



HOSPICE CASA SPERANȚEI  
PREȚUIM FIECARE CLIPĂ DE VIAȚĂ

# CE TREBUIE SĂ ȘTIM **DESPRE DOLIU**

[www.infopaliatie.ro](http://www.infopaliatie.ro)

[www.hospice.ro](http://www.hospice.ro)

## SUFERINȚA DUPĂ **DECESUL UNEI PERSOANE DRAGI**

Suferința în urma decesului unei persoane dragi este ceva prin ce trec majoritatea oamenilor la un moment dat în viața lor, și fiecare dintre ei reacționează diferit. Jelirea este foarte dureroasă și poate da naștere unor sentimente pe care nu le cunoașteți, la care nu vă așteptați. Pentru înțelegerea acestor sentimente, acest pliant vă poate fi de real folos.

## ACCEPTAREA

Pierderea unei ființe dragi poate fi greu de acceptat. Aceasta înseamnă că vă puteți surprinde în situația în care încercați din răspuțeri să negați faptul că decesul a avut loc. De aceea nu este neobișnuit să vi se pară că ați auzit sau văzut persoana care a murit.

## SEMNE **FIZICE**

Mulți oameni afectați în urma unui deces în familie se simt încordați și terminați, epuizați fizic, fiindu-le dificil să mănânce sau să doarmă. Jelirea este un proces epuizant și de lungă durată. Puteți disperat și deprimat, realizând că v-ați pierdut tot interesul de a trăi, în a vă continua viața fără ființa dragă alături, sau că nimeni altcineva nu ar putea simți ceea ce simțiți dvs. Toate acestea sunt reacții naturale ale persoanei îndurerate și nu un semn că sunteți pe cale să înnebuniți sau că nu vă mai pasă de familie și prieteni.

## EMOȚII

Veți simți și tristețe, s-ar putea să simțiți unele din următoarele: sentiment de vinovăție, panică, autocompătimire sau furie, iritabilitate în relațiile cu ceilalți. Dacă experimentați aceste emoții s-ar putea să simțiți nevoia de a le ascunde, dar ele sunt o parte naturală a suferinței cauzate de moartea cuiva drag. Nu vă temeți să le împărtășiți unui ascultător înțelegător.

S-ar putea să vă reamintiți de alte persoane din viața voastră care au murit anterior. S-ar putea să vă simțiți rănit, să aveți impresia că familia și prietenii vă evită. Din nefericire, asta chiar se întâmplă destul de des, poate datorită jenei pe care o simt, pentru că nu știu ce să spună în astfel de situații. S-ar putea să trebuiască să faceți dvs. primul pas prin a le spune că doriți să vorbiți despre cel pierdut și aveți nevoie de sprijinul lor.

## SCHIMBĂRI

Uneori este foarte tentant să simțiți că viața fără persoana pierdută ar fi mai ușor de îndurat dacă v-ați muta în altă casă, dacă ați arunca obiectele sale, sau dacă nu ați mai vedea cunoștințe comune (dacă ați evita toate lucrurile care vă amintesc de ea).

Evitarea lucrurilor care provoacă durere este o necesitate naturală, totuși, schimbările rapide de obicei înrăutățesc lucrurile, iar astfel de decizii trebuie bine gândite înainte de a fi luate.

Veți fi nevoiți să înfrunțați multe sentimente dureroase și să le depășiți, înainte de a putea să vă refaceți viața.

## DEPĂȘIREA **PERIOADEI DUREROASE**

Cu trecerea timpului, când durerea a mai scăzut în intensitate, vei descoperi că poți să-ți amintești de persoana pierdută, fără ca amintirea să mai provoace o durere atât de mare.

Acesta e momentul în care puteți începe să vă reclădiți viața, să vă reluați vechile interese și să vă dezvoltați noi obiective.

Făcând asta, s-ar putea să vă simțiți lipsiți de loialitate față de persoana care a murit, dar este important să realizați că ceea ce s-a întâmplat în trecut va fi mereu o parte din dvs.

Trecutul nu este afectat de faptul că vă bucurați de prezent, iar trecerea la o viață normală nu întinează amintirile.

Jelirea este un proces individual, la care fiecare dintre noi reacționează diferit, așadar să nu credeți că felul dvs. de a reacționa este anormal dacă nu se încadrează în cele definite aici.

Este important să vă dați voie să jeliți. De asemenea este important să „luați o pauză” din când în când și să puneți durerea deoparte, chiar dacă nu puteți pune deoparte amintirea persoanei pierdute.



**HOSPICE CASA SPERANȚEI**  
PREȚUIM FIECARE CLIPĂ DE VIAȚĂ

Această publicație este parte a proiectului  
“Towards a Palliative Care Strategy - Bridging Civil Society with Public Authorities”

**Program finanțat de:**



Trust for Civil Society  
in Central and Eastern Europe

### **HOSPICE Casa Speranței**

Str. Sitei Nr. 17A  
500074 - Brașov  
T. +40 268 474 405 / +40 372 730 114  
F. +40 268 474 467  
hospice@hospice.ro  
[www.hospice.ro](http://www.hospice.ro)

### **Centrul de Studii “Prințesa Diana”**

Str. Piatra Mare Nr. 101  
500133 - Brașov  
T. +40 268 472 455 / +40 268 513 598  
F. +40 268 474 467  
[crhospice@hospice.ro](mailto:crhospice@hospice.ro)

### **Centrul de Îngrijiri Paliative**

Str. Fetițelor nr. 26  
Sector 3 - București - 030687  
T. +40 372 706 210  
F. +40 21 326 3771  
[ciphospice@hospice.ro](mailto:ciphospice@hospice.ro)

### **Centrul de Resurse “Nicholas Edeleanu”**

Calea Călărași Nr. 109  
Sector 3 - București - 030613  
T. +40 372 706 208  
F. +40 21 326 3771  
[crhospice@hospice.ro](mailto:crhospice@hospice.ro)

[www.infopaliatie.ro](http://www.infopaliatie.ro)