

GYVENIMAS SU NETEKTIMI



GEDĖJIMAS YRA NATŪRALI ŽMOGAUS REAKCIJĄ Į BET KOKĮ SVARBŲ NEGATYVŲ PASIKEITIMĄ AR NETEKTĮ

Sielvartas – natūralus žmogiškas atsakas į tokias situacijas kaip:

- mylimo žmogaus netektis;
- išsiskyrimas arba skyrybos;
- nesėkmės, klaidos;
- susižeidimas ar negalia;
- darbo, nuosavybės ar augintinio netektis;
- vaikų išėjimas iš namų.

Didžiausią netektį patiriame, kai miršta mūsų artimieji. Netektis yra skausminga patirtis, bet dvasinis skausmas palaipsniui gali nuslūgti.

KIEKVIENAS ANKSČIAU AR VĒLIAU SAVO GYVENIMO KELYJE SUSIDURIAME SU NETEKTIMI

Išgyventi netektį gali padėti:

- susitaikymas su realybe ir baimės, vienišumo, nusivylimo, bejėgiškumo jausmų savyje atskleidimas;
- siekis būti stipriau žmogumi;
- susitaikymas su netektimi gali padėti tau vėl gyventi pilnavertį gyvenimą;
- užsiėmimas mėgiama veikla.



GEDĖJIMAS YRA NEATSIEJAMA SVEIKIMO PROCESO DALIS

***PASIKALBĖKITE SU SAVO ŠEIMOS GYDYTOJU,
PSICHOLOGU AR DVASININKU.
ŠIS LANKSTINUKAS NEPAKEIS KONSULTACIJŲ IR
PATARIMŲ, KURIUOS JUMS GALI SUTEIKTI TAM
PARENGTAS SPECIALISTAS.***

NETEKTĮ IŠGYVENANTYS ŽMONĖS PATIRIA DAUG PRIEŠTARINGŲ JAUSMŲ

Šokas ir neigimas

Jūsų pirmoji reakcija gali būti netekties nepriėmimas arba emocinis sąstingis. Turite suprasti, kad susidūrėte su realybe.

Pyktis

Netektis gali atrodyti neteisinga. Jūs galite jausti pyktį sau ir kitiems dėl to, jog negalėjote apsisaugoti nuo netekties.

Bet Jūs galite valdyti savo pyktį.

Kaltė

Beviltiška kaltinti save už tai, ką Jūs padarėte ar ko nepadarėte prieš netektį. Atminkite, kad Jūs esate tik žmogus ir ne visus įvykius Jūs galite kontroliuoti ar pakeisti.



Depresija

Jūs galite jaustis išsekęs ir negalintis atlikti paprastų kasdieninių darbų. Bet galų gale vis tiek turėsi įsitraukti į gyvenimą iš naujo.

Vienatvė

Padidėję išipareigojimai ir pakitimai Jūsų gyvenime gali versti Jus jaustis vienišu ar nereikalingu. Kai tik įveiksite šį etapą ir pradėsite naują gyvenimą, šie jausmai pamažu išnyks.

Susitaikymas

Jūs pasieksite tokį gyvenimo tarpsnį, kada išmoksite priimti netektį ir žiūrėti į ateitį su viltimi. Nesvarbu, koks sunkus gyvenimas bebūtų – Jūs galite tai įveikti!

Pasirūpinkite savo emociniais poreikiais:

Išreiškite savo jausmus

Jausmų užgniaužimas viduje gali sukelti dar daugiau problemų.

Priimkite kitų pagalbą

Draugai ir artimieji gali padėti sunkius momentus ištvirti lengviau. Daugeliui žmonių pagalba ir bendruomenės palaikymas suteikia didelę paramą.

Prašykite pagalbos

Artimieji ir draugai nori padėti, bet dažnai nežino, kaip tai padaryti. Profesionali pagalba gali padėti, jei beviltiškumo ir menkavertiškumo jausmai užsitęsia pernelyg ilgai.

Būkite malonus pats sau

Kai kurios dienos gali būti sunkesnės nei kitos, bet Jūs atsigausite. Užsiimkite mėgiama veikla: pasivaikščiokite, teatru lankymu, skaitymu ar kt. Prisiminkite visus savo pomėgius.



Pasirūpinkite savo fiziniais poreikiais:

Gerai pailsėkite

Turėsite daugiau energijos kovoti su problemomis ir įsitraukti į malonius užsiėmimus.

Stenkitės gyventi sveiką gyvenimą

Valgykite kuo įvairesnį maistą, reguliariai mankštinkitės (po to, kai pasikonsultuosite su savo gydytoju). Venkite alkoholio, raminamųjų ir kitų organizmui žalingų medžiagų.

Išlikite budrus prieš savo problemas.

Jeigu po kažkiek laiko nepasijuntat geriau, tai gali būti ženklas, kad tai ne vien tik sielvartas. Suprastėjęs miegas, svorio netekimas ir energijos trūkumas gali būti depresijos požymiai. Tačiau nereikia nuogąstauti – tai pagydoma.

**NEDELSKITE SUSISIEKTI SU SAVO ŠEIMOS GYDYTOJU,
JEIGU TURI KOKIŲ NORS SVEIKATOS SUTRIKIMŲ.**

UŽSIBRĖŽKITE TIKSLUS IR DIRBKITE TAM, KAD JUOS PASIEKTUMĖTE

Pradėkite nuo lengvai pasiekiamų tikslų

- susidarykite sąrašą trumpų, greitai įgyvendinamų užduočių, tokių kaip laiškų rašymas, draugų lankymas ar maisto gaminimas;
- numatykite laiką, per kurį planuojate visa tai įgyvendinti;
- stebėkite savo progresą. Padovanokite sau mažą dovanėlę už sunkias pastangas;
- neatidėliokite darbų.

Vėliau išsikelkite ilgalaikius tikslus.

- surašykite tikslus, kuriuos norėtumėte pasiekti ateityje – pvz., gauti naują darbą, keliauti, tęsti savo mokslus ar išbandyti naują hobi;
- vėl nepamirškite užsibrėžti laiko, per kurį planuojate viską įgyvendinti;
- periodiškai tikrinkite savo planų įgyvendinimą. Jūs bet kada galite koreguoti savo tikslus ir juos keisti.

AUKŠČIAU GALVA! NEPASIDUOKITE!

IŠBANDYKITE NAUJUS UŽSIĖMIMUS

Prisijunkite prie kokio nors klubo ar organizacijos.

Buvimas su panašias problemas turinčiais žmonėmis gali būti tarsi dovana.

Dalyvaukite savanoriškoje veikloje.

Kai padedi kitiems, taip pat padedi ir sau.

Pradėkite mokytis naujų dalykų.

Peržiūrėkite suaugusių mokymosi programas savo gyvenamoje vietovėje. Pasirinkite dalyką ar meno rūšį, apie kurią visada norėjote daugiau sužinoti.

Pažvelkite iš naujo į savo karjeros galimybes.

Jūs galite pagauti save mąstant apie naujus planus darbinėje veikloje. Skirkite daugiau laiko svarstymams apie tai.



PAGALBOS ŠALTINIAI

Jums gali padėti:

Pagalbininkai padeda žmonėms suprasti jų jausmus, išsikelti naujus tikslus ir susitaikyti su netektimi. Jų tipai:

- Asmeninis terapeutas – kvalifikuotas specialistas dirbantis individualiai su kiekvienu žmogumi.
- Grupinė terapija – panašios patirties žmonės padedantys vieni kitiems, besidalijantys vienas kito patirtimis.
- Artimųjų palaikymas – šeimos nariai visi kartu dalijasi savo jausmais, mintimis, viltimi.

JEIGU REIKALINGA PAGALBA, KREIPKITĖS Į TERAPEUTĄ, PAKLAUSKITE SAVO DRAUGŲ, SAVO ŠEIMOS GYDYTOJO, SAVO SIELOVADININKO AR VISUOMENINIŲ ORGANIZACIJŲ ATSTOVŲ PATARIMO.

Palaikymo grupės ir informacijos šaltiniai gali būti labai įvairūs:

- Netekties paramos grupės, kurios suteikia emocinę ir praktinę pagalbą žmonėms, kovojantiems su netektimi.
- Išsiskyrusių žmonių paramos grupės,
- Anoniminių alkoholikų grupės.



Kitos organizacijos

Jose Jus gali nukreipti pas specialistus ar kitus asmenis, galinčius Jums padėti:

- Vietiniai psichikos sveikatos centrai.
- Paliatyviosios pagalbos įstaigos ar hospisai, kuriuose teikiama pagalba sunkiai sergantiesiems ir jų šeimos nariams.
- Socialinės paramos skyriai ir vietinės medicinos įstaigos.

JŪS GALITE PADĖTI SU NETEKTIMI SUSIDŪRUSIAM ŽMOGUI

Kiti emocinės paramos būdai:

Būdamas šalia

Buvimas šalia sielvartaujančio gali būti nenusakomai svarbi pagalba. Nebijokite apsikabinti žmogaus ar paimti jo ranką. Jei negalite būti šalia, skambinkite, parašykite laišką, nusiųskite gėlių ir t. t.

Įsiklausydamas

Užjaučiantis ir kantrus klausytojas gali labai padėti.

Padrąsindamas

Sielvartaujančiam žmogui svarbu priminti, kad jis gali iš naujo kurti savo gyvenimą.

Būkite kantrus

Reikia laiko priimti netektį ir susitaikyti su pokyčiais.

Padėdamas konkrečia veikla:

Namų ruoša

Pasiūlykite padėti atlikti namų ruošos darbus, apsipirkti ar pan.

Laiškų rašymas

Padėkite atsakyti į gautus elektroninius laiškus ar sutvarkyti korespondenciją.

Maistas – kaip pagalbos būdas

Atneškite kokių nors vaišių į gedinčiojo namus ar pakvieskite pietums pas save.

Atsiliepkite į skambučius

Pasiūlykite atsiliepti į skambučius ir parašyti žinutes.

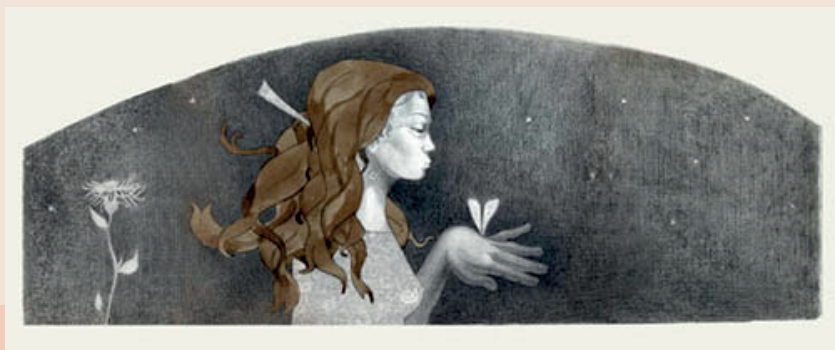


***PRISIMINKITE – ATSIGAVIMUI REIKIA NEMAŽAI LAIKO.
JEIGU GALITE, TĘSKITE SAVO PAGALBĄ KIEK ĮMANOMA ILGIAU.***

Visus, patyrusius artimųjų netektį ir išgyvenančius netekties sukeltą skausmą ar tebejaunčius sielvarto padarinius, kviečiame į organizuojamus pagalbos sau susitikimus grupelėje.

Kiekvieno mėnesio pirmąjį penktadienį, 11:00 val.,
už gedinčius Šv. Kazimiero bažnyčioje (Varėnos g. 24A, Alytus)
yra aukojamos Šv. Mišios.

Po Šv. Mišių – 12:00 val. organizuojamas grupelės narių susitikimas
prie arbatos Tėviškės namų bendruomenėje,
Daugų g. 5A, Alytus.



Dėl individualaus pokalbio kitu metu arba norint gauti daugiau
informacijos reiktų kreiptis telefonu Nr. +370 672 31 728
arba elektroniniu paštu sielovada@teviskesnamai.lt

www.teviskesnamai.lt

Leidinių parengė Tėviškės namų bendruomenė.

Juditos Židžiūnienės iliustracijos.

Leidinio spausdinimą parėmė

G+ UAB „GAILESTIS“
Visos laidojimo paslaugos