

Konsèy pou Swen Pèsonèl nan Chagren

Lè n ap konsidere swen pèsonèl nou pandan nou an dèy, nou ka santi sa pa nan plas li. Li fasil pou nou mete tèt nou an dènye, nou fokis sou timoun nou yo, sou travay nou, oswa sou pèt lòt moun yo. Li ka menm sanble anòmal pou panse ak fason pou renmen tèt nou plis, men chagren mete yon kokennchenn enpak sou tèt nou ak sou kò nou, epi nou dwe sonje mete pwòp mask nou toudabò anvan nou ede yon lòt moun.

Pandan n ap eksplòre diferan estrateji ki ka itilize pou diminye estrès, anksyete, epi ede nou ankre tèt nou lè nou santi nou akable ak emosyon konplike, fòk nou sonje swen pèsonèl pa konsène nou sèlman. Li afekte tou fason nou kominike avèk mond lan ki toutotou nou an. Si nou pa gen okenn enèji oswa nou santi nou pèdi nan emosyon difisil, lè sa, pral gen tikras atansyon ki rete pou nou konsantre sou lòt aspè nan lavi nou. Lè nou aplike estrateji sa yo, nou ka reprann enèji, lanmou, pasyans, epi ankre tèt nou nan yon fason ki pi pozitif. Konsèy yo ki anba a ka itilize chak jou epi yo efikas pou ede diminye santiman negatif chagren yo epi ede dijere pèt twomatik yo.

Rekonèt santiman chagren ki ka parèt nan dat enpòtan ki asosye avèk lavi nou pèdi yo. Anivèsè nesans, anivèsè maryaj, ak anivèsè lanmò se okazyon kote sentòm chagren yo ka ogmante menm anpil ane apre pèt la. Akòde tèt ou tan pou chita avèk emosyon sa yo paske yo se reyaksyon nòmal pandan yon anivèsè. Si ou konprann pwòp bezwen emosyonèl ou pandan dat sa yo, sa ka ede soulaje entansite chagren ou tou epi pèmèt ou kreye yon plan pou swen pèsonèl.

Komemorasyon pèt nan dat enpòtan yo ka yon fason pou mentni lyen yo avèk moun pwòch ki mouri a. Gwo emosyon ou te santi nan jou sa yo ka tounen yon aktivite gerizon pou anpil moun. Sèten moun ka chwazi selebre jan yo te konn fè lè moun pwòch yo a te prezan, alòske lòt moun ka chwazi pou yo vizite simityè a oswa sit souni an oswa kòmanse yon nouvo tradisyon. Se pa tout dat yo ki bezwen komemore—ou ka detèmine si pou w selebre lavi li oswa tou senpman rekonèt jou a. Avèk plizyè pèt ou te petèt sibi pandan tout ane a, li pi bon pou rekonèt dat enpòtan yo nan kèlkeswa fason ou santi ou pi alèz pandan ou rete konpatisan pou santiman chagren ou yo.

Plèn konsyans vin tounen yon tèm yo itilize souvan nan dènye ane yo, pa sèlman kòm yon fason pou konsantre atansyon nou sou moman an, men tou pou pran kontwòl sou emosyon akablan nou yo pandan y ap rive. Gen anpil kalite aktivite plèn konsyans diferan nou ka fè pou tèt nou, sa gen ladan alimantasyon konsyan ak meditasyon konsyan. Youn nan aktivite yo te rekòmande anpil pou timoun ak granmoun se règ 5 ki ka itilize lè santiman anksye yo rive. Pou kòmanse, annik idantifye 5 bagay ou wè, 4 bagay ou tande, 3 bagay ou santi, 2 bagay ou pran sant yo ak 1 bagay ou goute. Aktivite sa a gen ladann itilizasyon sans nou yo pou pèmèt nou konsantre nan moman an epi redui emosyon ki enkyete n ak akable n.

Jere respirasyon nou non sèlman ede kontwole kò nou, men tou li ede libere andòfin ki itil nan diminye sentòm anksyete, kòlè, ak doulè. Teknik respirasyon yo ka itilize nenpòt lè nan nenpòt kote. Yo rele yon egzèsis respirasyon senp teknik respirasyon 4-7-8. Avèk teknik sa a, li enpòtan pou kòmanse nan yon pozisyon konfòtab. Pou kòmanse, rale souf ou pandan 4 segonn, kenbe souf ou pandan 7 segonn epi lage souf ou pandan 8 segonn. Refè sik sa a 3 fwa ankò. Teknik sa a ka modifiye pou mwens segonn (sa vle di, 2-3.5-4) epi travay pou rive jiska sik 4-7-8 la. Plis ou pratike teknik sa a, li pi efikas nan diminye nivo estrès.



Meditasyon polivalan ase pou entegre li nan yoga, plèn konsyans, ak anpil lòt domèn nan lavi nou. Yon kalite meditasyon byen presi, meditasyon gide, se yon bagay ki itil nan pwosesis chagren epi ankouraje gerizon. Gen plizyè meditasyon gide ki konsène itilizasyon mantra oswa lòt deklarasyon ki ede nou reyangaje ak lavi a nan yon fason ki gen konpasyon. Genyen tou aplikasyon nan telefòn selilè ki ka itilize pou fasilite pwosesis sa a. On fwa ou te idantifye ki meditasyon gide ki pi bon pou ou, jwenn yon kote trankil ki konfòtab pou w kòmanse pwosesis la.

Fikse priyorite nan pami bezwen ou yo enpòtan anpil lè w ap jere pèt. Si ou eseye fè tout yon sèl kou, sa ka mennen nan gwo fatig mantal ak fizik. Pakonsekan, konsidere sa ki pi enpòtan pou akonpli chak jou epi evalye nivo enèji ou bezwen pou w reyalize objektif sa yo.

Siveye Izòlman: Li fasil pou w izole tèt ou lè ou gen doulè. Pran tan pou kont ou ka enpòtan pou ede dijere pèt. Menm jan tou li enpòtan pou admèt lè nou fè espere izole tèt nou de fanmi, zanmi e menm de travay pandan yon peryòd pwolonje. Pase tan avèk lòt moun ka bay yon santiman konfò ak sipò ki nesese nan moman difisil yo.

Mande sipò: Chagren se yon pwosesis endividyèl, men li pa oblije yon pwosesis solitè. Mande sipò lè sa nesese, se yon bagay ki enpòtan anpil pou pote yon santiman konsistans nan lavi ou. Fò ou ouvè ak onèt avèk fanmi ak zanmi sou fason ou ta renmen jwenn sipò pandan moman sa a. Si ou ogmante sistèm sipò ou, sa ankouraje gerizon ni fizik ni emosyonèl. Sipò ka siyifi pèmèt fanmi ak zanmi ede w akonpli diferan travay, chèche yon pwofesyonèl sante mantal oswa antre nan yon gwoup sipò, oswa menm konekte avèk manm kominote a ki vle ede.

Rekonesans: Lè nou panse ak rekonesans nan chagren, sa ka pote emosyon konplike. Ta ka gen santiman remò ak lòt emosyon konplike pandan n ap dijere yon pèt. Yon pratik rekonesans chak jou ka amelyore sante mantal jeneral ou epi li ka yon zouti gerizon pisan. Lè nou aplike egzèsis rekonesans, sa deplase konsantrasyon nou sou prezan an, li soulaje kèk santiman negatif pandan n ap devlope konpreyansyon tou anvè tèt nou. Yon pratik rekonesans chak jou pa dwe yon gwo kantite bagay—yon bagay senp tankou ekri yon bagay ou rekonesan pou li, se yon bon kote pou kòmanse.

Kèlkeswa aktivite swen pèsònèl ou chwazi a, konsistans nesese pou santi yon chanjman reyèl. Swen pèsònèl ede diminye sentòm pèt ak chòk sanzatann tankou anksyete, panse akablan, ak santiman depresyon, epitou li ka ede w santi w plis ankre ak prezan nan moman an. Eksplòre ki estrateji swen pèsònèl ki bon pou ou, se sèlman kòmansman pwosesis sa a.

Children’s Bereavement Center “CBC” se yon òganizasyon 501(c)(3) ki pa la pou fè pwofi ki bay gwoup sipò GRATIS pou dèy pou tout laj (4 lane oswa plis). **Lift From Loss®** se yon divizyon nan CBC ki bay sipò pou jèn granmoun ak granmoun. Pou jwenn resous anplis, vizite sitwèb nou an nan www.childbereavement.org. Pou w enskri pou gwoup sipò vityèl gratis nou yo pou ka dèy, rele nou nan (888) 988-5438 oswa voye yon imèl ban nou nan support@childbereavement.org

