



# Αντιμετώπιση της θλίψης

## Τι είναι η θλίψη;

Η θλίψη είναι μια φυσιολογική αντίδραση στην απώλεια κάποιου αγαθού, ή κάποιου που ήταν σημαντικός για εσάς. Μπορεί να είναι από την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου ή κατοικίδιου ζώου, την κατάρρευση μιας σχέσης, εσείς ή ένα αγαπημένο σας πρόσωπο που έχει χάσει τη ζωή του. Η διάγνωση μιας σοβαρής ασθένειας, η απώλεια μιας θέσης εργασίας, η απομάκρυνση από το δίκτυο υποστήριξής σας, ή οποιαδήποτε μεγάλη αλλαγή στη ζωή σας που έχει ως αποτέλεσμα να χάσετε ένα όνειρο ή μια φιλοδοξία.

## Συμπτώματα της θλίψης

Όταν σκέφτεστε τη θλίψη, μπορεί να έχετε την τάση να σκέφτεστε λύπη, δάκρυα και θυμό. Αλλά η θλίψη εκδηλώνεται διαφορετικά για τον καθένα.

### Κοινωνικά

- Το να αποσύρεσαι από τους φίλους και την οικογένεια
- Το να αποφεύγεις τους ανθρώπους
- Το να αλλάζεις τα πιστεύω σου και τις πεποιθήσεις σου για τον κόσμο
- Το να έχεις εμμονές για αυτό που χάθηκε

### Σωματικά

- Αλλαγές στην όρεξη
- Σωματικός πόνος
- Ταχυκαρδία
- Ναυτία
- Αϋπνία
- Αδυναμία συγκέντρωσης

### Συναισθηματικά

- Σύγχυση
- Οργή
- Ανακούφιση
- Αίσθημα ότι είσαι αβοήθητος/η
- Απελπισία
- Άρνηση
- Ενοχή

## Διατίθεται υποστήριξη

Μπορείτε να μιλήσετε με κάποιον στη Γραμμή Θλίψης στο **1300 845 745** ή να συνδεθείτε με άλλους που είναι που βιώνουν θλίψη στο φόρουμ της Griefline στη διεύθυνση [griefline.org.au/forums](https://griefline.org.au/forums)

## Αντιμετώπιση της θλίψης

Ο καθένας πενθεί διαφορετικά, αυτό που λειτουργεί για ένα άτομο μπορεί να μην λειτουργήσει για κάποιον άλλο. Εδώ δίνονται μερικές στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να βρείτε αυτό που λειτουργεί για εσάς.

### Αναζητήστε παρηγοριά από άλλους

Είναι φυσιολογικό να θέλετε να μείνετε μόνοι σας όταν είστε σε κατάσταση θλίψης, αλλά το να περνάτε χρόνο με ανθρώπους που ξέρουν και σας αγαπούν μπορεί να σας ανακουφίσει.

- Επιτρέψτε στον εαυτό σας να αφήσει τις κοινωνικές καταστάσεις και να είστε μόνοι όταν το χρειάζεστε.
- Αφήστε τον εαυτό σας να κλάψει μπροστά σε άλλους όταν νιώθετε ότι είναι ασφαλές να το κάνετε. Προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στην ανάγκη σας να εκφράσετε τη θλίψη σας και όχι στο πώς μπορεί να τους κάνει να αισθανθούν.
- Απευθυνθείτε σε ανθρώπους που έχουν βιώσει κάτι παρόμοιο με εσάς. Μπορείτε να συνδεθείτε με άλλους που βιώνουν πένθος στο φόρουμ της Griefline στη διεύθυνση [griefline.org.au/forums](https://griefline.org.au/forums).
- Βοηθήστε τους φίλους και την οικογένειά σας με όποιο μικρό τρόπο μπορείτε. Αυτό μπορεί να ανακουφίσει κάθε αίσθημα ότι επιβαρύνετε τους ανθρώπους και να ενισχύσει τους δεσμούς σας με το δίκτυο υποστήριξής σας.

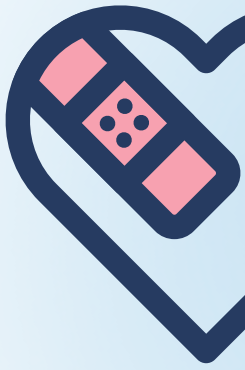
### Φροντίστε την υγεία σας

Θυμηθείτε τον ορισμό του “φροντίζω τον εαυτό μου”. μπορεί να αλλάζει ανάλογα με την ικανότητα και τα επίπεδα ενέργειάς σας.

- Κινήστε το σώμα σας με τρόπο που να έχει νόημα. Ακόμα και το σώμα που πενθεί χρειάζεται να κινείται και ενώ δεν χρειάζεται να αντιμετωπίσετε το γυμναστήριο, οι ήπιοι περιπάτοι ή βίντεο γιόγκα για το σπίτι μπορούν να βοηθήσουν να κάνετε τις ενδορφίνες να ρέουν και να αυξήσουν την ανθεκτικότητά σας.

Η γραμμή θλίψης, ως υπηρεσία προς την κοινότητά μας, παρέχει πρόσβαση σε πόρους για παροχή στήριξης και πληροφόρησης στους αιτούντες βοήθεια και στους φροντιστές τους μέσω της δικής τους εμπειρίας με το πένθος και την απώλεια. Το περιεχόμενο που μοιραζόμαστε προορίζεται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν θα πρέπει να υποκαθιστά την άμεση ιατρική συμβουλή από έναν γενικό ιατρό ή άλλο ειδικευμένο ιατρό ψυχικής υγείας.

# Αντιμετώπιση της θλίψης



- Προσαρμόστε τη ρουτίνα σας στην πραγματικότητά σας. Δεν μπορείτε να περιμένετε η ρουτίνα του πένθους σας να είναι η ίδια με την κανονική σας ρουτίνα, αλλά η καθημερινή υγιεινή, ένας τακτικός ύπνος, και το να βεβαιώνετε ότι τρώτε θρεπτικό φαγητό κάθε μέρα είναι καλοί τρόποι για να διατηρήσετε το σώμα σας υγιές.
- Σταματήστε ή μειώστε τη χρήση αλκοόλ, καφεΐνης, τσιγάρων ή ατμών και συνταγογραφούμενων ή αράνομων ναρκωτικών. Ενώ αυτά τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν ή να κρύψουν τα συναισθήματά σας προσωρινά, μπορούν να κάνουν ακούσια τη θλίψη σας μεγαλύτερη και λιγότερο διαχειρίσιμη.
- Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας αν κάνετε λάθη, ξεχνάτε ή αισθάνεστε αφηρημένοι. Ο εγκέφαλός σας προσπαθεί να να επεξεργαστεί πολλά συναισθήματα, είναι φυσικό να αισθάνεστε καταβεβλημένοι μερικές φορές.

## Διατηρήστε ένα δεσμό με αυτό που χάσατε

Η θλίψη μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε ότι πρέπει να αποκόψουμε τη σύνδεσή μας με αυτό που χάσαμε και να υπομείνουμε χωρίς αυτό. Μπορεί να ανησυχούμε για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι για μας αν συνεχίσουμε το δεσμό μας με αυτό που χάθηκε. Αλλά η οικοδόμηση ενός διαφορετικού τύπου δεσμού μπορεί να φέρει σημαντική ανακούφιση στους ανθρώπους που πενθούν.

- Ανακαλέστε θετικές αναμνήσεις. Είτε έχετε χάσει ένα αγαπημένο πρόσωπο, ένα κατοικίδιο, μια σχέση ή μια δουλειά, νιώθετε θλίψη επειδή ήταν σημαντικά για εσάς και σας επηρέασαν θετικά. Προσπαθήστε να θυμάστε τις καλές στιγμές που σας κάνουν να νιώθετε ευγνωμοσύνη για ό,τι είχατε.
- Επισκεφθείτε τον τάφο του αγαπημένου σας προσώπου ή ένα σημείο που ήταν σημαντικό γι' αυτόν. Συνεχίζοντας να τιμάτε και να να θυμάστε το αγαπημένο σας πρόσωπο μετά την κηδεία ή το μνημόσυνο μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε κοντά του.
- Μιλήστε τους σαν να είναι ακόμα εδώ. Το να τους μιλάτε απλώς και να περιμένετε την την αντίδρασή τους, μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε ότι σας καθοδηγούν και ότι η σοφία τους είναι ακόμα στη διάθεσή σας.

## Βρείτε τρόπους να αισθάνεστε ασφαλείς και ενδυναμωμένοι

Όταν συμβαίνει κάτι απροσδόκητο μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να νιώσετε ξανά ασφαλείς. Το να αισθάνεστε συνέχεια σε εγρήγορση και να είστε γεμάτοι αδρεναλίνη μπορεί να δυσχεράνει την ανάπαυση, την χαλάρωση και την επεξεργασία των συναισθημάτων σας.

- Κατανοήστε τα ερεθίσματα που σας προκαλούν και αποφύγετε τα όταν νιώθετε ευάλωτοι. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε ότι ελέγχετε τον εαυτό και τα συναισθήματά σας.
- Να θυμάστε ότι δεν υπάρχει γρήγορη λύση. Δεν μπορείτε να ξεγελάσετε το σώμα σας να ξεχάσει τι συνέβη.
- Ο διαλογισμός και η αργή, μετρημένη αναπνοή μπορούν να βοηθήσουν στη ρύθμιση της αντίδρασης του σώματός σας στο στρες.
- Αναπροσαρμόστε τον τρόπο με τον οποίο βλέπετε τον εαυτό σας. Ο τρόπος που μιλάτε στον εαυτό σας και σκέφτεστε για τη θλίψη σας μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο την αντιμετωπίζετε. Το να σκέφτεστε τον εαυτό σας ως επιζώντα και όχι ως θύμα μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε ενδυναμωμένα παρά αμυντικά.

## Μην παραβλέπετε τις μικρές νίκες σας

Όταν τα πάντα μοιάζουν με πρόκληση, πρέπει να γιορτάζετε τα μικρά πράγματα. Το να σηκώνεσαι από το κρεβάτι, να βγαίνεις από το σπίτι, να πηγαίνεις μια βόλτα ή να μαγειρεύεις ένα γεύμα είναι όλα τεράστια επιτεύγματα όταν πενθείς. Αν καταφέρετε να βγάλετε τη μέρα, δώστε ένα μπράβο στον εαυτό σας και σημειώστε το ως την εξαιρετική εσωτερική σας δύναμη, την αυτοπαρακίνηση, επιμονή ή την αυτορρύθμιση.

### Διατίθεται υποστήριξη

Μπορείτε να μιλήσετε με κάποιον στη Γραμμή Θλίψης στο **1300 845 745** ή να συνδεθείτε με άλλους που βιώνουν πένθος στο φόρουμ της Griefline στη διεύθυνση [griefline.org.au/forums](https://griefline.org.au/forums)