

...TU PĀRDZĪVO ZAUDĒJUMU

(PĒC SKALBES KRĪŽU UN KONSULTĀCIJU CENTRĀ MATERIĀLIEM)

Ikvienam no mums dzīvē reizēm nākas zaudēt to, kas ir mums svarīgs, kas ieņem būtisku vietu mūsu pasaulē. Tās var būt mīļas lietas, tas var būt darbs vai veselība, tie var būt sapņi vai ilūzijas. Tomēr vissmagāk zaudējumu pārdzīvojam tad, kad zaudēt nākas tuvu, mīļu cilvēku. Zaudējums var būt uz laiku, mainoties attiecībām (šķiršanās) vai uz visiem laikiem (nāve), tas var būt reāls vai iedomāts, fizisks vai psiholoģisks – jebkurā gadījumā pārdzīvojot zaudējumu cilvēks izjūt bēdas.

Bēdas ir process, ar kura palīdzību cilvēks strādā ar zaudējuma sāpēm, pamazām atgūstot zaudēto līdzsvaru savā dzīvē. Pārdzīvojot zaudējumu bēdas ir nepieciešamība, nevis vājuma izpausme. Caur bēdām cilvēks atrod veidu, kā „sadzīvot” ar zaudējumu, kā tam pielāgoties.

Lai arī bēdas pārdzīvo galvenokārt caur skumjām, sērām par zaudēto, tomēr tās ir saistītas arī ar tādām emocijām kā bailes, dusmas, kauns un vainas izjūta.

Bēdas, pārdzīvojot tuva cilvēka nāvi, ir sarežģīts un ilgstošs process. Nosacīti to var iedalīt šādos posmos:

- **Pirmās 48 stundas.** Pirmajās stundās vai dienās pēc zaudējuma cilvēks var izjust spēcīgu šoku un atteikties noticēt notikušajam. Emocionāli tas reizēm izpaužas kā bailes zaudēt arī citus tuvos cilvēkus, kā arī bailes pašam aiziet bojā fiziski (nomirt) vai psihiski (sajukt prātā).
- **Pirmā nedēļa.** Nepieciešamība rīkot bēres un citas organizatoriskas lietas var aizņemt visas domas, un zaudējums tiek pārdzīvots automātiski. Cilvēks var justies emocionāli un (vai) fiziski novājināts.
- **2. – 5. nedēļa.** Šajā laikā parasti cilvēks jūtas gan ģimenes, gan draugu pamests, jo pēc bērēm visi ir atgriezušies pie saviem ikdienas pienākumiem.
- **6. – 12. nedēļa.** Šajā stadijā zūd šoka sekas, un tiek apzināta visa zaudējuma realitāte. Pārdzīvotās emocijas var būt visdažādākās, cilvēks ir zaudējuma varā, un var slikti sevi kontrolēt. Ir iespējamas spēcīgas izmaiņas miega režīmā, paniskas bailes, neizskaidrojamas raudāšanas lēkmes, vispārējs nogurums un vājums, krasas garastāvokļa maiņas, nespēja koncentrēties un atmiņas traucējumi, izmaiņas seksuālajā aktivitātē, paaugstināta vēlme runāt par mirušo, vajadzība pēc vienatnes.
- **3. – 4. mēnesis.** Cilvēks kļūst viegli aizkaitināms, daudz sliktāk pacieš jebkuru frustrāciju. Iespējamas dusmu izpausmes gan vārdos, gan fiziski. Var pieaugt sūdzības par fizisko veselību, imūnsistēmas nomāktības dēļ cilvēks ir īpaši pakļauts infekcijas un saaukstēšanās slimībām.
- **6 mēneši.** Sākas depresija. Pārdzīvotā smagums mazinās, bet emocijas nezūd. Gadadienas, dzimšanas dienas, svētki ir īpaši smagi, tie nes sev līdzīgu depresiju.
- **12 mēneši.** Zaudētā cilvēka nāves pirmā gadadiena var būt traumējoša, bet tā var būt arī lūzuma punkts zaudējuma pārdzīvojumā – tas atkarīgs no pirmajā gadā pārdzīvotā.
- **18 – 24 mēneši.** Zaudējuma sāpes kļūst ciešamākas, cilvēks pamazām atgūst zaudēto līdzsvaru, atgriežas iepriekšējā dzīvē. Šajā laikā cilvēks „emocionāli atvadās” no mirušā, apzinoties, ka zaudēto cilvēku aizmirst nav iespējams, bet nav vairs nepieciešamības piepildīt visu savu dzīvi ar zaudējuma sāpēm.

Protams, šāds iedalījums gan stadiju, gan norādītā laika ziņā ir tikai kā orientieris – katrs savas bēdas pārdzīvo individuāli, un bieži ir taisnība teicienam „laiks visu dziedē”. Tomēr, ja jums, pārdzīvojot zaudējumu, rodas sajūta, ka esat „iestrēguši” kādā no posmiem, kā arī ja jūs moka:

- pārāk ieilgušas bēdas (vairākus gadus);
- spēcīga depresija, ko pavada bezmiegs, sevis vainošana, pašnoniecināšana, saspringums;
- pašnāvības domas, vēlme visu izbeigt un atkal būt kopā ar mirušo;
- krasas izmaiņas attiecībās ar citiem cilvēkiem, izteikta aizkaitināmība, sociālās aktivitātes samazināšanās, aizvien pieaugoša vajadzība pēc vienatnes;
- ilgstošs naidīgums, kas vērstas pret konkrētiem cilvēkiem;
- tas var liecināt, ka paša spēkiem galā tikt neizdodas, un ir vērts meklēt psihologa palīdzību.

Zaudējuma sāpju pārvarēšanai var palīdzēt sekojoši ieteikumi:

- **Pieņemiet savas sāpes** – tas var prasīt daudz laika, taču ir jābūt uzstājīgam.
- **Izpaudiet savas jūtas** – neslēpiet izmisumu, raudiet, ja gribas; smeļieties, ja gribas – nevajag ignorēt savas emocionālās prasības!
- **Sekoļiet savai veselībai** – iespēju robežās kārtīgi paēdiet, jo Jūsu ķermenim pēc pārdzīvojumiem ir nepieciešama enerģija. Nedariet pāri sev un apkārtējiem, noniecinot savu veselību.
- **Līdzsvarojiet darbu ar atpūtu, bet saglabāļiet ierastos rituālus** – iknedēļas treniņš vai jebkura cita pierastā nodarbe ļaus Jums vieglāk pieņemt sāpīgās dzīves izmaiņas.
- **Esiet pret sevi pacietīgs** – Jūsu prātam, ķermenim un dvēselei būs nepieciešams gan laiks, gan piepūle, lai atgūtos pēc pārciestā zaudējuma.
- **Dalieties zaudējuma sāpēs ar draugiem** – klusēļot Jūs liedzat draugiem iespēju Jūs uzķlausīt un dalīties Jūsu jūtās, tā Jūs varat sevi pakļaut vēl lielākai atsvešinātībai un vientulībai.
- **Var meķlēt mierināļumu reliģijā** – kaut arī Jūs varat pārmetoši prasīt: "Kā Dievs varēja to pieļaut?", sēras ir garīgs meķļejums. Reliģija var ķļūt par atbalstu sāpju pārvarēšanai.
- **Palīdziet citiem** – palīdzot citiem cilvēķiem, kuriem arī ir bēdas, Jūs mācāties labāk izturēties pret viņiem, labāk izprast arī savas jūtas. Turķlāt tas var sniegt Jums atbalstu un jaunus draugus.
- **Pieņemiet lēmumu no jauna sāķt dzīvi** – šis lēmums var nerealizēties vienā naktī, tomēr turķiniet centienus no jauna adaptēties un atrast savu jauno identitāti.