

Cómo hablar con su médico acerca de su duelo



Descripción general

Si pierde un ser querido o algo que ama, usted siente infelicidad y dolor. Estos sentimientos pueden abrumarlo. A esto lo llamamos "duelo". Cada uno experimenta y responde al duelo a su manera. Si usted siente que su duelo es difícil de manejar, es importante que hable con su médico al respecto. Aquí hay algunos consejos que lo ayudarán a abrirse.

El duelo es personal

En primer lugar, debe saber que el duelo es personal. No hay una forma correcta o equivocada de sentirlo. Y superarlo lleva su tiempo. Pero usted no debería tener una tristeza que no amaina y no desaparece. Esto puede ser un signo de depresión. La depresión es una afección médica que puede tratarse. Es necesario que la tome en serio.

Su médico está allí para ayudar

Luego, sepa que su médico desea ayudarlo. La tarea de su médico es encontrar una manera de ayudarlo a usted. Pero su médico no puede hacerlo a menos que usted le diga lo que le pasa. Ser abierto y honesto es la tarea que le corresponde a usted.

Escríbalo

Antes de la visita a su médico, prepárese un poco. Lleve un diario. Anote lo que esté sintiendo cada día. Anote los síntomas que tenga. De esa manera, cuando esté en su cita, tendrá buena información que dar a su médico. Esto le ayudará a iniciar la conversación.

Conclusión

Y por último, siga el consejo de su médico. Es posible que la medicación le resulte beneficiosa. Es posible que su médico le recomiende que vea a un profesional de la salud mental. Si lo hace, vaya a verlo. Si sigue el consejo de su médico y cumple con su plan de atención, usted podrá manejar el duelo en forma exitosa.

