

Luto

Como lidar com a perda?



Folheto informativo

Contactos

Contacta o SAS/GAA para rastreio especializado e encaminhamento.

E-mail: sas.gaa@iscte-iul.pt

Telefone: 21 790 3095 no horário de marcações:

9:30 – 12:30 / 14:30 – 16:30

Mais informação

<https://www.iscte-iul.pt/conteudos/estudantes/acao-social/outros-apoios/906/gabinete-de-aconselhamento-aluno-gaa>



O que é o luto?

Ao longo da nossa vida enfrentamos diversas mudanças, separações e perdas. O luto é o processo natural de ajustamento emocional de uma perda.

A morte de uma pessoa significativa pode ser uma das mais intensas formas de luto, mas a rutura de uma relação amorosa, a perda de um amigo próximo, o divórcio dos pais, a saída de casa dos pais, a perda de um animal de estimação pode ter um impacto e desencadear emoções similares à morte de alguém que é importante para nós.

O que se sente? Como é vivido o luto?

O luto é diferente de pessoa para pessoa, mas é importante perceberes que se trata de um processo normal e necessário de elaboração e adaptação a uma perda. A nossa resposta à perda pode envolver um conjunto variado de emoções, tais como: tristeza, zanga, culpa, frustração, vazio e ansiedade. Cada um de nós vivência o luto de forma diferente, não há uma forma normal ou correta de o fazer.

- Inicialmente podes sentir-te confuso, em choque, em negação em relação ao que aconteceu “Não pode ser verdade, isto não está a acontecer”, ou esperares que a pessoa volte como se nada tivesse acontecido. Nos primeiros dias podes sentir-te desligado e anestesiado. Esta reação inicial é normal e tem por função proteger-nos do excesso de

sofrimento a que estamos expostos.

- Ao fim de algum tempo vais ficando mais consciente da perda. Esta fase é particularmente exigente e dolorosa, podem surgir outros sinais tais como: a perda de apetite, dores de cabeça, dificuldades de sono, acompanhados por uma grande tristeza e choro frequente, dificuldades de concentração, desinteresse pelo mundo à volta. É comum surgirem sentimentos de culpa e zanga que podem ser dirigidas à pessoa que se perdeu, a uma pessoa próxima ou podes voltar a zanga para dentro e sentires-te irritado contigo próprio. A zanga é um afeto que surge quando estamos a tentar elaborar e dar sentido a um acontecimento traumático. Esta é a fase mais aguda do luto, mas tende a diminuir, podendo surgir pontualmente em ocasiões especiais, tais como aniversários, épocas festivas e outras celebrações.
- À medida que o tempo vai passando, as variações de humor e a dor tendem a diminuir e vais aprendendo a viver com a perda. É o tempo de aceitação e integração da perda.

O que pode ajudar?

- É importante reconheceres que o luto leva tempo, é necessário e não pode ser apressado. Sentires-te mal é normal.
- Procura levar as coisas com calma, não exijas demais de ti próprio.
- Fala do que sentes com alguém em quem confies, familiares ou amigos que sintas que te podem ouvir e compreender. Não te isoles nem reprimas o que sentes.
- Fala sobre a pessoa que perdeste.
- Fazer atividades que te deem prazer (ex. escrever, desenhar, ouvir música, fazer exercício físico, etc.)
- Mantém hábitos de vida saudáveis e procura ir retomando aos poucos a rotina habitual do dia a dia.

A que devo estar atento?

- Se não conseguires falar sobre o assunto com ninguém;
- Se não conseguires pensar em outra coisa ou te sentires incapaz de retomar as tuas atividades diárias., se continuares a sentir-te mal e não sentires melhoras ao fim de algum tempo;
- Se pensas recorrer a substâncias nocivas como o álcool, drogas ou outras. Estas substâncias podem dar alívio imediato, mas, para além de serem nocivas, impedem-te de fazeres o luto.

Se sentires que não estás a conseguir ultrapassar este momento sozinho, que passado algum tempo te continua a ser difícil falar com amigos e/ou familiares ou que a situação se prolonga sem melhoras evidentes deves procurar ajuda técnica.