



ÄMNE 1 SORGEPROCESSEN

Kom ihåg att sorg är en process som kan pågå länge, och alla upplever den olika. De flesta som upplever en djup sorg ifrågasätter ofta om de "lider tillräckligt". Faktum är att tecknen och symtomen på sorg och depression kan vara väldigt lika. Att uppleva sorg är nödvändigt, och känslor av sorg och tomhet betyder inte att den sörjande är deprimerad. Sorg är ett extremt smärtsamt känslomässigt tillstånd, men att skilja intensiv sorg från depression är inte alltid lätt.

Det är vanligt att människor blandar ihop okomplicerad sorg (normal sorgprocess) med en depressiv sjukdom, men symptomens varaktighet, egenskaperna och svårighetsgraden hjälper oss att skilja dem åt. Det är viktigt att vara snäll mot dig själv och söka professionell hjälp om du känner att du inte kan hantera smärtan på egen hand och/eller urskiljer skillnaden mellan det ena och det andra.

Modul 4: Efter döden

SORGEPROCESSEN:

- Känslor av tomhet och saknad kan uppstå.
- Plötsliga och övergående svängningar i humöret, som vanligtvis minskar under dagarnas lopp och/eller uppstår i vågor.
- Sorgens smärta kan också åtföljas av positiva känslor och stämningar.
- Tankarnas innehåll fokuserar vanligtvis på minnen av den avlidne.
- Självkänslan är oftast bevarad.
- Sorg har en mycket tydlig trigger - förlusten av någon eller något.
- Den intensiva sorgen, ångesten och bristen på motivation som är inneboende i sorg tenderar att pågå under en viss period, som varierar mycket människor emellan.
- I den inledande fasen kan det finnas mycket ångest och djup sorg, men vanligtvis, allt eftersom veckorna eller månaderna går, försvagas dessa känslor.

Sorg är en primär reaktion, och varje person sörjer olika baserat på sin personlighet, tidigare förluster, relation till den avlidne personen och miljö. En viktig komponent i sorg är den djupa sorg du känner inför en förlust, eftersom den tjänar ett specifikt syfte.

Nyckeln till att läka denna djupa smärta eller sorg är inte att ignorera den, utan att ta hand om den. Att uppmärksamma den djupa inre sorgen, ställa in din smärta, pausa och reflektera, hjälper dig att bättre förstå hur du känner, vad du behöver och vad du ska göra framöver. Med tiden kommer du dessutom att bli medveten om att dessa stunder av smärta och djup sorg kommer att bli mindre och mindre intensiva och mindre frekventa.

Försök att inte isolera dig själv för mycket, för mellan dessa stunder av djup sorg kan de flesta människor uppleva vissa nöjen och få tröst, oavsett om det är genom stöd från andra familjemedlemmar, en god vän och/eller till och med andra människor i din närhet.



Co-funded by
the European Union



DEPRESSION:

- Känslor av hopplöshet och apati kan uppstå.
- Ett deprimerat humör är ihållande och det finns en oförmåga att känna lycka eller njutning.
- Det deprimerade humöret är inte kopplat till specifika tankar eller bekymmer.
- Det finns utbredd olycka och nöd (utan anledning).
- Tankemönstret består vanligtvis av självironi eller pessimistiska idisslingar, och möjligen känslor av värdelöshet och/eller självförakt.
- Symtom på sorg och ångest har inte alltid en specifik trigger.
- Symtom som intensiv sorg, ångest och bristande motivation kan vara ganska långvariga och intensiva.
- Symtom som ångest och djup sorg tenderar att förvärras med tiden, vilket orsakar en allvarlig och betydande inverkan på personens funktionella liv (oavsett om det är i mellanmännsliga relationer, på jobbet, i skolan, etc.)

Om du upptäcker att du har tappat allt intresse för allt du tidigare brydde dig om och inte kan hitta glädje eller mening i någon av ögonblicken i ditt liv, kan du lida av klinisk depression.

Om dina symtom inte försvinner eller om du har en historia av depression, är det viktigt att kontakta en mentalvårdspersonal eller din läkare.

Depression kan behandlas, antingen genom löpande rådgivning, psykologiskt stöd eller vid behov med hjälp av medicin som ordinerats av en läkare. Lid inte i det tysta, sök hjälp.

Hur man använder flashkortet

Detta flashkort syftar till att hjälpa dig att skilja några tecken och skillnader mellan sorgprocessen och depression, för att normalisera de känslomässiga symtom du upplever, eller tvärtom, uppmärksamma dig på behovet av att söka professionell hjälp, om du identifierar några varningstecken.

Att ha någon att prata med, dela känslor med och söka vägledning av kan göra stor skillnad i din förmåga att hantera förlust.

Lärrarhandledning

Varje person hanterar förlust på ett unikt sätt, och det finns inget "rätt" eller "fel" tillvägagångssätt. Att erbjuda stöd, förståelse och empati till någon som sörjer är viktigt för att hjälpa till med läkningsprocessen.

Det är viktigt att förstå skillnaden mellan klinisk depression och den naturligt djupa ledsamhet som åtföljer sorg. För att kunna särskilja krävs en noggrann bedömning av nuvarande och tidigare psykiska tillstånd, och den bör utföras av vårdpersonal.



Co-funded by
the European Union