

Mitos y realidades acerca del dolor

Mito: El dolor desaparecerá más rápido si lo ignora.

Realidad: Intentar ignorar sus sentimientos solo empeorará el dolor a la larga. Para sanar de verdad, es importante vivir los sentimientos.

Mito: Es importante “ser fuerte” cuando sufre una pérdida.

Realidad: La sensación de tristeza, miedo o soledad es una reacción natural a la pérdida. Llorar no significa que sea débil. Mostrar sus verdaderos sentimientos puede ayudarlo a usted y a su familia y amigos.

Mito: Si no llora, significa que no sufre la pérdida.

Realidad: El llanto es una respuesta natural a la tristeza, pero no es la única. Las personas que no lloran pueden sentir tanto dolor como otras personas. Quizá solo tienen otras formas de mostrarlo.

Mito: El dolor debe durar aproximadamente un año.

Realidad: No existe un marco correcto o incorrecto para el dolor. La duración del dolor depende de cada persona.

Mito: Los amigos pueden ayudar evitando el tema.

Realidad: Las personas que están sufriendo por lo general desean y necesitan hablar de su pérdida. Sacar el tema puede ayudarlos a hablar.

Manejo del dolor

- Permítase experimentar y expresar sus sentimientos
- Esté cerca de personas que lo apoyen
- Busque consuelo en su fe
- Cuide su salud física
- Descanse bien
- Halle cosas que lo hagan feliz
- Escriba lo que siente en un diario
- Únase a un grupo de apoyo
- Lea libros de autoayuda
- Téngase paciencia
- Hable con un orientador o terapeuta

(continúa en la página siguiente)

Apoyo para el manejo del dolor

GriefNet.org – Ofrece más de 50 grupos de apoyo en línea

www.compassionatefriends.org – Ayuda para los padres ante la muerte de un hijo

www.griefsupportservices.org/newgrief/griefsupportservices/organdservices.php – Lista de múltiples organizaciones y sitios web para la pérdida de toda clase

www.hellogrief.org/resources/indiana/ – Grupos de apoyo con base en Indiana

Fuente:

www.hospicefoundation.org