

TIPOS DE DUELO

2. PÉRDIDAS CAPACIDADES

¿Qué son?

Este tipo de pérdida ocurre cuando una persona pierde capacidades físicas o mentales, generalmente derivado de una enfermedad o accidente. Perder capacidades también requiere de un proceso de duelo. Nos tenemos que adaptar a la nueva situación en la que esas capacidades ya no están y tenemos que reconstruir una vida un poco distinta.



Técnicas de afrontamiento:

1

Hable de lo sucedido con amigos y colegas para poder comprender que ha sucedido y afrontar de mejor manera lo sucedido.

2

Acepte sus sentimientos, después de tener un impacto ya sea física o mental es normal tener miles de sentimientos encontrados.

3

Cuídese, comer bien, hacer ejercicio y descansar le ayudara a superar el día y seguir adelante.



Cuando pedir ayuda



Intensos sentimientos de culpa, provocados por cosas diferentes a las que hizo

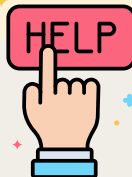
Pensamientos de suicidio

Síntomas físicos, como la sensación de tener una presión en el pecho

Desesperación extrema; la sensación de que nunca va a poder recuperar una buena vida

Inquietud o depresión prolongadas, la sensación de estar "atrapado"

Pérdida sustancial de peso, que pueden representar una amenaza para su bienestar físico



Aquí algunos consejos

Buscar **apoyo emocional**, enfocarse en las habilidades que aún se tienen, y utilizar estrategias de adaptación como la rehabilitación. **Mantén una actitud positiva**, rodeáte de una red de apoyo y redefine tus metas de acuerdo a tus nuevas capacidades

Y recuerda que.... desde el SGRRI queremos que sigas cuidando de tí