



Grief Coping Strategies

Grieving is a long and difficult process. Below are some strategies that those grieving can use to help maintain some healthy momentum as they proceed through their grief.

Remember that the greater the hurt, the more time it can take to heal.

Make sure to continue to eat and rest, even if you don't feel like it. This is not only about emotional survival, but physical survival as well. If you maintain your health you will be better able to tackle your intense emotional needs.

Let others help you. Take advantage of the outpouring of support and have others do the things you don't feel capable of.

Postpone major decisions until the more intense feelings subside. Recognize that all the feelings you are having are normal and healthy (even the rage, panic and deep despair) and you must feel all your pain to be able to heal. Allow yourself to cry and express your emotions.

Consider journaling to vent your strong feelings when there seems like no other appropriate outlet (especially with the anger).

Be assertive with those around you and tell them exactly what you do and do not need. Expect that people may often do things out of their own sense of discomfort rather than what is best for you.

Ask someone to be "on call" for you, someone who is willing and able to be there for you when you need someone to talk to.

Consider linking with others who have also suffered losses. These are people who really know how you feel and can provide a great support system.

Time alone can be scary and lonely, but recognize that this is precious time to allow yourself to go within and move through your grief.

Don't avoid this time. If this time is very frightening for you, structure it to allow yourself some time to grieve, but also keep busy with other things that can help distract you.

Move through your grief at your own pace. Other people may tell you how and when you should proceed. Follow your instincts and do what you can, when you can.

If you feel unable to function and feel "stuck" in some aspect of your grief, seek the help of a grief professional. Many times people find that they are not "stuck" at all and that is a normal part of the grieving process.

It is perfectly healthy and reasonable for you to maintain some sense of "contact" with your loved one. Talking to them, writing them a letter, creating a memory space, lighting candles, carrying a linking object, etc. These will give you peace for as long as you need it. There will come a time in the process when you are less reliant on these.



Estrategias de Afrontamiento del Duelo

El duelo es un proceso largo y difícil. A continuación se presentan algunas estrategias que los dolientes podrán utilizar en ayudar a mantener el momento saludable durante el proceso del duelo.

Recuerdo que entre más grande sea el daño, más tiempo pude durar en sanar.

Asegúrese de seguir comiendo y descansando, incluso si usted no se sienta con esa necesidad de hacerlo. Esto no solamente es de sobrevivir lo emocional, pero también sobrevivir lo físico. Si mantiene su salud estará en mejores condiciones para hacer frente sus necesidades emocionales intensas.

Deje que los demás le ayuden. Aproveche las muestras de apoyo y haga que los demás hagan las cosas que no se siente capaz de hacer.

Posponga las decisiones importantes hasta que sus sentimientos intensos desaparezcan. Reconozca que todos los sentimientos que tenga con normales y saludables (incluso la rabia, pánico y la desesperación profunda) y usted tiene que sentir todo su dolor para poder sanar. Permítase llorar y expresar sus emociones.

Considere la posibilidad de un diario para expresar sus sentimientos fuertes cuando no encuentre otra salida (especialmente con la ira).

Ser firme con los que le rodean y decirles exactamente lo que necesitas y no necesitas. Es de esperar que la gente pueda ofrecer hacer cosas fuera de su propio sentido de incomodidad en vez de lo que sea mejor para usted.

Pídale a alguien que esté de guardia para usted, alguien quien esté dispuesto y disponible para cuando usted necesite con quien hablar.

Considere conectarse con que también han sufrido pérdidas. Son personas que de verdad saben cómo se sienten y pueden proporcionar un gran sistema de apoyo.

Tiempo a solas podrá ser aterrador y solitario, pero hay que reconocer que este es un tiempo precioso para que se permita ir dentro de sí mismo y moverse a través de su duelo.

No evite ese tiempo. Si este tiempo es muy aterrador para usted, estructúralo para permitirse tiempo para llorar, pero también manténgase ocupado/a con otras cosas que le ayuden a distraerse.

Moverse a través de su dolor a su propio paso. Otras personas pueden decirle cómo y cuándo debe proceder. Siga sus instintos y haga lo que pueda, cuando pueda.

Si se siente incapaz de funcionar y se siente “atrapado/a” en algún aspecto de su dolor, busque la ayuda de un profesional de duelo.

Es perfectamente saludable y razonable mantener un sentido de contacto con su ser querido. Hablándoles, escribiéndoles una carta, creando un espacio de recuerdos, encendiendo una vela, cargando un objeto de vinculación, etc. Esto le dará paz por el tiempo que sea necesario. Llegará un tiempo durante su proceso en donde no dependerá de esto.