



Macedonian Australian Welfare
Association of Sydney Inc.
www.mawasydney.org.au

Губиток и жалост



Funded by the Department of Health and Ageing

Губиток и жалост

Секој искусил губиток во текот на животот. Многу промени и губитоцишто грижителите ги доживуваат доаѓаат многу бргу и често. Овие губитоци можат да доведат до чувство на жалост.

Што е жалост?

Жалоста е природна реакција на болен губиток, но не е болест. Тоа е пропратна појава на повеќето од вашите емоции. Жалоста може да се појави не само при доживување на смрт на блиските, туку исто така и поради многу промени и губитоци во нашите животи, како што се:

- селидба или миграција
- промена или губење на вашата работа
- разделба или развод
- заминување на децата од дома
- смрт на домашно милениче

Сите понекогаш доживуваат губиток во текот на нивните животи. Губитоците, како што е смртта на членот од семејството, може да бидат повеќе изразена кај некои луѓе. Приватен и личен губиток може да биде помалку уочлив и не секогаш препознатлив од страна на други луѓе, иако може да биде се уште многу болен. Некој од губитоците, за кои грижителите често зборуваат, се однесуваат на следното:

- станувајќи грижител го губите чувството на индивидуалност. Вие може исто така да ја изгубите својата независност, приватноста и време за себе
- со губењето на работата и грижителските погодности и вашата финансиска сигурност може да биде засегната
- неможност да се гледате со пријателите или поширокото семејство така често како што би сакале
- недостасување на односите со личноста за која се грижите, што обично порано сте ги имале
- личноста за која се грижите заминува во соодветна установа и вие се чувствувате дека повеќе не сте вредни и потребни.

Губиток и жалост

Запомнете дека сеуште има многу начини да се помогне околу грижата за вашиот роднина или пријател, дури и ако тие живеат во старски дом. Ако лицето за која се грижите почине, целиот ваш живот може да се смени. Други луѓе може да разберат дека вие чувствувате жалост за лицето што починало, или можеби нема да сфатат дека вие може исто така да чувствувате празнина поради тоа што нема повеќе да бидете грижител.

Ќе има и добри и лоши денови. Можеби ќе помине долго време да стекнете вообичаена нова рутина. Може да ви недостасуваат сите работи што обично сте ги правеле и луѓе кои сте ги среќавале и животот може да се чувствувате многу осамено.

Ако чувствувате дека поминало многу време, а вие немате доволно енергија да правите она што би сакале, или ако чувствувате дека вие несте заинтересирани за било што, тогаш можеби советник за тешки губитоци може да ви помогне. Зборувајте со нив за вашиот губиток и како изгледа да се биде грижител, можеби ќе ви помогне да почнете да чувствувате да сакате повторно да пробате да излезете надвор.

“Моето семејство беше сјајно и јас пробав да бидам опкружена со нив”.

Каде може да најдам повеќе информации?

Commonwealth Carer Resource Centres може да ви даде препорака до соодветена служба, како и да ве снабде со практично напишани информации, ако се јавите на 1800 242 636.

Исто така може да се користат и службите на разни асоцијации за грижители, како и сервиси за превод и интерпретација, ако ви е потребна помош на ваш јазик. Во тој случај јавете се на 13 14 50 и ќе добиете услуга на сопствен јазик.



This information was translated by Macedonian Australian Welfare Association of Sydney Inc. using the text from Grief and Loss, Carers Kit, Carers NSW.

Оваа информација е преведена од MAWA, а текстот е земен од Информативен кит, Губиток и жалост, Carers NSW.

Губиток и жалост

Ако сте биле грижител долго време, можеби сте престанале да мислите на работи кои би сакале да ги правите. Место да поминувате цело ваше време мислејќи на на себе си, вие едноставно не сте имале време за тоа. Можеби сте заборавиле како изгледал вашиот живот пред да станете грижител, или можеби мислите на тоа непрестано. Други луѓе може би очекуваат дека вие секогаш добро се грижите и повеќе не ви е потребна нивната помош и поддршка. Можеби не се сеќавате кога за последен пат некој ве запрашал како се справувате со улогата на грижител.

Обидете се да ги продолжите вашите интереси и активности, бидејќи многу е важно да се грижите и за себе. Не е себично да се биде здрав и среќен. Всушност, тоа може да ви помогне да продолжите со улогата на грижител.

Кога вашата состојба се менува, или вие престанувате да бидете грижител

Во иднина вашата улога на грижител можеби ќе се смени.

Транзиција од состојбата на постојан грижител и прифаќање на смртта на лицето за кое сте се грижеле, не е лесна. Ќе се случат многу рутински промени, како и промени во стилот на живеење. Може да ви недостасува другарскиот однос и во исто време да имате превише слободно време за себе. Може да се чувствувате виновни или загрижени во врска со тоа што да правите понатаму. Ако размислувате за постојаната грижа можеби ќе се прашате да ли сте донеле прави одлуки во врска со:

- Да ли личноста за која се грижев беше правилно негувана?
- Што ќе мислат другите луѓе за мене?
- Да ли направив се што можев?
- Да ли се чувствувам изнемоштено затоа што не можев повеќе да се грижам и за него/неа и за куќата?
- Што ќе правам со мојот живот кога нема да бидам така зафатен/а?

Ќе биде тешко да се размислува за сопствените потреби, или е важно да се биде реален и да се направи обид да се донесе одлука што ќе биде најдобра за секој, вклучувајќи ве и вас. Само вие можете да донесете одлука да ли одговорноста и грижата се премногу за вас.

Губиток и жалост

Овие видови на губитоци може да ја засегаат вашата сигурност и лично самопочитување, вашата надеж и сонштвата во врска со иднината. Вие можете исто така да доживеете жалост и без да се појави губиток. Ова може да се случи ако вие се грижите за некој со неизлечива болест и знаете дека е неизбежно да се соочите со губиток.

Како изгледа чувството на жалост?

Секој реагира на жалост на посебен начин. Ако сте ожалстени може понекогаш физички да не се чувствувате добро, исто така и емоционално да бидете вознемирени. Физичките симптоми може да бидат изразени преку забрзано дишење, сува уста, губење на апетит, замор и проблеми со спиењето.

Жалоста може да предизвика длабоки чувства на осаменост, лутина, страв, вина, конфузија, постојана тага, несаќање да се излезе надвор, или губење интерес за активноста што порано многу сте ја сакале. Овие симптоми може да бидат застрашувачки али се нормална реакција на жалост.

Потрудете се да ја препознаете вашата жалост и зборувајте со некој како се чувствувате, тоа може да ви помогне. Обидете се секој ден да издвоите малку време само за вас и направете план и обезбедите посебно место за тие лоши моменти- лошо време, тоа може да помогне по лесно да се справите со овие тешки чувства.

Некои од овие знаци опишани горе може, исто така, да бидат симптоми на некои други проблеми и затоа би било добро да поразговарате со вашиот лекар. Консултирајте се со вашиот лекар и околу улогата на грижител и како тоа се одразува на вас. Ако имате чувство на вознемирениост или страв, проблем околу грижата за себе, многу е важно да добиете професионална помош од вашиот лекар, советник или психолог.



Губиток и жалост

Континурана жалост

Чувството на жалост може да има нејасен почеток и крај. Може континуирано да чувствувате губиток со години, а понекогаш и цел живот. Постојано потсетување на немил настан може да доведе до тешкотии и неможност да се разреши вашето чувство на жалост.

Групите за поддршка може да ви помогнат да го поминете времето кога ви изгледа дека вашето чувство на жалост е неподносливо. Тие, исто така, може да бидат безбедно место каде можете да зборувате за чувствата како што се лутина и огорченост. Шетањето или некоја друга форма на вежба, длабоко дишење или пишување за некој весник, е друга форма на безбеден начин да се ослободите од чувствата на лутина, оптужување или горчина. За некои луѓе плачењето е многу добар начин за олеснување и растеретување од негативни чувства.

Односи

Грижа за партнер

Грижата за партнерот може да го смени вашиот однос. Тешко е да се чувствувате романтично ако вие ја имате улогата на медицинска сестра, родител, возач, или терапевт, а најмалку сте сопруг/ сопруга, љубовница/ љубовник и пријател. Можеби треба да научите нови вештини како што е организирање на финансиите, или одржување на домаќинството. Овие промени тешко може да се доведат во ред и тоа може да бара многу време за некои грижители да се чувствуваат удобно во оваа нова улога.

Грижа за родител

За некој од грижителите грижата за родител може да значи прилика и можност да се оддолжат за грижата што ја добивале како деца. За други, нивното чувство за улогата на грижител за родителот може да биде многу вознемирувачко. Можеби ви недостасува некој од кого можете да иматате поддршка или да се чувствувате слободни да побарате помош за извршување некоја задача како што е капењето, или помош при одење во тоалет.

“Мојот дневик ме спаси. Јас навистина им дозволив на моите чувства да излезат надвор. Тоа многу ми помагаше. Во оваа книга има премногу солзи”.

Губиток и жалост

Грижа за дете

Грижата за детето може да биде многу одбојна. Родителите очекуваат од нивните деца да пораснат, да бидат возрасни и да стартуваат со својот сопствен живот. Родителите може да жалат за нивната надеж и желба што ја имале, во врска со иднината на нивните деца. Грижителите може да се чувствуваат фрустрирано поради тоа што не можат да го запрат тоа што се случува на нивното дете, или да го разрешат проблемот. Тие може да се чувствуваат виновни што имаат малку време и енергија за другите членови од семејството. Може да бидат загрижени поради тоа што нема доволно сервиси за поддршка на нивните деца.

Групи за поддршка

Без разлика во каква состојба се наоѓате, постојат групи за поддршка каде може да им се придружите и да сретнете други грижители со слично искуство. Групите за поддршка може да бидат сигурно место каде вие може да зборувате за вашите грижи и да слушнете како други членови од групата ја разрешуваат тешката ситуација. Групите за поддршка нудат различни видови на поддршка и ако најдете група која не е погодна за вашите проблеми, побарајте некоја друга во вашиот регион. Вашиот Commonwealth Carer resource Centre може да ви помогне и да ве поврзе со соодветна група за поддршка во вашиот регион Јавете им се на 1800 242 636.

Степен на грижата

Кога за прв пат стананувате грижител

Станување на грижител може да биде постепено или да се случи изненадно. Ако постепено ја превземате улогата на грижител, исполнувајќи неколу екстра задачи, тоа може да потрае долго време додека станете свесни за промените во вашиот живот.

Ако станете грижител како резултат на ненадејна случка, раѓањето на дете со хендикеп, или болест, ненадејни промени во важиот живот и вашите односи со личноста за која се грижите може да бидат многу одбојни и стресни. Вие може да имате помешани чувства да бидете грижител и да чувствувате лутина поради промените во вашиот живот. Тоа се нормални чувства и реакции.