

# Υποστηρίζοντας κάποιον που βιώνει πένθος



Η αλλαγή και η απώλεια είναι αναπόφευκτα μέρη της ζωής, όμως ορισμένες αλλαγές μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολες (όπως ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου / Sorry Business [Περίοδος Πένθους], ο χωρισμός, το διαζύγιο ή μια μακροχρόνια ασθένεια, για να αναφέρουμε μερικά). Οι άνθρωποι αντιδρούν με διαφορετικούς τρόπους και μερικές φορές δεν είμαστε σίγουροι πώς να αντιδράσουμε. Ο παρών οδηγός μπορεί να σας βοηθήσει να υποστηρίξετε έναν/μία σύντροφο, συγγενή, συνάδελφο ή φίλο/η που πενθεί.

## Τι είναι το πένθος;

Το πένθος είναι μια φυσιολογική και φυσική αντίδραση στον πόνο που νιώθουμε μετά από μια σημαντική αλλαγή στη ζωή μας. Επηρεάζει τα συναισθήματά μας, αλλά έχει και σωματικές επιπτώσεις στο σώμα μας. Το πένθος μπορεί να θέσει υπό αμφισβήτηση τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένων των αξιών και των πεποιθήσεών μας, και ενδέχεται να επηρεάσει επίσης και τις σχέσεις μας.

## Πώς εκφράζουμε το πένθος;

Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να πενθεί κανείς. Κάποιοι άνθρωποι εκφράζουν ανοιχτά τον πόνο τους, ενώ άλλοι αποσύρονται. Ο καθένας βιώνει το πένθος με μοναδικό και προσωπικό τρόπο.

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες από τις πολλές και διαφορετικές αντιδράσεις που μπορεί να εμφανιστούν:

### Συναισθήματα

- λύπη
- άγχος, ανησυχία και συναισθηματική υπερφόρτιση
- θυμός, απογοήτευση ή διάψευση προσδοκιών.

### Σκέψεις

- δυσπιστία
- σύγχυση
- αίσθηση παρουσίας ή αποστασιοποίησης
- εμμονή.

### Συμπεριφορές

- έντονη συναισθηματική έκφραση, απόκρυψη συναισθημάτων ή συχνές συναισθηματικές μεταπτώσεις
- δυσκολία συγκέντρωσης ή εκτέλεσης καθημερινών εργασιών
- υπερδραστηριότητα
- αφηρημάδα
- επισκέψεις σε μέρη και διατήρηση ενθυμίων
- αποφυγή υπενθυμίσεων.

### Σωματικές αντιδράσεις

- αλλαγές στον ύπνο και την όρεξη
- πεπτικά προβλήματα
- σωματικοί πόνοι
- έλλειψη ενέργειας.



## Η διαδικασία του πένθους

Το πένθος είναι μια δύσκολη και σύνθετη περίοδος πόνου, αλλά αποτελεί ένα φυσιολογικό κομμάτι της ζωής. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι όσοι πενθούν δεν είναι «άρρωστοι», αλλά μπορεί να χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη και καλοσύνη.

Όταν σκεφτόμαστε πώς να υποστηρίξουμε κάποιον που πενθεί, μπορεί να είναι χρήσιμο να αντιληφθούμε την αντίδραση στο πένθος ως μια διαδικασία ή ένα ταξίδι.

Για να αντιμετωπίσουμε το πένθος χρειαζόμαστε:

### Χρόνο

- ευκαιρίες να απομακρυνθούμε από τις υποχρεώσεις για να πενήσουμε ή να ξεκουραστούμε
- καμία πίεση ως προς τη χρονική διάρκεια του πένθους.

### Ασφαλείς χώρους

- ασφαλή καταφύγια όταν αναδύονται τα συναισθήματα
- διαβεβαίωση ότι τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις μας είναι φυσιολογικά
- ασφαλείς τρόπους έκφρασης έντονων συναισθημάτων (όπως λύπη, θυμός, φόβος, ενοχή ή χιούμορ) χωρίς να πληγώνουμε τον εαυτό μας ή άλλους
- ευκαιρίες για συζήτηση συναισθημάτων και αντιδράσεων χωρίς κριτική ή επικριτικότητα.

### Συντροφιά

- κάποιον που να ακούει – το να ακούει κανείς είναι συχνά πιο σημαντικό από το να ξέρει ακριβώς τι να πει
- τουλάχιστον ένα άτομο με το οποίο μπορούμε να κλάψουμε, να ξεσπάσουμε, να σκεφτούμε, ίσως να γελάσουμε, ή απλώς να καθίσουμε σιωπηλά
- συνοδεία – μερικές φορές για ραντεβού ή υποχρεώσεις, ή για δραστηριότητες όπως περίπατος, γεύμα, συναυλία ή ένα καλλιτεχνικό έργο.

### Υποστήριξη

- πρακτική υποστήριξη στη διαχείριση της καθημερινότητας ώστε να μειωθεί το επιπρόσθετο άγχος και να δημιουργηθεί συναισθηματικός χώρος για το πένθος
- αναγνώριση της απώλειας, καθώς και αποδοχή, ενσυναίσθηση και πράξεις καλοσύνης από τον ευρύτερο κοινωνικό μας κύκλο.

Είτε υποστηρίζετε κάποιον κατά τις καθημερινές μεταπτώσεις του πένθους είτε ελέγχετε την πορεία του από απόσταση, μπορείτε να δείξετε ότι είστε διαθέσιμοι και πρόθυμοι να ακούσετε, χωρίς να τον/την πιέζετε να μιλήσει ή να εκφραστεί. Ακολουθήστε τις ενδείξεις του ατόμου που πενθεί και μην το πάρετε προσωπικά αν χρειάζεται απόσταση.

Να ελέγχετε τακτικά πώς είναι, ακόμη και αρκετούς μήνες μετά την απώλεια. Λάβετε υπόψη ότι, ενώ η ένταση του πόνου μπορεί να μειωθεί με τον καιρό, η θλίψη ίσως να μη φύγει ποτέ εντελώς.

## Περαιτέρω υποστήριξη για κοινωνική και συναισθηματική ευεξία

Το **πρόγραμμα Εποχές για Ανάπτυξη (Seasons for Growth Adult Program)** για Ενήλικες είναι ένα τεκμηριωμένο πρόγραμμα μάθησης για ενήλικες που αναζητούν καθοδήγηση και έναν ασφαλή χώρο για να επεξεργαστούν την απώλεια και το πένθος. Το πρόγραμμα μικρών ομάδων καθοδηγείται από εκπαιδευμένο Συνοδό και χρησιμοποιεί τη μεταφορά των εποχών. Περιλαμβάνει δημιουργικές και ασφαλείς δραστηριότητες μάθησης για να εξασκηθούν νέοι τρόποι σκέψης και αντίδρασης σε εμπειρίες αλλαγής και απώλειας και ενισχύει προστατευτικούς παράγοντες (όπως η ανάπτυξη προσωπικής ανθεκτικότητας) ενώ μειώνει παράγοντες κινδύνου (όπως η απομόνωση) που μπορεί να επηρεάσουν την ψυχική υγεία και ευεξία.

Το **πρόγραμμα Εποχές για Θεραπεία (Seasons for Healing)** παρέχει πολιτισμικά ασφαλή υποστήριξη για ενήλικες Ιθαγενείς και άτομα από τις Νήσους Torres Strait, προσφέροντας εκπαιδευτική, πολιτισμική και θεραπευτική προσέγγιση για τη διαδικασία επώλωσης από απώλεια και πένθος.

### Χρήσιμοι σύνδεσμοι για υποστήριξη:

Κατάλογος Υποστήριξης «Διατηρώντας το Πνεύμα Δυνατό» (Keeping Spirit Strong Support Directory) – υποστήριξη για οικογένειες και κοινότητες Πρώτων Εθνών που βιώνουν απώλεια και πένθος.

Υποστήριξη παιδιών και νέων ανθρώπων στο πένθος.

## Επικοινωνήστε μαζί μας

1300 379 569 | [info.seasons@mackillop.org.au](mailto:info.seasons@mackillop.org.au)