

Duelo y pérdida

Perder a un ser querido es doloroso. El duelo es la reacción emocional que sigue a la pérdida. Es un proceso normal. El duelo se manifiesta mediante señales físicas y emocionales. Pero incluso en el caso de cambios radicales, como la muerte de un cónyuge o de un padre o madre, es posible enfrentar la pérdida y seguir adelante.



El duelo adopta muchas formas

Cada persona atraviesa su propio proceso de duelo. A medida que pase el tiempo del duelo, poco a poco aceptará la pérdida. Las siguientes reacciones de duelo son frecuentes:

- No querer creer que la pérdida es real
- Sentirse anestesiado o conmocionado
- Sentirse enojado o completamente enfurecido con el ser querido que murió
- Pensar que podría haber hecho algo para evitar la pérdida
- Sentimientos de tristeza o desesperanza
- Pérdida del apetito y falta de sueño
- Pérdida de interés por las cosas que solía disfrutar

Por lo general, el duelo normal no requiere tratamiento. Lentamente comenzará a sentirse más adaptado a su nueva vida. Por lo general, tendrá una adaptación dentro de los 6 a 12 meses posteriores a la pérdida, pero no hay reglas. Cada persona es única. El dolor tiende a disminuir con el tiempo, pero aún está presente. En algunos casos, el duelo dura mucho tiempo o es más grave. Esto podría requerir tratamiento con psicoterapia. También podría necesitar psicoterapia si tiene depresión asociada al duelo. Si está preocupado con respecto al duelo, hable con el proveedor de atención médica sobre asesoramiento individual, asesoramiento familiar o grupos de apoyo para el duelo.