

Ok je ne biti ok

(o gubitcima u pandemiji)

gubitak

Kada se spomene ova riječ većina pomisli na smrt bliske osobe, ali postoje i drugačije vrste gubitaka koje ljudi doživljavaju kroz život. Pandemija i potresi koje smo doživjeli suočavaju nas s nizom takvih gubitaka.

tugovanje

Kada nešto ili nekoga izgubimo uobičajeno je da nam se dogode neke privremene promjene u tome kako se osjećamo, razmišljamo i ponašamo. To je zato što prolazimo proces tugovanja - razdoblje kroz koje učimo prihvatiti da je nešto (privremeno ili trajno) nestalo iz našeg života i kako živjeti bez toga.

Od početka pandemije izgubili smo mnogo...

rutina
odlasci u školu
izlasci i druženja
rođendani i proslave
druženje s nekim članovima obitelji
maturalac, maturalna večer ili norijada
slobodne aktivnosti, nastupi ili natjecanja
gubitci vezani uz završetak srednje škole
planirani tijekom mature ili upisa
sigurno mjesto za život
osjećaj sigurnosti
osjećaj slobode
bliska osoba
zdravlje
...

Prostor za
tvoje gubitke



Svaka osoba tuguje na svoj način.

Ne postoji ispravan način tugovanja. Različiti ljudi tuguju na različite načine. Pročitaj neke od reakcija koje su moguće nakon gubitka i razmisli jesi li ih doživio ili doživjela u posljednje vrijeme. Neke od nabrojanih promjena ne moraju biti znak tugovanja, nego jednostavno posljedica stresa koji osjećamo ovih dana. Što god bio razlog zašto su se javile, one su znak da moramo dati prostor svojim osjećajima i brinuti o sebi.

- često razmišljanje o onome što je izgubljeno
- osjećaj nevjerice
- zbunjenost
- teškoće s koncentracijom
- teškoće s pamćenjem

- tuga
- ljutnja
- zabrinutost
- zbunjenost
- krivnja
- osjećaj praznine

- smanjeni ili povećani apetit
- teškoće spavanja ili potreba za više sna
- češće aktivnosti kojima pokušavamo pobjeći od neugodnih misli

Nevažno je...

- ... je li netko drugi izgubio više od tebe.
- ... može li se izgubljeno s vremenom vratiti.
- ... može li izgubljeno na neki način biti zamijenjeno nečim drugim.
- ... što postoji puno drugih pozitivnih stvari.

Imaš pravo na svoje osjećaje.

Ok je ne biti ok.

Dopusti sebi sve svoje osjećaje.

Podijeli misli i osjećaje s bliskom osobom.

Radi ono što te opušta i čini sretnim/-om.

Pročitaj čitav tekst o gubitcima u pandemiji koji smo pripremili za tebe na www.poliklinika-djeca.hr

