μια ιστορία, ή δημιουργήστε ένα έργο τέχνης για να θυμάστε το κατοικίδιό σας αφού φύγει.

Συνδεθείτε με αυτούς που καταλαβαίνουν

Το να μιλάτε ή να βρίσκεστε με άλλους που έχουν επίσης βιώσει την απώλεια ενός κατοικίδιου ζώου μπορεί να είναι παρηγορητικό, και σας παρέχει έναν ασφαλή χώρο για να εκφράσετε τα δικά σας συναισθήματα χωρίς το φόβο της επίκρισης.

Αγνοήστε όσους δεν καταλαβαίνουν

Δυστυχώς, μπορεί να ανακαλύψετε ότι κάποιοι άνθρωποι δεν έχουν τόση συμπόνοια για το θάνατο ενός κατοικίδιου. Μπορεί να εκπλαγούν ή να χάσουν την υπομονή τους όταν εκφράζετε τη θλίψη σας. Ο καθένας έχει διαφορετικές εμπειρίες με τη θλίψη και η θλίψη σας είναι πραγματική, ακόμη και αν κάποιοι μπορεί να μην καταλαβαίνουν.

Να είστε καλοί με τον εαυτό σας

Η απώλεια ενός κατοικίδιου μπορεί να είναι τόσο σωματικά, όσο και συναισθηματικά επιβαρυντική. Η φροντίδα των σωματικών και συναισθηματικών σας αναγκών θα σας βοηθήσει να ανεβάσετε τη διάθεσή σας και θα υποστηρίξει την ανάρρωσή σας. Κοιμηθείτε αρκετά, συνεχίστε να κινηθείτε, να τρώτε καλά και να περνάτε χρόνο με ανθρώπους που νοιάζονται για εσάς.

Διαθέσιμη υποστήριξη

Αν αποφασίσετε ότι θέλετε βοήθεια για να διαχειριστείτε το πένθος σας, μπορείτε συνδεθείτε με άλλους που καταλαβαίνουν στο διαδικτυακό φόρουμ Pet Bereavement στη διεύθυνση griefline.org.au/forums ή καλέστε τη δωρεάν γραμμή βοήθειας **1300 845 745** για να μιλήσετε με έναν εκπαιδευμένο εθελοντή.