

Hugsaðu um þig

- Reyndu að halda dagbók. Gott er að skrifa niður hvað þér tókst að gera á hverjum degi. Þá sérðu hve miklum framförum þú tekur.
- Mundu að hvíla þig vel, og temja þér góðar svefnvenjur.
- Heilsusamleg næring og samvera er þá afar mikilvæg.
- Gott er að leita til heimilislæknis ef þörf er á.
- Sunnudagar, helgidagar og frídagar geta verið erfiðir. Gott er að finna sér dægurstyttingu með skipulögðum hætti. Sund, gönguferð, heimsóknir, tónleikar, leikhús eða öðru til að dreifa athyglinni. Afmælisdagur og dánardagur þess sem við misstum geta verið erfiðustu dagarnir. Þá er gott að skipuleggja fyrirfram hvernig þeir dagar eru svo ekkert komi þér á óvart.
- Þú vanvirðir ekki minningu neins með því að sækjast eftir vellíðan.
- Vertu nærgætinn við þig sem manneskju, veldu fólk til að umgangast sem þér líður vel með.
- Gott er að koma jafnvægi á líf sitt, einn dag í einu. Ekki að takast á við of mikið. Vinna, skóli og góð hvíld getur reynst mörgun nóg til að takast á við. Svo getur þú bætt áhugamálum, heilsurækt og fleiru inn í dagskránnu, allt á þínum hraða og getu.
- Mundu: Taka bara eitt augnablik, eina klukkustund, einn dag í einu. Ekki gera of stórar áætlanir fram í tímann.

*Sorgin tekur sinn tíma og er oftast eilíf.
Við hjálfum okkur bara í því að lifa með henni.*



Benedikt Þór Guðmundsson og sr. Svavar Stefánsson tóku saman.

Allar upplýsingar um stuðningshópa Pieta samtakanna á www.pieta.is
eða í síma **552-2218** og á netfangið pieta@pieta.is

Pieta samtökin
Amtmannsstíg 5a
101 Reykjavík

Pieta samtökin
Aðalstræti 14
600 Akureyri



Stuðningshópur

Sorg eftir sjálfsvíg



Hvað get ég gert?

Nokkur atriði til umhugsunar

Gott er að fá hjálp vina og kunningja þegar sorgin sækir að, jafnvel leita hjálpar hjá samtökum sem hjálpa við að vinna úr sorg. Slík samtök hafa ráðgjafa, fagfólk, stuðningshópa eða geta hjálpað með öðrum hætti. En við erum fyrst og fremst að hjálpa okkur sjálf. Mundu að sjálfshjálp krefst mikillar orku. Þess vegna þarftu að fara vel með þig, og hugsa vel um þig.

Sagt var: Elska skaltu náungann...

Við gleymum stundum framhaldinu... eins og sjálfan þig.

- Sýndu þolinmæði. Það er erfitt að vinna úr sorg. Ekki flýta þér um of. Við þurfum oft að gefa okkur tíma en fara ekki fram úr okkur í ákafanum að ná tökum á tilverunni.
- Ekki taka að þér aukin störf í vinnu eða einkalífi. Taktu allar ákvaðanir af yfirvegum.
- Ekki trúá öllum fullyrðingum um sorgina. Að sorgarferillinn sé þrjú mánuðir eða eitt ár er ekki rétt. Sorgin tekur þann tíma sem hún þarf, enginn einstaklingur er eins né syrgir nákvæmlega á sama hátt. Sorgin getur verið eilíf. Við þjálfum okkur bara í því að lifa með henni.

Það er gott að þiggja hjálp annarra

- Ekki hika við að leita hjálpar hjá góðum vinum og traustum ættingjum þegar þér líður illa. Þau vilja hjálpa og þú myndir hjálpa þeim ef þau ættu erfitt. Enginn getur lesið hugsanir þínar, þú skalt tjá þær þeim sem þú treystir og þiggja hjálp.
- Það getur verið gott að tala við þann sem er horfinn og þú syrgir, þó þú fái ekki svar. Það getur líka verið léttir að skrifa þeim sem þú syrgir bréf og tjá þeim sorg þína.
- Stuðningshópar leitast við að gefa þér styrk, skilning og von. Prófaðu þá leið.
- Gefðu þér tíma til að greina tilfinningar þínar, ekki einangra þig frá öðru fólki af ótta við að þá finni þú til enn frekari harms. Það er mikilvægt að njóta samvista við annað fólk fremur en að einangra sig frá þeim. Veldu fólks sem þér líður vel með.
- Sorg er oft löng og þungbær lífsreynsla. Hún getur iðulega heft lífsgleði þína og þroska. Það getur verið gagnlegt að leita til samtaka sem hjálpa fólki með sorgarúrvinnslu, eða fagfólks sem getur aðstoðað.



Óttastu ekki eigin tilfinningar

- Ekki strita við að hamla gegn tilfinningum þínum. Þú valdir ekki þessar tilfinningar, þær völdu þig.
- Það er gott að gráta. Gráturinn sefar of sárasta sviðann og vonbrigðin.
- Það er allt í lagi að finna fyrir reiðinni. Reiðin getur beinst að þér, Guði, einstaklingnum sem tók líf sitt, einhverri manneskju eða bara þeim atburði sem nú veldur þér sorg og harmi. Ekki ýta reiðinni til hliðar. Reyndu að lemja koddann þinn eða jafnvel öskra út í tómið. Það hjálpar.
- Ef þú heldur að þú sért að ganga af göflunum, telur að mikil angist hafi gripið þig þá ekki hafa áhyggjur. Þetta er eðlileg tilfinning sem flestir sem syrgja finna fyrir. Þú ert ekki að ganga af göflunum, þú ert að syrgja ótímabært andlát.
- Depurð er algeng hjá þeim sem syrgja. Ekki draga þig út úr samfélagi fjölskyldu, vina og kunningja. Leitaðu þér hjálpar ef þú finnur til einmannaleika sem hræðir þig.
- Óttastu ekki að lýsa tilfinningum þínum. Það er betra en að byrgja þær inni. Það þarf ekki að vera dyggð að sýna ekki tilfinningar né að „bera harm sinn í hljóði“

Að lifa með sorginni

- Reyndu að þjálf þig í að lifa með sorginni, ekki flýja hana, hún eltir þig. Varastu samt að festast ekki í stöðugri umhugsun um sorgina.
- Það kann að vera gott að gefa sorginni ákveðinn tíma á dag, viku, mánuði, tíma sem þú tekur frá til að hugsa um sorgina og þá manneskju sem þú syrgir. Ef sorgin bankar á þegar síst skyldi, þá getum við ákveðið að gefa henni tíma eða ákveðið að fresta þangað til við viljum. Gott er að æfa sig með slík ef kostur er.
- Á erfiðum sorgartímabilum skaltu varast að nota áfengi, róandi lyf (lyfseðilskind). Slíktir hlutir binda ekki enda á sorgina, það frestar henni og í versta falli dregur þig inn í skelina þína og gerir þig háð þessum efnum.
- Vertu ákveðinn í að vinna þig í gegnum sorgarferillinn, þessi vinna á eftir að fylgja þér um ókomna tíð, en þér mun takast það einn dag í einu. Dagar verða að vikum og vikur að mánuðum og mánuðir að árum. Þér mun takast það.

Stuðningshópar leitast við að gefa þér styrk.

