

A dor e o sofrimento do luto – Por Maria Manuel Teixeira Lopes

written by Maria Manuel Teixeira Lopes | 4 de Outubro, 2024

OCIDADAO
Journalism Libre



Maria Manuel Teixeira Lopes

O processo de luto pode ocorrer quando morre um familiar ou amigo, quando perdemos uma relação significativa (por exemplo, uma separação, divórcio) ou na sequência de outras experiências de perda (por exemplo, a perda de emprego, o diagnóstico de uma doença grave, infertilidade, perda de animais).

A dor e o sofrimento que se seguem à experiência da perda são naturais. No entanto, o luto não é apenas um momento de reacção à perda, mas um processo pessoal, não linear (podemos ter “altos” e “baixos”) e sem um tempo determinado. Não existe uma forma certa de fazer um luto – somos todos diferentes, temos reacções e sentimentos diferentes perante a perda.

Uma vez que cada pessoa reage ao luto de forma diferente, as nossas características e circunstâncias podem também facilitar ou prolongar o processo de luto. O luto pode ser particularmente complexo para alguém com dificuldades pessoais (por exemplo, isolamento social, problemas financeiros, desemprego) ou problemas de saúde psicológica (stress, ansiedade, depressão).

Apesar de doloroso, o luto não pode nem deve ser evitado. O luto é um processo necessário, que permite lidar com a perda, aceitar o que aconteceu e começar a construir uma nova relação com a pessoa perdida, procurando e encontrando um novo sentido.

No entanto, por vezes, a ansiedade e a dor são demasiado intensas e o luto pode demora mais tempo, interferindo com a capacidade de continuar a viver. As pessoas que desenvolvem lutos prolongados (luto patológico), podem desenvolver problemas de Saúde Psicológica como a depressão, a ansiedade ou mesmo pensar em desistir de viver.

Caso sinta que o sofrimento é tão perturbador que o impede de realizar as suas tarefas quotidianas ou se passou mais de um ano após a experiência de perda e não consegue retomar a sua vida, procure ajuda de um psicólogo clínico e da saúde, ele pode ajudar a lidar com a dor da perda e a ultrapassar o luto. Ajude-se.