



Enfrentar una pérdida



Descripción general

Si usted ha experimentado recientemente un cambio importante en su vida, es posible que esté sufriendo emocionalmente. Cosas como la muerte de un ser querido, una mudanza a una nueva ciudad o una jubilación, pueden desencadenar sentimientos de pérdida. La pérdida puede ser dolorosa y abrumadora. Pero hay formas de enfrentarse a esos sentimientos.

Sea honesto

Ante todo, sea honesto. No finja estar bien, si no lo está. Si está teniendo dificultades, déjese saber a los demás de modo que puedan ayudarlo. Expresar sus sentimientos es una parte importante de enfrentarse a una pérdida.

Procese su duelo emocional

También es importante darse tiempo para procesar su duelo emocional. Así que vaya despacio. Tómese el tiempo para reflexionar sobre su pérdida y adaptarse a su nueva vida. No se aferre al pasado. Viva en el presente y enfóquese en su futuro. Y si puede, trate de posponer decisiones importantes sobre su vida, mientras supera su pérdida. Sea paciente, porque el proceso puede tomar meses o incluso años.

Enfóquese en la salud

Asegúrese de no descuidar su salud. Coma una dieta nutritiva, duerma lo suficiente y trate de ejercitarse todos los días. Algunas personas que experimentan una pérdida recurren al alcohol o a las drogas. Tenga en cuenta que esto es dañino y peligroso.

Busque ayuda

Por último, busque ayuda cuando la necesite. Hable con sus amigos y familiares. Encuentre un grupo de apoyo para personas como usted. Si se siente deprimido o abrumado, dígaselo a su médico de modo que pueda obtener la atención que necesita. Con el tiempo, usted será capaz de superar su dolor y disfrutar de la vida otra vez.



Interpretación actuarial en fotos

© 2018 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.