

Consejos útiles

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle con su pesar:

- Mantenga una rutina normal.
- Pase tiempo con otras personas, evite el aislamiento.
- Lleve un diario; escriba todos los pensamientos y sentimientos asociados con la pérdida.
- Cree un libro de recuerdos de su ser querido para mantener vivos los recuerdos.
- Hable con una persona en quien confía; cuénteles sobre la pérdida.
- Haga cosas emocional y físicamente saludables que le hagan sentirse bien.
- Exprese sus sentimientos abiertamente y permítase llorar.
- Coma una dieta bien balanceada y regularmente, incluso si no tiene hambre.
- Póngase en contacto con personas y grupos que pueden ofrecerle apoyo y ayuda.

Si el proceso de recuperación es demasiado abrumador, busque ayuda profesional

Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud



Recursos

OC Links

OC-Links o (855) 625-4657

Número de TDD : (714) 834-2332

www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/

Lunes - Viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

El Equipo de Evaluación Centralizado

(Evaluación Psiquiátrica de Emergencia)

(866) 830-6011

7 días a la semana, 24 horas al día

Línea de 24 horas para la Prevención de Suicidio

(877) 7 CRISIS or (877) 727-4747

www.suicidepreventionlifeline.org/

Línea Cálida de NAMI

Apoyo para situaciones que no sean de crisis

(877) 910 WARM o (877) 910-9276

www.namio.org

Lunes - Viernes, 9:00 a.m. a 3:00 a.m.

Sabado- Domingo 10:00 a.m. a 3:00 a.m.

Condado de Orange

Agencia de Cuidados de Salud

Servicios de Salud del Comportamiento

Responder a Desastre

405 W. 5th Street. Suite 550

Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>

Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud



Pesar



**Servicios de Salud del
Comportamiento**

Responder a Desastre

405 W. 5th Street. Suite 550
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>



Declaración de Misión

Haciendo el Condado de Orange un lugar seguro, saludable y agradable para vivir, trabajar y jugar, hoy y por las generaciones por venir, proporcionando servicios excepcionales, regionales, públicos y económicos.

¿Qué es el pesar?

Información general

El pesar es una respuesta natural a la pérdida, particularmente a la pérdida de alguien o algo con lo cual se había formado un vínculo. Las pérdidas pueden incluir la pérdida del empleo, de mascotas, de la condición que se tenía, del sentido de seguridad, de orden o posesiones o de un ser querido. Nuestras respuestas a la pérdida pueden variar y están influenciadas por la personalidad, la familia, la cultura y las creencias religiosas.

Reacciones Comunes

Síntomas físicos:

- insomnio.
- Cansancio; Tensión e irritabilidad.
- Pérdida del apetito.
- Sensación de vacío en el estómago.

Síntomas emocionales

- Inclinación a llorar.
- Inquietud; incapacidad para concentrarse.
- Soñar frecuentemente con el ser querido.
- Cambios de humor frecuentes.
- Culpa respecto a la relación con el ser querido.
- Coraje hacia el ser querido por haber muerto.

Etapas del Pesar

- **Negación: "Esto no me puede estar ocurriendo a mí".**

Esto protege a las personas de experimentar la intensidad de la pérdida.

- **Enojo: "No es justo, ¿cómo me puede ocurrir esto a mí?"**

Esta reacción generalmente ocurre cuando una persona se siente impotente, indefensa o abandonada.

- **Negociación: "Daré todos los ahorros que tengo si..."**

Negociación con un poder superior.

- **Depresión: "Extraño a mi ser querido, ¿para qué continuar?"**

Después de reconocer la magnitud de la pérdida, las personas pueden volverse silenciosas y aislarse, y pasar mucho tiempo llorando y penando. Algunos de los síntomas típicos son cambios en el sueño y el apetito, falta de energía y concentración, y brotes de llanto. Durante esta etapa también pueden surgir sentimientos de soledad, vacío, aislamiento y lástima por uno mismo, lo cual contribuye a esta depresión reactiva.

- **Aceptación: "Todo va a estar bien".**

La etapa final llega con paz y el entendimiento de la pérdida.



Cómo sobrellevar el pesar

El pesar es una parte normal de la vida y puede conllevar cierto grado de riesgo cuando el apoyo que hay es limitado. Mientras que muchas personas son capaces de trabajar su pérdida independientemente, el apoyo adicional de amigos, familiares, la comunidad de fe, grupos de apoyo y un especialista en salud mental puede ayudarle en el proceso de recuperación. Todos reaccionamos de manera distinta; su experiencia es exclusivamente suya. El apoyo puede venir de distintas fuentes:

- **Familia/Amistades**

Hablar sobre su pérdida puede hacer que la carga de la pena sea más liviana

- **Comunidad de fe**

Su comunidad religiosa puede darle apoyo emocional. Si está distanciado de su comunidad religiosa o no pertenece a una, éste puede ser un buen momento para volver a ponerse en contacto o explorar alternativas.

- **Grupos de apoyo**

Hay muchos grupos de apoyo para personas que están penando. Estos grupos incluyen a personas que han perdido a hijos, sobrevivientes de suicidios, etc.

- **Terapeutas y otros profesionales**

Considere buscar y pedir ayuda con un terapeuta si los siguientes síntomas persisten y afectan su habilidad de llevar a cabo su rutina diaria:

- ◇ Cambios de sueño/Cambios al dormir
- ◇ Cambios en la alimentación
- ◇ Sentimientos de tristeza y vacío en el estómago
- ◇ Dificultad en la concentración
- ◇ Sentimientos de desesperación