



Modul 4:

Efter döden



ÄMNE 5 STRATEGIER FÖR ATT HANTERA SORG

Att uppfatta om en sorgprocess sker naturligt kan vara svårt, eftersom varje person hanterar förlust på sitt unika sätt. Det finns dock några vanliga tecken och egenskaper förknippade med en naturlig sorgprocess, liksom andra, som tvärtom kan fungera som varningstecken.

Att uppleva ett brett spektrum av känslor, såsom sorg, ilska, skuld, nostalgi och/eller till och med stunder av glädje, när man minns positiva upplevelser med den avlidne, är en del av en naturlig sorgprocess.

Gradvis acceptera verkligheten av förlusten, inse att den avlidne personen inte längre är fysiskt närvarande, utveckla nya rutiner och hitta strategier för att gå vidare, att välja att fortfarande upprätthålla en känslomässig och symbolisk kontakt med den älskade samtidigt som man går mot framtiden och/eller att kunna minnas den avlidne utan att känna extrem ångest, vilket tillåter minnen att utvecklas över tid, är normativa och anpassningsbara kriterier, som är en del av en naturlig sorgprocess.

När ska du söka hjälp från en yrkesman?

Varningstecken:

- Långvarig isolering - om sorg leder till långvarig isolering och svårigheter att engagera sig i dagliga aktiviteter
- Symtom på svår depression eller ångest – om symtom på depression, ångest eller psykiska störningar kvarstår eller förvärras
- Extrema svårigheter att fungera: om du bedömer en betydande oförmåga att aktivera dig själv på jobbet, i skolan eller till och med i mellanmännsliga relationer, på grund av sorg
- Riskbeteenden/Försummelse av sin egen hälsa – om du bedömer en växande trend mot riskbeteenden, som missbruk och/eller självdestruktiva beteenden
- Självmodstankar – om påträngande, tvångstankar, självmordstankar dyker upp eller ihärdiga idéer om att inte vilja leva längre
- Fortsatta traumatiska symtom – om traumatiska symtom kvarstår, såsom tillbakablickar, mardrömmar eller beteenden för att konstant undvika situationer relaterade till förlusten
- Ihållande fysiska symtom – såsom sömnlöshet, aptitlöshet eller hälsoproblem relaterade till kronisk stress



...at the end of life



Canva Pro

Här är några typer av åtgärder som du kan ta till:

1. Sorgeterapi – sorgeterapeuter som genomför individuella eller gruppssessioner för att hjälpa till med uttryck av känslor, utveckling av personlig självreglering och känslomässig ledningsförmåga, med hjälp av olika strategier
2. Rådgivning, stöd eller psykoterapi – sessioner som genomförs av psykiatriker, terapeuter, såsom psykologer eller psykoterapeuter, i syfte att arbeta och utforska situationens komplexitet
3. Kognitiv beteendeterapi – används för att identifiera och modifiera negativa tankemönster förknippade med förlust, vilket kan bidra till att fördröja långvarigt lidande
4. Supportgrupper – stödgrupper som kan vara personligen eller online, där andra delar liknande erfarenheter och stöttar varandra
5. Religiöst/pastoralt/andligt stöd – för individer vars religiösa/andliga grund i sitt liv kan erbjuda känslomässigt stöd och lindring av lidande/förlust
6. Medicinering – i vissa fall kan användning av medicin behöva rekommenderas av en läkare för allvarliga depressiva tillstånd och/eller förvärrad ångest för att lindra symtomen
7. Mindfulness/meditation – dessa typer av tekniker kan hjälpa individen att fokusera mer på nuet, minska ångest och främja större fysisk, mental och emotionell balans
8. Sorgeutbildning/träningsprogram – dessa typer av sorgeprogram kan ge användbar information om problemet, hjälpa till att normalisera känslomässiga reaktioner och ge strategier för att hantera sorgen

Hur man använder flashkortet

Detta flashkort syftar till att ge dig några ledtrådar med varningssignaler om vad du kan identifiera som komplicerad sorg. Kom ihåg att sorg är en process som kan pågå länge, och alla upplever den olika. Det är viktigt att vara förlåtande mot dig själv och söka professionell hjälp om du känner att du inte kan hantera smärtan på egen hand.

Lärrarhandledning

Valet av typ av insats beror på den sörjandes individuella behov och preferenser. Ofta kan ett integrerat tillvägagångssätt, som kombinerar olika former av intervention, vara mer effektivt.

Socialt och emotionellt stöd spelar en nyckelroll för att övervinna sorg. 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 avgörande för att hjälpa till med läkningsprocessen. Det är också viktigt att inse att sorg är en individuell process och inte bör bedömas, skyndas på eller minimeras. Varje person hanterar sorg på sitt eget sätt, och det är helt normalt.



Co-funded by
the European Union