

Φροντίζοντας άτομο με ασθένεια που συντομεύει τη ζωή



Πένθος – Η φροντίδα δεν σταματάει όταν τελειώνει η ζωή

Πένθος αποκαλείται η διαδικασία του πώς να μάθετε να ζείτε χωρίς την ύπαρξη του ατόμου που έφυγε, το οποίο παραμένει μέρος της ζωής σας, αλλά με διαφορετικό τρόπο και εκδηλώνεται διαφορετικά από κάθε άτομο. Η θλίψη δεν τελειώνει, απλώς αλλάζει με την πάροδο του χρόνου.

Μπορεί να νιώσετε διάφορα συναισθήματα όταν κάποιος που φροντίζετε πεθάνει. Αυτά μπορεί να κυμαίνονται από απόγνωση για την απώλεια, έως ανακούφιση που το άτομο δεν πάσχει πλέον, και όλα τα ενδιάμεσα συναισθήματα. Αυτές είναι φυσικές αντιδράσεις θλίψης. Οι πληροφορίες στο παρόν συγκεντρώθηκαν σε συνεργασία με φροντιστές που έχουν βιώσει απώλειες ατόμων που φρόντιζαν. Εδώ, μοιράζονται τις εμπειρίες τους και περιγράφουν τι τους βοήθησε να ξεπεράσουν τη θλίψη τους.

Συναισθήματα

- Είναι πολύ συνταρακτικό, ανεξάρτητα από το πόσο προετοιμασμένος/-η είσαι
- Ένωση έλλειψη σκοπού
- Ένωση πολύ ένοχος/-η που δεν ήμουν εκεί όταν πέθανε
- Η ψυχική μου υγεία επηρεάστηκε και μερικές φορές είχα κατάθλιψη
- Ένωση πολλή άγχος και αγωνία
- Δυσκολεύτηκα όταν πήραν τον εξοπλισμό και οι υπηρεσίες σταμάτησαν να επισκέπτονται
- Συγκλονιζόμουν όταν βρισκόμουν σε πολυάσχολα μέρη, όπως εμπορικά κέντρα, γιατί είχα απομονωθεί πολύ, όσο διάστημα παρείχα φροντίδα
- Κάτι που βλέπεις ή ακούς μπορεί να ταραξεί τα συναισθήματά σου. Μια κάποια μουσική μπορεί να το προκαλέσει αυτό.

Συμπεριφορές

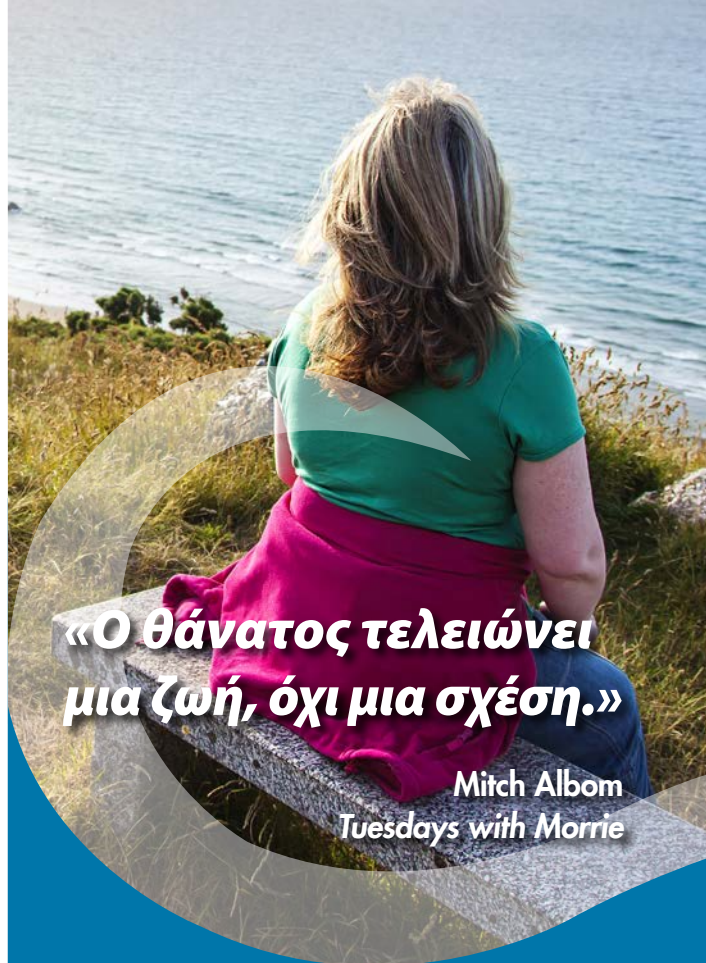
- Μου ήταν δύσκολο να βγω από το σπίτι, γιατί δεν έβγαινα πολύ όταν φρόντιζα το άτομο
- Ξεχνούσα πολύ
- Έκλαιγα πολύ
- Τα πάντα σταμάτησαν. Έχασα τη ρουτίνα που είχα και ένιωσα μόνος/-η
- Η αποκατάσταση της ζωής μπορεί να είναι δύσκολη. Μένει μεγάλο κενό.

Άλλες απαντήσεις

- Οι φίλοι μπορεί να θέλουν να βοηθήσουν αλλά δεν ξέρουν πώς
- Οι φίλοι ή η οικογένεια μπορεί να μην θέλουν να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας μαζί τους, κάτι που είναι πολύ δύσκολο. Αντ' αυτού, συχνά αναφέρουν ένα άλλο άτομο που υποφέρει
- Οι φίλοι δεν θέλουν να μιλάνε γι' αυτό μετά από λίγο. Δεν το αναφέρουν γιατί δεν θέλουν να σε αναστατώσουν.

Τι βοηθά

- Είχα έναν καλό φίλο να μιλάω και αυτό βοήθησε πολύ
- Πρέπει να μιλάτε γι' αυτό. Μια καλή ομάδα ή δίκτυο υποστήριξης, βοηθάει
- Βρήκα χρήσιμο να γράφω για τα συναισθήματά μου θλίψης και απώλειας
- Βρείτε έναν σύμβουλο πένθους στον οποίο μπορείτε να μιλήσετε - δεν χρειάζεται να προσποιείστε ότι είστε εντάξει
- Επιτρέψτε στους άλλους να γνωρίζουν τι σας βοηθά και τι δεν σας βοηθά
- Εκδηλώστε τα συναισθήματά σας στην πράξη. Φωνάξτε με ένα μαξιλάρι στο στόμα. Κλάψτε όταν χρειάζεται. Ακούστε μουσική
- Βρείτε πράγματα που μπορείτε να απασχολείστε και πιέστε τον εαυτό σας να βγείτε και να κάνετε αυτά τα πράγματα
- Δοκιμάστε κάποιο άθλημα. Κάνετε τακτική άσκηση, όπως τρέξιμο ή περπάτημα
- Να αναγνωρίζετε τα συναισθήματα, μην τα αγνοείτε.
- Κάνετε πράγματα που τιμούν τη ζωή τους ή σας τους θυμίζουν. Επισκεφθείτε ένα ειδικό μέρος, δείτε φωτογραφίες, παρακολουθήστε βίντεο ή δημιουργήστε ένα μνημείο στο σπίτι με φωτογραφίες ή μια αναμνηστική πλάκα
- Διαβάζετε βιβλία σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο άλλα άτομα αντιμετωπίζουν την απώλεια ενός ατόμου και τη θλίψη
- Μερικές φορές είναι εντάξει να παραμείνετε στο κρεβάτι όταν αισθάνεστε άσχημα
- Με τον καιρό, θα ξαναβρείτε μια νέα ζωή.



**«Ο θάνατος τελειώνει
μια ζωή, όχι μια σχέση.»**

Mitch Albom
Tuesdays with Morrie

Περαιτέρω υποστήριξη

- Η τοπική **Συμβουλευτική Υπηρεσία Παρηγορητικής Φροντίδας Πένθους** (Palliative Care Service Bereavement Counselling)
- Ο **ιατρός** σας – μπορεί να σας παραπέμψει στις τοπικές υπηρεσίες παροχής συμβουλών πένθους
- **Carer Gateway** – 1800 422 737 ή www.carergateway.gov.au
- **Griefline** – δωρεάν υπηρεσίες τηλεφωνικής συμβουλευτικής υποστήριξης – 1300 845 745 ή www.griefline.org.au
- **NALAG** – δωρεάν υποστήριξη για απώλεια και θλίψη σε όσους πενθούν - 02 6882 9222 ή www.nalag.org.au/griefsupport
- **Γραμμή Βοήθειας για Παιδιά** – δωρεάν τηλεφωνική και ηλεκτρονική συμβουλευτική υπηρεσία για νέους ηλικίας 5 έως 25 ετών - 1800 551 800 ή www.kidshelpline.com.au