Associação Saúde da Família

A PERDA E O PESAR

Associação Saúde da Família

A PERDA E O PESAR

Introdução

Inesperadamente você sente seu mundo de cabeça para baixo. Perdeu alguém tão próximo, parte da vida de forma tão profunda, que acha que não dá mais para continuar.

Esta é talvez a mais dolorosa passagem que enfrentará na vida. Com frequência não é uma experiência solitária. O pesar se estende a filhos, irmãos, netos, pai, mãe e a todos cujas vidas a pessoa tocou. Não é só com a sua perda que tem de lidar, mas com a de todos.

Apesar da dor e da aflição que a perda causa, a vida continua, de uma forma diferente.

Mudança e ajuda virá ao longo do caminho. Pessoas que aconselham e ajudam nessa transição podem ser fontes de cura, consolo e transformação.

Sabedoria dessas pessoas, e alguns recursos e práticas podem guia-lo nesse processo, para se cuidar, honrar quem partiu, e lidar com a família, os amigos, e a influência deles no seu luto.

Despertando forças que não sabia que tinha, valorizando a importância de seu relacionamento com a pessoa falecida e com as pessoas à sua volta, vamos ajudar você a encontrar conforto e a aceitar gradualmente as mudanças na sua vida, fazendo escolhas curativas.

Efeitos do pesar

As pessoas sentem efeitos físicos e mentais por sua perda e pesar. Pode ocorrer: aumento ou perda de apetite, insônia ou sonolência, perda de interesse, cansaço, falta de memória, dificuldade para se concentrar.

Se costuma fumar, tomar bebida alcoólica, usar drogas ou sedativos e outros medicamentos psicoativos, pode sentir impulsos que levam a aumento do consumo.

Pode achar que tem sintomas semelhantes ao da pessoa falecida, e ter medo do que antecedeu a morte ou temer a morte.

E podem aparecer outros sintomas: cefaleia, dor de estômago, tontura e palpitação.

A intensidade dos sintomas pode afetar seu comportamento e capacidade de julgamento e decisão. É comum ficar agitado, exausto, chorar muito ou rejeitar todo mundo.

Algumas vezes memórias desagradáveis retornam e podem deixar as sensações sobre as coisas bem irreais, tornando o pensamento irracional, infantil e fantasioso.

Pode ter a sensação de ter ouvido ou sentido a presença da pessoa falecida. Ter pensamentos frequentes sobre a pessoa falecida e reflexões sobre a morte também são normais.

Pode ficar mais suscetível a doenças físicas com queda na função de células imunes e aumento de respostas inflamatórias. Isto pode explicar o aumento de problemas de saúde e do uso de serviços de saúde, com maior risco de hospitalização, hipertensão arterial, doença cardíaca, piora de condição pré-existente como insuficiência cardíaca e outras.

É comum haver piora da qualidade de vida ao longo de um a dois anos, e aumento do risco de morte e de suicídio. Há aumento de risco de câncer em pessoas com luto complicado.

Você não será você durante o luto. Mas a dor não será assim intensa sempre.

Cuidar-se, permitir ser cuidado, são atitudes muito importantes em tempos difíceis.

Quanto dura o pesar?

O luto é multifacetado e individual e é variável o tempo de luto ou pesar para cada pessoa.

Alguns encontram crescimento e emergem do pesar com mais confiança na habilidade e capacidade de gerenciar as dificuldades e sofrimentos. Podem redefinir a posição na família com um papel de liderança, e no mundo com mais independência e assertividade.

Pode aumentar a compreensão e empatia com o sofrimento de outros, renovar ou aprofundar a espiritualidade, e melhorar a relação com familiares, amigos e com prazeres da vida.

Há estágios do luto?

Encontramos na literatura descrições de fases do luto com estágios que sobem e descem sem previsão de quando ocorrerão. Não é um processo linear, ordenado e previsível, nem permite definir uma forma correta de luto. O pesar deve seguir um passo próprio e correto para você.

Perdas anteriores moldam o luto

A forma como reage à perda pode ser influenciada por vivências anteriores na vida, como: morte, perda de trabalho, divórcio, lesão incapacitante, mudança de localidade. Perdas que ocorrem na infância podem ter maior impacto.

Desenvolvemos defesas psicológicas para suportar a perda que, conscientes ou não, ajudam a tolerar a ansiedade e a dor. Perdas anteriores não resolvidas ou não abordadas influenciam a reação a uma nova perda e levando a exacerbação da resposta à perda, até mesmo mais tarde na vida. Novas perdas se expandem sobre as antigas não resolvidas, produzindo uma parede de pesar maior a cada perda. Por exemplo: uma filha pode lidar com a perda do pai desenvolvendo uma face alegre, numa forma de evitar e negar o sofrimento que sente; como encobre e disfarça, e não encara e nem lida com sua dor, fica vulnerável a uma nova perda que pode sobrepujar suas defesas e forçar a lidar com a perda anterior e a recente ao mesmo tempo, o que pode levar a depressão grave ou outro transtorno, ou agravar uma doença que estava controlada.

Defesas não são boas ou ruins em si, e algumas ajudam e são mais saudáveis. Há diferença entre tomar alguns drinques toda noite, e usar exercício e técnicas para alívio do estresse para se acalmar. Da mesma forma o isolamento social pode ajudar a dor a diminuir, mas pode aumentar a solidão e a depressão.

Negação, raiva e culpa

Lágrimas e tristeza são normais e aceitáveis durante o luto. Mas outras reações não são bem toleradas e são desconfortáveis: raiva, negação e culpa.

Não acredito!

Negação, também expressa como incredulidade, torpor ou ausência é a insistência com que uma doença ou a morte não é aceita como possível ou verdadeira, e é vista como inaceitável ou de pouca importância. É uma forma de defesa se a realidade a ser enfrentada parece dura demais para ser suportada. As pessoas se manifestam com frases como: “Fico pensando que é um sonho e que vou despertar.”, ou “Eu o vi esta manhã e estava bem.”, ou “A gente nunca se deu bem mesmo.”.

Negação pode ser problemática se impedir o pesar. A pessoa pode ter dificuldade para: lidar com a realidade (como a necessidade de se tratar), admitir o falecimento, lidar com o funeral, ou juntar os pedaços da vida para continuar caminhando.

A negação nem sempre é ruim. Às vezes o sofrimento e a dor são intensos demais para segurar de uma vez. Então, pouco a pouco, conforme o tempo passa e a perda assenta, pode

se mover da negação para a aceitação. Mas nem sempre desaparece completamente.

Muita raiva!

Raiva é expressa em muitas formas e por diferentes razões, e pode esconder outras emoções: inveja, amargura, impaciência, ressentimento, perplexidade, ou raiva explosiva pela injustiça. Alguns ficam mais confortáveis bravos do que chorando.

Crianças podem se expressar com chiliques ou irritabilidade.

A raiva é muitas vezes mal direcionada, quando familiares, médicos, Deus e pessoas ou organizações se tornam alvos, quando a raiva é sobre se sentir abandonado por quem morreu. A raiva surge de forma inesperada e intensa, e afasta pessoas poderiam ajudar.

Lidando com a raiva

Se a morte de alguém deixou você com raiva ou amargurado:

Considere. A situação justifica a raiva ou está escondendo a dor? Está com medo e se sente abandonado por Deus, por outras pessoas ou pela pessoa que morreu? Se for o caso, faça uma lista de pessoas a quem pode recorrer, e usar algum tempo pensando sobre seu estresse, tentando entender melhor. Pode ser que compartilhar sentimentos com um líder spiritual ou um grupo de suporte ou a equipe assistencial (que tenham enfrentado situação e emoção semelhantes) ajude a entender o que está passando.

Expresse. Escolha um momento e local seguros onde possa extravasar sua raiva (p/ ex.: gritar dentro do carro com os vidros fechados). Técnicas para alívio de estresse como meditação ou yoga pode trazer alívio para alguns. Outros com exercícios ou esportes. Pense nas opções e planeje como expressar sua raiva com segurança. Escrever sobre o que desperta a raiva ajuda a focar no que de fato está sentindo.

Esclareça. Conte a outras pessoas como anda de “pavio curto” neste momento. Se passou dos limites peça desculpas e esclareça. A maioria das pessoas vai fazer concessões a sua raiva e podem até ajudar.

Culpa

A culpa evoca um senso de falha, remorso e arrependimento. Questões sobre o que poderia ter feito para evitar a morte são comuns e normais no início do luto. Ou pode se culpar por

não estar presente quando a pessoa faleceu (mesmo que tenha se dedicado), ou devido a um relacionamento difícil e conflituoso, ou quando suas emoções não são as que outros esperavam. Alívio pela morte após um longo sofrimento pode levar a culpa por sentir tal alívio.

Trabalhando o sentimento de culpa

É importante resolver o sentimento de culpa por assuntos não resolvidos com a pessoa que morreu.

Escreva. Expresse seus sentimentos pela pessoa que faleceu. Escreva e fale em voz alta em um local que compartilhavam ou onde tenha privacidade para se sentir falando com a pessoa. Mantenha a carta para acrescentar o que sentir necessidade e se recordar. Em especial, se não pôde se despedir como desejava.

Considere o bom e o ruim. Escreva as coisas boas que foram compartilhadas. Anote o que preferia não ter compartilhado. Aceite que não pode sempre dar e receber amor conforme desejaria.

Converse. Procure um ouvinte que não tente dizer como você deve se sentir. Discuta os seus sentimentos com uma pessoa com quem tenha empatia ou um líder religioso ou um conselheiro treinado, de preferencia com semelhante perda, que entenda o que está passando, e ponha luz sobre sua culpa.

Para dar conta da dor e da perda

A perda pode causar esgotamento físico e emocional. Detalhes da vida diária (ir para a cama, refeições, compromissos, cuidar dos filhos, tarefas de casa) podem parecer difíceis e inúteis. Procure uma rotina saudável conforme a sua necessidade e condições. Siga com leveza estas recomendações. Não leia ou tente tudo ao mesmo tempo, pode ser esmagador. Escolha e foque em um assunto de cada vez que parecer que poderá mais ajudar.

Tente o essencial

Não se negligencie no luto. Mantenha o bem estar físico e mental com sono adequado, alimentação saudável e exercícios para se sentir melhor física e psicologicamente.

- **Programa diário.** Rotina para manter um senso de normalidade e estrutura do dia. Acorde e levante no horário habitual, tome um banho, coma o desjejum, siga uma lista de tarefas do dia. Inclua coisas prazerosas como caminhar e comer o que gosta. Ajuda

a evitar hábitos perigosos como beber ou fumar ou se medicar em excesso.

- **Regular o sono.** O luto rompe o ciclo normal de sono, o que dificulta dar conta das tarefas e sobrecarrega física e emocionalmente. Sono ruim está associado a hipertensão arterial, baixa imunidade, resistência a insulina (precursor de diabetes tipo 2). Dormir bem é essencial para: o funcionamento diário, o estado de alerta, e a saúde física, e é importante para manter o equilíbrio emocional como um alívio para a dor da perda. Para um bom sono:

  - sonecas: se possível tire uma soneca após o almoço (de 15 a 30 minutos e não mais de uma hora). Evite dormir no final da tarde (atrapalha o sono noturno);

  - deite-se e durma cedo: se tiver dificuldade para cair no sono, aumente a carga de exercício durante o dia, mas não no final da tarde;

  - não tome nada com cafeína após as 14 horas, e se abstenha de álcool pelo menos duas horas antes de se deitar;

  - se essas medidas não forem suficientes procure a equipe assistencial; tomar algum medicamento para dormir (por um período limitado de tempo) pode melhorar o seu dia e é aceitável tomar um sedativo nas primeiras semanas após a perda.

- **Rotina de exercícios.** Exercício pode ser a última coisa que deseja fazer, mas traz muitos benefícios. Serve como uma distração, uma pausa do luto, ou um tempo para meditar. Libera hormônios que: eleva o humor, alivia o estresse e promove bem estar. Caminhada, passeio de bicicleta, yoga ou trabalho mais forçado pode: diminuir a agitação, a raiva e a depressão (exercitar pode resolver depressão leve ou moderada tanto quanto medicamentos).

- **Comer bem.** Muitos relatam perda ou aumento de apetite por causa do luto ou passam a comer menos saudável. Consumir alimentos nutritivos melhora a saúde para enfrentar o estresse. Evite alimentos com baixo valor nutritivo como: doces, chips, cookies, biscoitos, balas, bolos, tortas, pães, massas, pizzas e outros. Beba muito líquido e evite ou elimine álcool e cafeína. Regule o apetite com alimentos como: sopas, purês, frutas, “smoothies”, pudins, massas integrais e comidas da infância ou de sua cultura ancestral. Coma pequenas porções com maior frequência. Tome suplementos se detectar deficiências.

- **Tome os medicamentos necessários.** O luto torna as pessoas mais vulneráveis a doenças e ao agravamento de doenças crônicas. Continue tomando medicamentos de uso habitual. Procure a equipe assistencial para o uso de antidepressivos ou ansiolíticos; a maioria não precisa tomar, mas em alguns casos podem salvar vidas.

- **Comportamento de risco.** Com o estresse é tentador tomar bebida alcoólica, usar

drogas e medicamentos, e é fácil abusar. As pessoas ao seu redor se preocuparem com sua bebida, ou você sentir que está difícil controlar quanto bebe, indica comportamento de risco. Álcool talvez traga algum alívio temporário, mas vai prejudicar um luto saudável e levar a consequências nefastas. Procure comportamentos mais seguros e pessoas que possam ajudar. Tente: orar, exercitar, escrever ou usar técnicas de relaxamento. Outras substâncias e medicamentos psicoativos podem levar a comportamento de risco. Ao perceber a tendência para comportamento de risco também pode contatar um conselheiro ou profissional de saúde mental ou a equipe assistencial, que podem ajudar você ao longo do caminho.

- **Retarde grandes decisões.** Pessoas de luto podem pensar em grandes mudanças: emprego, residência, jogar fora lembranças, e assim por diante. O luto pode turvar o raciocínio. Ao tomar decisões abruptas, um dia pode se arrepender. Se possível, aguardar um ano antes de tomar decisões importantes e não urgentes. Peça ajuda para definir prioridades.

- **Procure a equipe assistencial.** Sintoma novo parece assustador e problemático, acentuando a solidão. Perceber sintomas semelhantes aos da pessoa que faleceu não é incomum. Visite a equipe assistencial. Podem afastar problemas inexistentes e restaurar sua paz de espírito esclarecendo suas dúvidas. Mantenha seus cuidados e rotinas de saúde, como exames e avaliações. Realize os testes conforme a equipe recomendar.

- **Conceda a si mesmo permissão para o luto.** O luto é doloroso e a dor é um poderoso impulso para desejar o término rápido do luto, para parar o sofrimento. Mas a cicatrização não ocorrerá imediatamente. Tenha paciência consigo mesmo. Tarefas relacionadas ao luto levarão tempo. Supere um dia de cada vez, pergunte: “o que vai me ajudar mais neste momento?”. A resposta varia a cada dia ou a cada momento. Se precisar chorar, chore! Se sentir raiva, expresse-a. Se sentir culpa, explore-a. Se necessitar de suporte, peça aos amigos e familiares (um abraço, um jantar, um passeio, ou apenas ficar juntos em casa). Se precisar de tempo, conceda a si mesmo. Se ficar com medo dos sentimentos, compartilhe com um amigo ou familiar, ou com um grupo de suporte, um líder religioso, um conselheiro espiritual ou um profissional de saúde mental ou com vários desses. Não fique só.

- **Faça algo para você todo dia.** Há muitas tarefas após uma morte: certidões, velório, funeral, cerimônia religiosa, receber as pessoas, lidar com a herança, medidas judiciais, e outras, que vão se somar às suas tarefas diárias e sobrecarregar a sua vida. Então, precisa programar um tempo para você com pequenos prazeres para lembrar a alegria de viver. Café, cappuccino, jantar com um amigo, visitar pessoas amadas, escrever ou publicar algo na internet, fazer yoga, cuidar da aparência pessoal (cabeleireiro, manicure), massagem relaxante, ir a um concerto, ouvir música, se reunir com voluntários, cuidar de um animal, escrever, ler, iniciar novas atividades laborais, culturais, educacionais ou esportivas. Fique atento ajustar às suas necessidades, e

melhorar a apresentação e preservação.

- **Pequenas vitórias.** A cada dia tente anotar três coisas que fez e que foram bem. Arquive as pequenas vitórias: fazer ginástica ou se alimentar de forma saudável. Construa um diário das coisas que fizeram você se sentir bem e pelas quais deseja agradecer.

- **Amigos e familiares.** São um forte suporte. Não subestime os gestos de compaixão de familiares e amigos. Algumas pessoas vão cercar você com amor, outras vão se afastar. Poucos terão comentários depreciativos. Escolha pessoas com quem você pode contar para dar suporte nas próximas semanas ou meses. Pense em quem é mais prestativo e menos julgador no círculo de amizades e familiares. Pergunte se podem escutar você quando precisar conversar, e gastar um tempo quando necessário. Se tal encorajamento não está disponível, procure um conselheiro ou grupo de suporte para ajudar. Também pode:

  - contar às pessoas como ajudar, dizendo: “eu preciso chorar agora!” ou “não há nada que possa ser feito para consertar isso, então pode apenas ficar comigo?!” e se quiser conversar sobre a pessoa que perdeu, faça com que outros saibam: ”eu quero falar sobre ela mas, parece que todos estão com medo até de falar o nome dela!”.

  - seja honesto quanto aos sentimentos e se não sabe como começar a conversa tente: “estou tão zangado com a morte dele, parece tão inútil...”; ou “estou aliviado porque mamãe parou de sofrer, mas tenho muita saudade”; ou “meu relacionamento com meu pai era tão difícil, que sinto muita confusão, não apenas tristeza”; ou “sei que você acha que devia superar tudo isso, mas não estou conseguindo”.

  - afaste incertezas: as pessoas não sabem como agir com você, então dê sinais claros e fale claramente o que deseja ou espera das pessoas: “está difícil sair de casa; podia me acompanhar em caminhadas, passeios, jantares ou indo ao cinema ou teatro?”; ou “se quer mesmo me ajudar: pode arrumar a cozinha ou aspirar a casa, isto vai me ajudar bastante.”; ou “não suporto ficar só durante a noite, mas não quero conversar; pode ficar em casa e assistir TV comigo?”; ou “algumas vezes faço planos que depois descubro que não estou disposto a seguir; espero que entenda se isto acontecer.”; ou “sinto tanta raiva de tudo que ofendo as pessoas o tempo todo.”; ou “neste momento abraços me fazem sentir ainda pior e preciso de algum tempo sozinho.”.

  - Gaste tempo com pessoas que entendem: familiares ou amigos que sofreram uma perda podem ser mais empáticos; pergunte: “o que ajudou você?”; “como você passou por esse tempo tão difícil?”; talvez possam passar experiências que levaram a melhora.

  - Se for o seu caso, se cerque da sua comunidade religiosa, e mesmo estando afastado

de seu meio religioso, poderá encontrar conforto e consolo ao se reconectar com as tradições e a sua fé. Estudos reconhecem que isto pode ajudar.

- Deixe a porta aberta. Desejar que todos se vão e deixem você para lutar com seus sentimentos pode afastar as pessoas além do necessário. Deixe uma fresta aberta para poderem chegar e entrar, dizendo: “Eu quero ir para casa e me deitar, mas me ligue amanhã, por favor.”; ou “Me sinto tão perturbado que não consigo resolver nada. Não leve para o lado pessoal, mas procuro por você mais adiante”; ou “Não estou disposto no momento, mas talvez em alguns dias, poderia me procurar?”.

- Pessoas sofrem de diferentes formas. Você não é o único de luto. Outros podem estar lamentando uma perda ou a mesma perda de diferentes formas. Os pais de uma criança sofrem sua perda de formas diferentes: um pode ficar distante e procurar se ocupar com trabalho, enquanto o outro chora e necessita conversar. Ambos estão tentando lidar com a dor e a perda. Um conselheiro profissional pode ajudar quando o luto e o pesar causam uma barreira de relacionamento grave ou profunda entre os cônjuges, familiares e outras pessoas.

- Objetos pessoais. Podem ter valor e significado para você e outras pessoas. Familiares podem remexer nas roupas, joias, móveis e outros objetos, procurando por algo que tenha significado. Acusações de ganância, avareza, mesquinharia, frieza podem surgir quando querem guardar, vender, ou se desfazer dos objetos. Pondere as razões das disputas. As pessoas podem ter sentimentos por um objeto e pelas lembranças que despertam.

Grupo de suporte

Quando amigos e familiares se esquivam das emoções intensas e conversas tristes você pode se sentir incompreendido e abandonado. Podem dizer que está na hora de você se mover quando você não se sente pronto. Um grupo de apoio ao luto pode oferecer compreensão e um senso de conexão que pode ajudar. A companhia de pessoas passando por situações similares que permitem que expresse seus sentimentos, validando o que sente, e possivelmente ouvindo bons conselhos e boas ideias, de uma voz experiente, e com pessoas dispostas a compartilhar, são sugestivos de um bom grupo de suporte. Não se sinta pressionado, mas poderia se beneficiar com a troca de experiências. Esses grupos podem ser abertos a qualquer pessoa ou focar em situações particulares como: uma mesma doença, viúvos, crianças em luto ou pais em luto. Podem ser pagos ou conduzidos por voluntários. Hospitais, organizações comunitárias, igrejas, podem direcionar para grupos bem conduzidos e mais adequados a você. Se após alguns encontros concluir que precisa de outra forma de ajuda, procure a equipe assistencial ou um aconselhamento individual.

Ajuda profissional

A maioria das pessoas não necessita de ajuda profissional. Se sentir que precisa ou que o grupo de suporte não foi adequado, ou o tempo não vem trazendo melhora, então procure um profissional. Pode ser útil para lidar com assuntos muito complexos e difíceis de discutir com um grupo ou com familiares e amigos. Trabalhar individualmente com profissional ou conselheiro, assistente social, psicólogo, psiquiatra, especialistas em luto pode ajudar a compartilhar sentimentos, focar nas necessidades e até mesmo na medicação. Caso suspeite de depressão ou luto complicado procure por um profissional de saúde mental.

Por meio de terapia cognitiva comportamental pode constatar que ideias que estão causando angústia, não são verdadeiras, e poderá reformular seus pensamentos de forma menos catastrófica e mais positiva.

Pode encontrar um bom profissional seguindo referencias da equipe assistencial, do seu médico ou de pessoas em que confia. Quando tiver alguns nomes, entre em contato para conhecer alguns aspectos:

- Qualificação: o profissional bem treinado deve ser terapeuta, psiquiatra ou assistente social com licença regulamentar, e especialista em luto;

- Experiência: pergunte sobre a experiência com os assuntos que está enfrentando; se a prática está nesses assuntos e idade, em especial para tratar com crianças e adolescentes;

- Metas: pergunte sobre as metas: explorar e resolver assuntos que interferem com a sua saúde, imagem, raiva e sentimentos conflituosos, outros lutos em sua vida, e encorajar expressões saudáveis de luto com estratégias que ajudem de forma resolutiva e positiva;

- Custo: Discuta preços, formas de pagamento, número e duração de sessões;

- Adequação: É importante que se sinta confortável como o terapeuta ou conselheiro. Um primeiro encontro pode decidir se haverá empatia e adequação, que dependem da personalidade, da abordagem, bem como da experiência profissional.

Confira boas leituras

Luto faz a pessoa se sentir só. Parece que ninguém capta o que está passando e a dificuldade não passa. Dorme mal, está sem apetite, e a mente parece lenta. Suas emoções, temores, e humor errático levam a questionar sua sanidade mental. Boa leitura ou bons filmes sobre luto podem prover um refúgio e conforto ao descrever rumos do luto e estratégias de como vencer. Histórias sobre pessoas que transitaram por esse caminho pode ser confortador e inspirador.

Peça sugestões de leituras ou vídeos.

Comemore a pessoa amada

Além do cerimonial e do funeral, homenagear e honrar a pessoa pode ajudar a moldar as emoções, a manter memórias vivas e dar significado à perda. Sugestões:

- Álbum de recortes. Um álbum digital ou físico da vida da pessoa, ou uma linha do tempo. Convide familiares e amigos para ajudarem.

- Caixa de memória. Reúna e organize objetos, pinturas, trabalhos artesanais, prêmios, diplomas e outros, em arquivo ou caixa de memória.

- Parede de fotos. Crie uma parede ou quadro de memórias ou colagem de fotos feitas em diferentes momentos da vida.

- Arte final. Usar arte para explorar seus sentimentos, criar uma crônica sobre a vida da pessoa falecida, ou expressar ideias sobre a partida e a continuidade da vida, etc.. Crianças podem encontrar na criação artística um meio de superar a perda.

- Uma boa causa. Prevenção da violência, pesquisa médica, esforços de paz, bolsas de estudo, e outras causas podem receber auxílio como homenagem à memória da pessoa. Pesquise organizações que se encaixem nos ideais de quem faleceu. Por exemplo: após perder o filho atropelado por um motorista embriagado, a mãe se dedica a ensinar adolescentes sobre os riscos da bebida, transformando a dor, a frustração e a raiva, em força positiva para ajudar pessoas.

- Um lugar de paz. Crie um cantinho da paz, com fotos, lembranças, livros e outros objetos para honrar quem você perdeu. Ou caminhe por locais que você e a pessoa achavam agradáveis.

- Um jardim. Plante um jardim ou uma árvore e dedique à pessoa amada. Pode colher flores desse recanto para levar à sepultura ou presentear outras pessoas.

- A sepultura. Em muitas culturas a sepultura é o local para reverenciar a pessoa falecida. Plante ou leve flores ou ore, ou visite de forma contemplativa.

- Uma oração. Espiritualidade é um grande conforto para muitos. Orar, acender uma vela ou incenso, tocar sinos, ou participar de atividade espiritual significativa pode ajudar.

- Um eco. Faça algo tolo, agradável ou solene que a pessoa falecida fez alguma vez. Viaje, vá ao teatro ou cinema, toque uma música, ou ações gentis que ela teria apreciado.

Mantenha um jornal

Criar e manter um jornal pode prover uma recordação valiosa e ajudar a superar o luto. Aqui vão algumas dicas. Escreva para você, não para os outros: se solte, escreva o que sente e porque está se sentindo assim. Esqueça a gramática e a estrutura das frases. Pode chorar e se sentir aborrecido enquanto escreve. Muitos sentem alívio e valor no que escrevem. É seu para você! Escreva enquanto escrever continuar sendo um alívio. Estudos mostram que escrever é tão mais eficaz quanto mais tempo permanece escrevendo, levando a melhora da saúde física, bem estar psicológico, e funcionamento em geral.

Algumas pessoas recomendam escrever sobre gratidão e assuntos que despertem um sorriso. Embora difícil, trará muito conforto pois no meio desse profundo e terrível sofrimento os momentos de prazer e alegria vão se multiplicar e ampliar conforme for caminhando.

Cuide do estresse: técnicas de relaxamento

O estresse pode explodir no luto. Os ajustes exigidos geram estresse com uma cascata de hormônios que preparam seu corpo para a resposta, a luta, ou a fuga.

Se o estresse não encontrar uma saída, sintomas físicos e psicológicos como contratura facial, tremores, e ansiedade tendem a se manter num ciclo negativo perpetuador de estresse.

Com o luto brotam muitas fontes de estresse: atritos entre membros da família, finanças apertadas, obrigações do trabalho que se acumulam nos dias após o funeral. A distância entre o que precisa ser feito e o que você é capaz de executar pode aumentar a cada dia. Por isso constatamos níveis elevados de hormônios de estresse em pessoas de luto. Ao longo do tempo essas alterações fisiológicas se não forem abordadas disparam doenças físicas e psicológicas. Isso explica a maior incidência de morte em certos grupos como viúvos idosos.

Problemas de saúde surgem ou se acentuam como resposta a estresse ou um evento traumático mal resolvido: hipertensão arterial, depressão e ansiedade.

Uma forma de controlar o estresse é com meditação. Se não conseguem relaxar para meditar, nem se desligar do pesar, pode tentar algo mais simples.

1. Encontre um lugar confortável e silencioso. Sentado coloque as mãos no abdome. Faça uma respiração normal. Em seguida uma respiração lenta e profunda. Sinta o ar entrar pelo nariz, se deslocar para baixo, expandir os pulmões, fazendo expandir o abdome. Alterne respirações normais e profundas, prestando atenção em como sente cada respiração. Respirações curtas e rápidas podem causar ansiedade. Inspiração profunda e expiração prolongada, ao contrário, diminui a frequência cardíaca, baixando e estabilizando a pressão arterial.

2. Conte para respirar. Inspire contando até quatro lentamente e expire contando até oito. Expiração longa e lenta é relaxante.

3. Faça tudo junto. Feche os olhos, respire profundamente e foque na contagem. Não se deixe distrair com pensamentos ou lembranças. Se concentre na respiração, na contagem e na repetição silenciosa.

Referências Bibliográficas