

Perdida, Pena y Recuperacion

Pena es normal, es una respuesta saludable por la perdida de alguien o algo significativo. Los pensamientos, emociones y conductas que caracteriza a la pena son partes del proceso de la cura, que toma tiempo y paciencia para trabajarlas. Mientras pena es una experiencia humana universal es también profundamente personal. Que las provoca? La particular emoción obtenida, la manera que los sentimientos son expresados-hasta el tiempo para recuperar y salir adelante-son diferentes en cada individuo. Es importante entender esto si estas de duelo o tratando de apoyar a alguien que esta de duelo.

La Definicion de Perdida

Nosotros tipicamente asociamos pena con la muerte de un ser querido o la ruptura de una larga relación. Pero otras formas de perdida o cambio (que se encuentra en el centro de la perdida) puede provocar pena, por ejemplo: la muerte de un perro, enfermedad personal o incapacitada, perdida de trabajo, jubilarse, mudanza, envejecimiento, perdida de juventud, hasta graduarse de la escuela secundaria o universidad.

Solo la posibilidad de perdida o cambio puede iniciar la pena-por ejemplo enfrentar a una enfermedad terminal de un ser querido. Una perdida de repente o no anticipada-como una muerte por un accidente, homicidio o suicidio; ser de testigo o estar envuelto en un evento violento; experimentar un desastre natural-puede ser particularmente doloroso, o traumatico, porque no hay tiempo para prepararse para eso.

Comunes Sintomas de la Pena

Nuestras respuestas a la perdida o cambios son influenciadas por la personalidad/temperamento, origen de cultura y muchas mas factores. **Sin embargo, algunos de lo comunes respuestas incluye:**

- Tristeza profunda/desesperación
- Negacion, choque o atontamiento
- Desolacion, soledad y deseoso
- Culpa o arrepentimiento
- Ira y resentimiento
- Miedo, ansiedad, ataque de pánico, impotencia y inseguridad

Similario, no hay una "normal" cuando se trata de como el individuo expresa esas emociones. Por ejemplo, llorar es una manera común de expresar la tristeza, pero no derramar lagrimas no significa que el individuo siente el dolor menos profundo, simplemente el/ella lo expresa diferentemente. Aunque tendemos a pensar que la pena es cognitivo (relativo al pensamiento) proceso, se puede tener síntomas físicos, también como poca energía, perdida de peso o aumento, problemas para dormir, molestias y dolores con no obvias causas, o reducida inmunidad.

ser continuado

Perdida, Pena y Recuperacion

Cuanto Tiempo Dura la Pena

La intensidad y duración de la pena varia considerablemente no solo entre personas que experimentan perdida similar, pero también con el mismo individuo en diferentes puntos de su vida. El periodo inmediatamente siguiéndola la perdida/cambio es típicamente caracterizado por el más inconcebible y omnipresente síntomas, o “la pena grave”. Cuando el tiempo va pasando las emociones deben intensificarse y minimizarse para que las experiencias dolorosas cada vez más se entremezclan con sentimientos más positivos. El objetivo del desconsuelo es no eliminar todo el dolor o memorias de las pérdidas. En lugar se reorganiza su vida para que la perdida no sea más el centro, aunque podría permanecer como una parte importante.

Obstáculos Para Sanar

El concepto erróneo sobre pena-como es importante “ser fuerte” o “sigue adelante en la vida” con un periodo marcado de tiempo, o que es inapropiado demostrar emociones excepto a cierto tiempo o lugares-podría dificultar la recuperación. La única manera de sanar es involucrar las emociones. Tratar de superar sin haber experimentado el dolor puede conducir a destructivos comportamientos como abuso de droga o alcohol, que simplemente oculta los síntomas.

Síntomas que persisten sin mejorar o empeoran con el tiempo, son causa de preocupación. En el estado de “Pena Complicada” la persona es incapaz de funcionar normalmente y también podría entretener pensamientos de suicida. Individuos con pre-existente vulnerabilidad como desórdenes de humor o aquellos que han experimentado una traumática perdida suelen ser más susceptibles. De hecho, complicar pena comparten características que son similares a los de depresión y trastornos de estrés posttraumáticos (PTSD).

Las terapias para tratamiento de pena complicada, son combinadas con terapia cognitiva y con aspectos de interpersonal psicoterapia que tiene demostrado ser particular efectivo. Medicaciones antidepresivas podría ayudar en algunas instancias pero solo con la combinación de terapia.