

## Πένθος & Ψυχική Υγεία – Ενημερωτικό Δελτίο

Όταν σκεφτόμαστε για το πένθος συνήθως το σχετίζουμε με κάποιον που έχει πεθάνει.

Όταν έχουμε ένα αγαπημένο μας πρόσωπο με ψυχική ασθένεια αισθανόμαστε επίσης έντονα κύματα θλίψης δεδομένου ότι πενθούμε τις απώλειες στη ζωή του και συχνά τις αλλαγές στη σχέση μας με το άτομο αυτό.

Και το άτομο με την ψυχική ασθένεια και εκείνοι που αγαπούν και φροντίζουν αυτό το άτομο, βιώνουν απώλεια.

### Με τον όρο απώλεια εννοούμε:

- ❖ Απώλεια των ελπίδων και ονείρων για το μέλλον.
- ❖ Απώλεια της σχέσης λόγω των αλλαγών **“..η κόρη μου ήταν μια τόσο αγαπητή κοπέλα και μου έλεγε τα πάντα προτού αρρωστήσει ... τώρα με φωνάζει όλη την ώρα...”**
- ❖ Αλλαγές στην οικογενειακή κατάσταση και ρόλο **“..ο σύζυγός μου συνήθως έπαιρνε όλες τις αποφάσεις και διαχειριζόταν τα χρήματά μας. Επειδή τώρα είναι άρρωστος πρέπει να τα κάνω εγώ και δεν του αρέσει όταν του λέω ότι δεν μπορεί να έχει οτιδήποτε θέλει...”**
- ❖ Απώλεια κοινωνικής στήριξης **“..κανένας δεν με ρωτάει για το συγγενή μου και δεν προσκαλώ κόσμο στο σπίτι μας μήπως συμβεί κάτι και αισθανθούμε πολύ άβολα...”**
- ❖ Οικονομική δυσκολία **“συνέχεια ζητάει λεφτά επειδή ξοδεύει τη σύνταξή του αμέσως και λέει ότι δεν του φτάνουν ... μετά δεν έχουμε καθόλου χρήματα για να ζήσουμε...”**

Η θλίψη που σχετίζεται με τις απώλειες λόγω ψυχικής ασθένειας φαίνεται να μην τελειώνει ποτέ, επειδή είναι δύσκολο να πενθείς για απώλειες μπροστά στο άτομο με την ασθένεια. Η κοινωνία μας δεν προσφέρει πολλούς τρόπους για να μας βοηθήσουν να αντεπεξέλθουμε στο πένθος λόγω ψυχικής ασθένειας.

Ενώ το πένθος είναι εντονότερο όταν τα αγαπημένα μας πρόσωπα είναι άρρωστα, συχνά συνεχίζεται ακόμα κι όταν είναι καλά. Αυτό είναι φυσιολογικό επειδή τους αγαπάμε και φοβόμαστε για το μέλλον τους. Σκεφτόμαστε **“..τι θα συμβεί όταν φύγω, ποιος θα φροντίσει τον άνθρωπό μου...”**

### Τι θα μπορούσε να βοηθήσει;

- ❖ Δεχτείτε ότι είναι εντάξει να αισθάνεστε έτσι.
- ❖ Αφήστε τον εαυτό σας να αισθανθεί τον πόνο και εκφράστε τον πχ. κλάψτε, φωνάξτε (όχι τους άλλους).
- ❖ Βρείτε κάποιον να μιλήσετε γι' αυτόν τον πόνο. Μπορεί αρχικά να είναι κάποιος φίλος που εμπιστεύεστε αλλά, εάν αισθάνεστε συντετριμμένοι απ' τον πόνο, ζητήστε επαγγελματική βοήθεια.
- ❖ Ίσως χρειαστεί να αλλάξετε τις προσδοκίες σας και βαθμιαία να δεχτείτε τη νέα κατάσταση.
- ❖ Δεχτείτε το άτομο αν όχι και την ασθένειά του.

**\* Μην ξεχνάτε ότι αν ζείτε στο παρελθόν με τα όνειρά σας γι' αυτό που θα μπορούσε να ήταν ίσως να σας εμποδίζει να χαίρεστε αυτό ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ τώρα!**

