

¿Tu duelo se ha convertido en un problema que debes abordar?

Objetivo

Identificar los signos que indican que tu duelo se ha convertido en un problema psicológico que debe ser tratado.

Lo que debes saber

La recuperación luego de una pérdida es difícil y casi siempre va acompañada de sentimientos de tristeza, ira, culpa, miedo y otras emociones. El dolor es una emoción humana normal. Puede ser muy doloroso e intenso el periodo inmediato a la pérdida, y luego suele disiparse con el tiempo, aunque puede que nunca desaparezca del todo.

Sin embargo, a veces la intensidad del duelo no se disipa y puede convertirse en un problema psicológico grave que te impide seguir con tus actividades diarias o llevar adecuadamente tu vida familiar o laboral. Es posible que experimentes depresión, ansiedad, abuso de sustancias, arrebatos de ira, trastornos alimentarios u otras estrategias de afrontamiento. O, para muchos, algunos o todos estos síntomas pueden haber estado presentes antes de la pérdida, pero ahora están empeorando, y la capacidad de afrontamiento es cada vez más difícil. Esto se llama "trastorno de duelo complicado".

Los investigadores estiman que entre el 10 y el 20 por ciento de las personas que pierden a un ser querido desarrollan un duelo complicado. Algunos factores de riesgo para desarrollar este trastorno son:

- Experimentar más de una muerte en un corto período de tiempo.
- Ser muy dependientes del individuo que ha fallecido.
- Muertes impactantes, prematuras e inesperadas.
- Ser testigo de la muerte, o sufrir durante el periodo en que la persona fallecida tenía una enfermedad prolongada.
- Antecedentes de depresión, trastorno por estrés post-traumático o abuso de sustancias.

Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a comprender la diferencia entre las emociones "normales" que acompañan al duelo y las que entran en la categoría de "duelo complicado", y a aprender estrategias para la sanación.

Qué hacer

Escribe el nombre de la(s) persona(s) que has perdido y la fecha de la pérdida (o la fecha aproximada, si no la recuerdas). Nota: Es posible que tu pérdida no sea de una persona, sino de un embarazo, un trabajo querido, una relación amorosa, una mascota o cualquier otra cosa.

Recuerda que no existe una línea de tiempo universal para el duelo. A continuación, se presentan algunos signos y síntomas típicos de lo que puede considerarse un "duelo normal", que puede durar días, semanas o varios meses. Marca con una cruz los síntomas que se apliquen a tu caso.

- Llorar.
- Alteraciones del sueño: demasiado o muy poco, o problemas para conciliar el sueño.
- Falta de energía.
- Sentirse apático o aletargado durante el día.
- Cambios en el apetito: comer poco o demasiado.
- Retraimiento social, incluyendo evitar a la gente o los eventos sociales.
- Dificultad para concentrarse o enfocarse en las tareas en el trabajo, la casa, la escuela o cualquier otro lugar.
- Confusión o cuestionamiento de las creencias espirituales o religiosas, objetivos generales de vida y elecciones.
- Sentirse enfadado(a), culpable, solo(a), deprimido(a), vacío(a), triste, etc., pero todavía capaz de sentirse feliz o contento.

Si has marcado muchas o todas estas opciones, estás experimentando un duelo normal tras una pérdida. Los expertos coinciden en que los sentimientos intensos de dolor tienden a disminuir después de unos tres meses y a veces hasta seis meses. Si el duelo persiste o se intensifica más allá de los seis meses, es posible que estés experimentando un duelo complicado y que te beneficie un asesoramiento profesional que te ayude a superar este difícil momento de tu vida.

Esta es una lista de síntomas que se asocian con el **duelo complicado**. Marca con una cruz los puntos que te aplican.

- Obsesionarse o rumiar constantemente tu pérdida.
- Sentir una profunda e insoportable tristeza que no cede.
- Expresar una sensación de fatalidad, pesadumbre y desesperación sobre tu vida.
- Estar irritable y de mal genio.
- Problemas de sueño continuos.
- Mal aseo y apariencia personal (no te preocupas por tu aspecto).
- Negarte o no poder salir de casa.
- Sentirte enfadado y amargado con el mundo.
- Sentirte culpable o autoculpabilizarte, pensando que tal vez la muerte fue culpa tuya.
- Dificultad para confiar en los demás y alejarlos.

___ Período prolongado de retraimiento de las interacciones sociales y de las actividades anteriores.

___ Minimizar, negar o ponerte a la defensiva cuando te preguntan por tu dolor.

___ Sentirte distraído(a) o desconectado(a) en el trabajo, la escuela o el hogar.

___ Adormecimiento.

___ Agravamiento de problemas psicológicos preexistentes (por ejemplo, depresión, trastorno por estrés post-traumático, trastorno de ansiedad, abuso de sustancias, etc.).

___ Necesidad de estar cerca de los recuerdos y de la memoria del ser querido perdido o, por el contrario, evitar fuertemente cualquier recuerdo.

___ Problemas para gestionar los asuntos cotidianos o completar las tareas.

___ Ser imprudente, impulsivo o potencialmente autodestructivo.

___ Deseo persistente de haber muerto junto con su ser querido.

___ Hablar de suicidio, o intentos de suicidio reales.

Nota: Si estás pensando en el suicidio, habla con alguien de confianza. Si crees que puedes actuar con sentimientos suicidas, llama inmediatamente al 911 o al número local de emergencias. También puedes llamar a la línea de prevención de suicidio local.

Ahora que tienes una mejor idea de lo que es un duelo "normal" frente a uno "complicado", aquí tienes algunos consejos y estrategias para superar este difícil momento, especialmente si llevas más de seis meses sufriendo:

- Busca la ayuda de un profesional de la salud mental, idealmente uno especializado en el duelo, la pérdida, el luto, etc.
- Obtén ayuda para identificar qué condiciones preexistentes podrían estar obstaculizando tu recuperación de la pérdida, como la depresión, la ansiedad, el abuso de sustancias, etc.
- Pide ayuda a tu consejero o a tu médico para encontrar un grupo de apoyo en caso de duelo: romper tu aislamiento puede ser poderosamente curativo.
- Considera una evaluación de medicación con un psiquiatra cualificado.
- Aprende y practica técnicas holísticas de mente y cuerpo como el yoga, la meditación, la terapia artística, la musicoterapia, la acupuntura, el reiki, el masaje o la terapia de escritura narrativa.
- Fija objetivos para retomar algunas de las actividades que antes te resultaban placenteras. Pide ayuda a un amigo o a un ser querido para superar cualquier resistencia.
- Sé amable contigo mismo mientras te reajustas a tu "nueva normalidad".

Es importante saber que al trabajar en tu curación y reanudar las actividades placenteras, no estás deshonrando a tu ser querido perdido. Estás continuando con tu vida y honrando su memoria y tu pérdida al mismo tiempo.

¿Qué otras ideas tienes sobre lo que podría ayudarte en tu proceso de duelo?

¿En qué fecha te gustaría pedir ayuda? Tener un objetivo en mente puede ayudarte a volver a ser activo y a sentirte mejor más rápidamente. _____

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Cuál es el síntoma de dolor más acuciante que estás experimentando en este momento?

¿Con quién puedes hablar en los próximos días sobre tu dolor?

¿Qué podría obstaculizar tu acción durante este tiempo difícil? ¿Qué puedes hacer para superar esos obstáculos?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? ____

(1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en esta área?
