

Autocuidado Extremo, Duelo y Pérdida Súbita

En medio de la crisis global COVID-19, St Joseph Health Hospice servicios del duelo desea ofrecer recordatorios suaves en torno a los síntomas comunes de duelo traumático para todos los que se tocan con estos acontecimientos. Ya sea que experimentes pérdida personal, estés apoyando a otros o estés experimentando los efectos de esta crisis en curso, por favor recuerda: todos lloramos de manera diferente, y todo dolor es válido.

<p>Autocuidado Extremo</p> <p>Dormir <i>incluso si sólo siestas cortas</i></p> <p>Comer <i>comidas ligeras y nutritivas para nutrir su cuerpo.</i></p> <p>Bebe Agua <i>pueden incluir electrolitos</i></p> <p>Respirar <i>enfoque adicional en su exhalación</i></p> <p>Fíjate en Gravedad <i>sentir el suelo ver que los objetos todavía caen</i></p>	<p>Trate de la Máxima Compasión</p> <p>Para uno Mismo <i>perdonar no "debería" travestis, centrarse en lo que se puede hacer en el momento actual</i></p> <p>Para Otros <i>puede que no se sienta igual que usted, puede no expresar dolor de la misma manera</i></p> <p>Para la gente que quiere ayudar, pero no sabe cómo</p>	<p>Espera Capas de Choque y Alcance de Emociones</p> <p>Entumecimiento Enojo Tristeza Confusión Abrumada Agotamiento Mente Desenfocada</p> <p>Mayor Sensibilidad al Estímulo. <i>Respuesta exagerada de sobrestorna.</i></p> <p>Inesperadas Oleadas de Sentimientos <i>Las emociones pueden ser una sorpresa, pueden ser incómodas o extrañas</i></p>
<p>Proteja su Neurología</p> <p>Paciencia y protección para su sistema nervioso <i>limite la exposición a medios e imágenes, historias, ruido</i></p> <p>Protéjase <i>de las opiniones de los demás sobre esta tragedia, limite la ingesta de noticias</i></p> <p>Conéctate con otros <i>identificar personas de confianza y emocionalmente seguras</i></p> <p>Familiarícese, mire a través de los materiales de duelo a su propio ritmo</p> <p>Las distracciones saludables son útiles <i>películas fáciles, televisión, música</i></p>	<p>Prácticas de Comodidad</p> <p>Pequeño recuerdo, espacio o altar</p> <p>Lugar para los recuerdos Diario, caja de identificación</p> <p>Dedica pequeños momentos en honor a la pérdida <i>un entrenamiento, un paseo, una comida</i></p> <p>Use una manta o una bola de peso en el regazo o los hombros.</p>	<p>El Cuerpo Absorbe el Impacto</p> <p>Los ritmos diarios, los patrones, los movimientos cambian <i>su cuerpo se ajustará a las nuevas rutinas</i></p> <p>Músculos cansados <i>Tensión aliviada por estiramiento suave, respiración, aromas calmantes</i></p> <p>Cambios en el apetito <i>Sentirse hueco, algo está mal, falta, se olvida</i></p> <p>Tensión, dolor, temblores en el núcleo <i>pecho, la garganta, el estómago</i></p> <p>Pensamientos dispersos <i>Olvido</i></p>