

Φυσικές καταστροφές και θλίψη

Οι φυσικές καταστροφές γίνονται όλο και πιο συχνότερες στην Αυστραλία λόγω των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής. Όταν μια κοινότητα καταστρέφεται από μια φυσική καταστροφή, δεν είναι μόνο το καιρικό φαινόμενο που επηρεάζει αρνητικά αλλά και όλα όσα σας το περιβάλλουν. Στιγμές όπως η προετοιμασία, η διαπραγματεύση η υποστήριξη που παρέχεται από την κυβέρνηση, η βοήθεια στην κοινότητά σας, ο καθαρισμός, η αναμονή και ο εναπομείνας φόβος μπορεί να είναι τόσο οδυνηρές όσο και το ίδιο το γεγονός.

Αντιμέτωπιση της θλίψης μετά από μια φυσική καταστροφή

Συνδεθείτε με άλλους

Το να απευθυνθείτε για να μιλήσετε με κάποιον που έχει βιώσει το ίδιο πράγμα με εσάς, είτε είναι στην κοινότητά σας ή κάπου αλλού, μπορεί να σας κάνει να νιώσετε λιγότερο μόνοι. Η υποστήριξη κάποιου άλλου μπορεί να είναι χρήσιμη και για τη δική σας διαδικασία επώλωσης.

Φροντίστε τον εαυτό σας

Μετά από μια καταστροφή, μπορεί να είναι δύσκολο να χαλαρώσετε, ειδικά αν υπάρχει ακόμα δουλειά να γίνει. Αλλά είναι σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας. Κοιμηθείτε αρκετά, βεβαιωθείτε ότι τρώτε καλά και συχνά, και να κινείστε αν δεν το κάνετε ήδη. Επίσης το να φροντίζετε για τη σωματική σας υγεία, πρακτικές ενσυνειδητότητας, όπως οι καθοδηγούμενοι διαλογισμοί, μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση της ψυχικής σας υγείας.

Βάλτε μια σειρά

Όταν τα πάντα γύρω σου είναι εκτός ελέγχου, μπορεί να είναι ανακουφιστικό να δημιουργήσετε δομή και τάξη για τον εαυτό σας. Πηγαίνετε για ύπνο και ξυπνήστε την ίδια ώρα κάθε μέρα, τρώτε γεύματα σε ίσα διαστήματα και προσπαθήστε να βρείτε χρόνο για τις δραστηριότητες και τις τελετουργίες που απολαμβάνετε προηγουμένως. Η ανάληψη ξανά του ελέγχου των μικρών πραγμάτων μπορεί να σας βοηθήσει να αποδεχτείτε τα πράγματα που δεν είναι υπό τον έλεγχό σας.

Μιλήστε γι' αυτό

Όταν πενθείτε για μια απώλεια, όπως η απώλεια ενός σπιτιού, της κοινότητας ή της αίσθησης ασφάλειας, να περιμένετε ότι μπορεί να βιώσετε ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, όπως κάποια που μπορεί να μην είναι εύκολο να διαχειριστείτε. Το να αναζητήσετε βοήθεια από την οικογένεια, τους φίλους ή επαγγελματίες και να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας είναι ένας καλός τρόπος για να διαχειριστείτε την απώλεια. Το να μιλάτε για όσα βιώνετε νωρίς κατά την αποκατάστασή σας επίσης μπορεί να κάνει τη διαδικασία ευκολότερη.

Μην πάρετε μεγάλες αποφάσεις

Είναι σημαντικό να αφήσετε τον εαυτό σας να θεραπευτεί, να ξεκουραστεί και να ανακάμψει πριν πάρετε μεγάλες αποφάσεις ή κάνετε αλλαγές στη ζωή σας. Ακόμα και κάτω από τις καλύτερες συνθήκες, το να κάνει κάποιος μεγάλες αλλαγές στη ζωή του, φέρνει μαζί της συναισθήματα αβεβαιότητας και φόβου για το άγνωστο. Επικεντρωθείτε στην επαναφορά της ζωής σας πριν κάνετε οποιοσδήποτε μεγάλες αλλαγές.

Διατίθεται υποστήριξη

Αν θέλετε βοήθεια για να ξεπεράσετε τα συναισθήματά σας, μπορείτε πάντα να καλέσετε τη δωρεάν τηλεφωνική γραμμή βοήθειας στο **1300 845 745**. Οι εκπαιδευμένοι εθελοντές της Γραμμής Θλίψης είναι διαθέσιμοι να συνεργαστούν μαζί σας σε όλες τις πτυχές της απώλειάς σας. Μπορείτε επίσης να να συνδεθείτε με άλλους που καταλαβαίνουν στο φόρουμ της Griefline στη διεύθυνση griefline.org.au/forums