

How to Deal With Grief

What is grief?

Grief is the normal response of sorrow, emotion, and confusion that comes from losing someone or something important to you. It is a natural part of life. Grief is a typical reaction to death, divorce, job loss, a move away from family and friends, or loss of good health due to illness.

How does grief feel?

Just after a death or loss, you may feel empty and numb, as if you are in shock. You may notice physical changes such as trembling, nausea, trouble breathing, muscle weakness, dry mouth, or trouble sleeping and eating.

You may become angry - at a situation, a particular person, or just angry in general. Almost everyone in grief also experiences guilt. Guilt is often expressed as "I could have, I should have, and I wish I would have" statements.

People in grief may have strange dreams or nightmares, be absent-minded, withdraw socially, or lack the desire to return to work. While these feelings and behaviors are normal during grief, they will pass.

How long does grief last?

Grief lasts as long as it takes you to accept and learn to live with your loss. For some people, grief lasts a few months. For others, grieving may take years.

The length of time spent grieving is different for each person. There are many reasons for the differences, including personality, health, coping style, culture, family background, and life experiences. The time spent grieving also depends on your relationship with the person lost and how prepared you were for the loss.

How will I know when I'm done grieving?

Every person who experiences a death or other loss must complete a four-step grieving process:

- (1) Accept the loss;
- (2) Work through and feel the physical and emotional pain of grief;
- (3) Adjust to living in a world without the person or item lost; and
- (4) Move on with life.

The grieving process is over only when a person completes the four steps.

How does grief differ from depression?

Depression is more than a feeling of grief after losing someone or something you love. Clinical depression is a whole body disorder. It can take over the way you think and feel. Symptoms of depression include:

- A sad, anxious, or "empty" mood that won't go away;
- Loss of interest in what you used to enjoy;
- Low energy, fatigue, feeling "slowed down;"
- Changes in sleep patterns;
- Loss of appetite, weight loss, or weight gain;
- Trouble concentrating, remembering, or making decisions;
- Feeling hopeless or gloomy;
- Feeling guilty, worthless, or helpless;
- Thoughts of death or suicide or a suicide attempt; and
- Recurring aches and pains that don't respond to treatment.

If you recently experienced a death or other loss, these feelings may be part of a normal grief reaction. But if these feelings persist with no lifting mood, ask for help.

Where can I find help?

The following list of organizations and web sites provides information and support for coping with grief:

The Compassionate Friends (national office)

P.O. Box 3696

Oak Brook, IL 60522-3696

630-990-0010; Toll Free 877-9690010

<http://www.compassionatefriends.org>

A national, self-help support organization for those grieving the loss of a child or sibling.

Fernside

Bethesda Professional Building

4360 Cooper Road, Suite 101

Cincinnati, OH 45242

513-745-0111 (M - F 9:30 am - 4:30 pm EST)

<http://www.fernside.org>

Grief information, resources, and support for grieving children and their families.

RENEW: Center for Personal Recovery

P.O. Box 125

Berea, KY 40403

859-986-7878

<http://www.renew.net>

A grief counseling center for individuals and families that are experiencing loss, with a specialty in grief recovery counseling for traumatic deaths.

Online Resources

GriefNet

<http://www.griefnet.org/>

A web site that provides information and resources related to death, dying, bereavement, and major emotional and physical losses.

Growth House, Inc.

<http://www.growthhouse.org>

A source of quality information and resources on death and dying issues,

Transformations

<http://www.transformations.com>

A web site about self-help, support, and recovery issues.

Como Enfrentar el Lamento

Que es el lamento?

Lamento es la respuesta normal de el dolor, emociones, y confusion que se siente quando se pierde algo o una person a quien usted quiere. Es una parte natural de la vida. Es una respuesta tipica a la muerte, divorcio, pérdida de trabajo, alejarse de su familia o amigos, o la perdida de salud debido a una enfermedad.

Como se siente el lamento?

Despues de una muerte o pérdida, puede sentirse vacío y sin sentir, como que si usted esta ha recibido un golpe mental. Es posible que usted tenga symptoms fisicos como nausea, no poder respirar bien, empezar a temblar, boca seca, debilidad, y dificultad comiendo y dormiendo.

Usted puede enojarse - a una situación, persona, o enojarse en lo general. Casi todos lo que sufren tambien sienten culpa. Culpa se puede expresar en frases como “Pude hacer algo, deveria de aver hecho, y deseo aver hecho.”

Gente que sufre pueden tener pesadillas y sueños perturbadores, distraídos, apartarse de la gente que conocen, o no quierer ir a el trabajo. Estos sentimientos y acciones son normales durante el sufrimiento, son pasajeros.

Cuanto dura el lamento?

El lamento dura todo el tiempo que una persona necesite para aceptar y poder vivir con su pérdida. Para unas personas, lamenter dura unos meses. Para otros, lamenter puede tomar años.

El tiempo de lamento se varie de persona a persona. Allí muchas razones, incluyendo personalidad, salud, como frentan desastres, cultura, historia de familia, y experiencias. El tiempo lamentando depende en la relación con la persona que murio y que preparados estaban para la pérdida.

Como voy a saber que ya acabé de lamenter?

Todos los que han sufrido una perdida tienen que completar un processo de quarto pasos:

1. Aceptar la pérdida
2. Pase por y sienta el dolor físico y emocional de haber perdido a algun.
3. Adjustarse a vivir en un mundo sin la persona o cosa que perdio, y

4. Empiece a moverse adelante con su vida.

El proceso de lamentar se termino solo cuando la persona ha pasado por los cuatro pasos.

Que es la diferencia entre lamentar y la depresión?

Depresión es mas que lamentar despues de perder algo o alguien a quien se quiere. Depresión clinica es todo un trastorno de todo el cuerpo. Puede apoderarse de como piensa y se siente. Síntoma de depression incluye:

- Un sentido de tristeza, o sentirse vacio sin saber porque;
- Pérdida de interés en lo que antes disfrutaba;
- Baja energía, fatiga, sentirse pesadez;
- Cambio en como duerme;
- Pérdida de hambre, pérdida de peso, aumento de peso;
- Dificultad en concentramiento, recordar, o tomado decisions;
- Sintirse desesperados o triste;
- Sintirse culpable, sin valor, o indefenso;
- Pensar en la muerte o el suicidio o tartar de suicidarse;
- Dolores que se repiten que no tienen remedio.

Si usted recientemente a pérdida a alguien o otro tipo de pérdida, estos sentimientos pueden ser parte de la reacción normal de el sufrimiento. Pero si estos sentimientos persisten sin sentirse mejor, pide ayuda.

Donde puedo encontrar ayuda?

Esta lista de organizaciones y sitios web dan informacion y ayuda para enfrentar el sufrimiento:

The Compassionate friends

P.O. Box 3696

Oak Brook, IL 60522-3696

630-990-0010; Toll Free 877-9690010

<http://www.compassionatefriends.org>

Una organización nacional que ayuda a usar el esfuerzo propio a los que han perdido un hijo o un hermano.

Fernside

Bethesda Professional Building

4360 Cooper Road, Suite 101

Cincinnati, OH 45242

513-745-0111 (M – F 9:30 am – 4:30 pm EST)

<http://fernside.org>

Informacion sobre la pérdida, recursos, y ayuda para niños que han sufrido una pérdida y para sus familias.

RENEW: Center for Personal recovery

P.O. Box 125 Berea, KY 40403

859-9896-7878

<http://www.renew.net>

Un centro de consejo para gente y familias que han perdido a alguien, con una especialidad en consejo de recuperación en casos de muertes traumáticas.

Recursos en el Web

GriefNet

<http://griegnet.org/>

Una website que tiene información y recursos relacionados a la muerte, morir, duelo, y para graves pérdidas emocionales y físicas.

Growth House, Inc.

<http://www.growthhouse.org>

Fuente de información y recursos de la mejor calidad sobre la muerte.

Transformations

<http://transformations.com>

Una website sobre esfuerzo propio, ayuda, y recuperación.