

Lento



Como lidar com o processo de Perdas





*Permita-se sentir e validar suas
emoções sem julgamentos.*

Perder quem gostamos ou alguém muito próximo é um processo extremamente dolorido.

Acolha o que estás sentindo. Neste momento não se cobre ou se julgue, isso só vai fazê-lo (a) se sentir melhor em relação a perda.

Mantenha sua atenção em reconhecer a sua perda e notar as sensações derivadas dela.



*Use este seu momento
para você se conectar com sua perda.*

A dor em que você está vivendo comunica o quanto essa pessoa foi importante para você, o amor e o carinho que sente por ela (ele). Dependendo da cultura os rituais funerários se tornaram muito mais difíceis, para não dizer quase impossível, da forma como estávamos acostumados a realizar, muito antes da pandemia e do distanciamento social, gerando sensações muitas vezes de dúvidas se realmente a pessoa morreu.

Te acolher neste momento de forma gentil com esta perda te ajudará a se integrar emocionalmente e reconhecer o impacto na sua vida.

DICAS: Escrever um diário, olhar fotos antigas, cozinhar, escrever um poema, ou uma canção, são estratégias para se conectar com o ente querido. Caso, vocês tivessem algum projeto a ser realizado juntos, para aquele que ficou, não deixe realizar dentro do seu tempo. Mas siga!!



*Mantenha-se conectado
à família, amigos e rede apoio.*

Nunca estivemos tão conectados, embora, fisicamente separados pelo momento que foge do nosso controle.

Importante ter pessoas ao seu lado que se preocupem com você, o ato de escuta, ou de ver as pessoas, mesmo que por ligação telefônica, chamada de vídeo, ameniza a sensação da perda, os efeitos causados pelo distanciamento físico e dos abraços que fazem a gente reiniciar.



Equilibre as atividades da perda e mantenha sua mente com distrações mais saudáveis.

É importante acolher a sua perda, mas é essencial conectar-se com as necessidades da vida diária, um bom sono, uma boa alimentação, um descanso para corpo e mente. Faça coisas prazerosas, que te promovam um alívio e ajudem a equilibrar suas emoções, para lidar com essa perda.

DICAS: Limpar a casa e organizar de uma outra maneira da sua vontade, exercitar-se, cozinhar, meditar, assistir um bom filme ou uma série, escutar uma música, tomar um banho quente, dançar, tocar instrumento, voltar aos poucos aos projetos de trabalho e de vida pessoal. Isso irá te ajudar nessa conexão sem evitar o que está sentindo.



Faça algo para honrar o falecido.

Como neste momento os rituais não são possíveis para evitar contágio do vírus, busque alternativas criativas com familiares e amigos para homenagear o falecido e encorajar uns aos outros.

DICAS: Pode organizar celebrações online, compartilhe histórias fotos, vídeos, escreva carta agradecendo pelas coisas boas deste seu ente querido. Tente buscar algum gesto de lembrança do falecido e considere como a pessoa gostaria que você honrasse sua memória.



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO,
busque ajuda profissional para auxiliar
neste período para desenvolver
habilidades de enfrentamento
e incrementar um repertório maior
para regular as suas EMOÇÕES,
dando um suporte maior para este momento
de extrema fragilidade emocional.
Conte sempre com ajuda especializada
de um psicólogo e psiquiatra.

Com carinho, Andréia!
Psicóloga CRP07/21912

