



"Grief is **NOT** a disorder,  
a disease or sign of weakness.  
It is an emotional, physical and spiritual  
**necessity**, the price you pay  
for love   
The only cure for grief is to  
**grieve**" -- Earl Grollman  
 [unspokengrief.com](http://unspokengrief.com)



*Ce înseamnă să pierzi pe cineva drag?*

*Cum se manifestă doliul psihologic?*

*Ce mă ajută să fac față pierderii?*

*Cui pot cere ajutor?*

# ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE PSIHOLOGIE COMUNITARĂ



## MISIUNEA ARPC

Asociația este o organizație profesională care activează **pentru promovarea și respectarea legalității și eticii profesionale, apărând interesele profesionale și social cetățenești ale membrilor, acționează pentru dobândirea și dezvoltarea competențelor de specialitate, pentru perfecționarea profesională continuă a membrilor săi** ce își desfășoară activitatea în domeniul psihologiei comunitare.

Asociația **are drept scop conceperea, inițierea, organizarea, coordonarea și realizarea de acțiuni în domeniul psihologiei comunitare, în colaborare cu organismele publice și private** care activează în acest domeniu sau în domenii conexe.

Cîteva dintre aceste acțiuni ar putea fi:

- **organizarea** de congrese, **conferințe**, simpozioane, **programe de formare**, cursuri, stagii de pregătire, perfecționare și specializare, mese rotunde, **atelier de studiu** cu participare internă și externă pe teme de psihologie comunitară;
- **sprijinirea organizațiilor non-guvernamentale**, a instituțiilor din sfera serviciilor sociale, societăților comerciale, asociațiilor profesionale sau comunitare, prin **acordarea de consultanță în realizarea unor proiecte din domeniul promovării sănătății mentale și sociale, a stării de bine, a creșterii calității vieții indivizilor, comunităților și societății**
- **editare de publicații de specialitate** (reviste, monografii, cărți, etc.)

# ORGANIZAȚIA E.M.M.A.



## MISUNEA ORGANIZAȚIEI

“Eternul Miracol Materna Alinare” este o organizație neguvernamentală non-profit și neafiliată politic sau religios a cărei activitate se desfășoară pe baza de voluntariat și care sprijină familiile care trec prin drama pierderii unui copil și, în mod special, pe cele care își pierd copilul înainte ca acesta să se nască, durerea acestora fiind cel mai puțin înțeleasă.

*Scopurile majore* ale organizației sunt:

- schimbări legislative în privința recunoașterii identității fătului;
- obținerea de certificate de viață, de deces și de înhumare pentru copiii născuți fără viață, pentru a putea fi înmormântați de către cei dragi;
- dezvoltarea serviciilor perinatale și dotarea maternităților cu aparatură medicală performantă, pentru a îmbunătăți calitatea asistenței medicale acordate gravidelor și bebelușilor;
- formarea profesională a cadrelor medicale din maternități astfel încât să aibă competențe pentru a gestiona o situație traumatizantă;

# ORGANIZAȚIA E.M.M.A.



- instituirea posturilor de psiholog în maternități;
- informarea și educarea mamelor și a comunității despre riscurile din timpul unei sarcinii și despre analizele medicale recomandate gravidelor;
- informarea și educarea mamelor despre metodele de prim-ajutor pe care le-ar putea oferi bebelușilor născuți cu probleme sau copiilor atunci când apare o problemă medicală;
- oferirea de materiale informative și organizarea grupurilor de suport și informare pentru mame, în colaborare cu specialiști.

<http://www.organizatiaemma.ro/>

# ASOCIAȚIA „Există viață după doliu!”



Asociația  
„Există viață după doliu!”

## MISIUNEA ASOCIAȚIEI

Asociația non-profit „Există viață după doliu” a sprijinit din 2010 mii de familii de români afectate de moartea unei persoane dragi. Asociația se bazează pe donații și sponsorizări pentru a oferi următoarele servicii de sprijin gratuite în mai multe orașe din țară:

- consiliere psihologică individuală
- grupuri de sprijin
- materiale de informare
- comunități virtuale de socializare (Facebook, forum)

Contact [0745.55.66.02](tel:0745.55.66.02) și [contact@existaviatadupadoliu.ro](mailto:contact@existaviatadupadoliu.ro)  
[www.existaviatadupadoliu.ro](http://www.existaviatadupadoliu.ro)

# Pierdere, doliu și vindecare

## *Ce înseamnă să pierzi pe cineva drag?*

- În sens larg, înseamnă privarea de ceva important, fie ea reală sau subiectiv percepută.
- De obicei, duce înspre schimbare prin distrugerea condiției actuale.
- Presupune întotdeauna durere și adaptare la o nouă realitate

# Pierdere, doliu și vindecare

Literatura de specialitate împarte tipurile de pierdere în:

- Pierderi primare – evenimente majore (deces, divorț, dispariție);
- Pierderi secundare – sunt consecințele care vin în urma pierderilor primare.

# Pierdere, doliu și vindecare

Totodată, trebuie luate în considerare toate evenimentele și situațiile care descriu o pierdere :

- pierderea sănătății, a unor abilități (demență, invaliditate);
- pierderea libertății;
- pierderea expectanțelor ;
- modificarea înfățișării (îmbătrânire, accidente);
- pierderea sau renunțarea la speranță sau la acele vise care nu se mai pot îndeplini.



# Pierdere, doliu și vindecare

**Impactul** e cu atât mai tare resimțit cu cât atașamentul sau dependența de obiectul pierderii era mare.

Pentru a evalua impactul trebuie identificate următoarele:

- Dacă este o pierdere temporară sau permanentă;
- Natura pierderii și cum a apărut (neașteptată, anticipată, în mod gradual);
- Experiența anterioară a persoanei legată de pierdere;
- Alți factori de stres;
- Structura psihologică a persoanei.

# Pierdere, doliu și vindecare

## Care sunt reacțiile în urma unei pierderi?

### Emoționale

- schimbări bruște ale dispoziției
- frustrare
- frică, atacuri de panică
- stare de șoc
- apatie
- furie
- deznădejde
- rușine
- vinovăție
- plâns excesiv
- tristețe și deprimare

### Spirituale

- modificări a sistemului de valori
- schimbarea priorităților
- resimțirea lipsei de speranță
- îndoială față de Dumnezeu sau negarea credinței

### Cognitive

- lipsa concentrării
- dificultate în luarea deciziilor
- preocupare excesivă cu pierderea
- confuzie
- pierderi a memoriei de scurtă durată
- scădere a stimei de sine

# Pierdere, doliu și vindecare

## Care sunt reacțiile în urma unei pierderi?

### **Fiziologice**

- tulburări ale somnului
- modificarea comportamentului alimentar
- dureri de cap sau de stomac, alte dureri fără cauză explicabilă
- stări de amețală
- indigestii
- oboseală
- lentoare în mișcări
- îmbolnăviri frecvente
- dificultăți de respirație
- agitație motorie

### **Comportamentale**

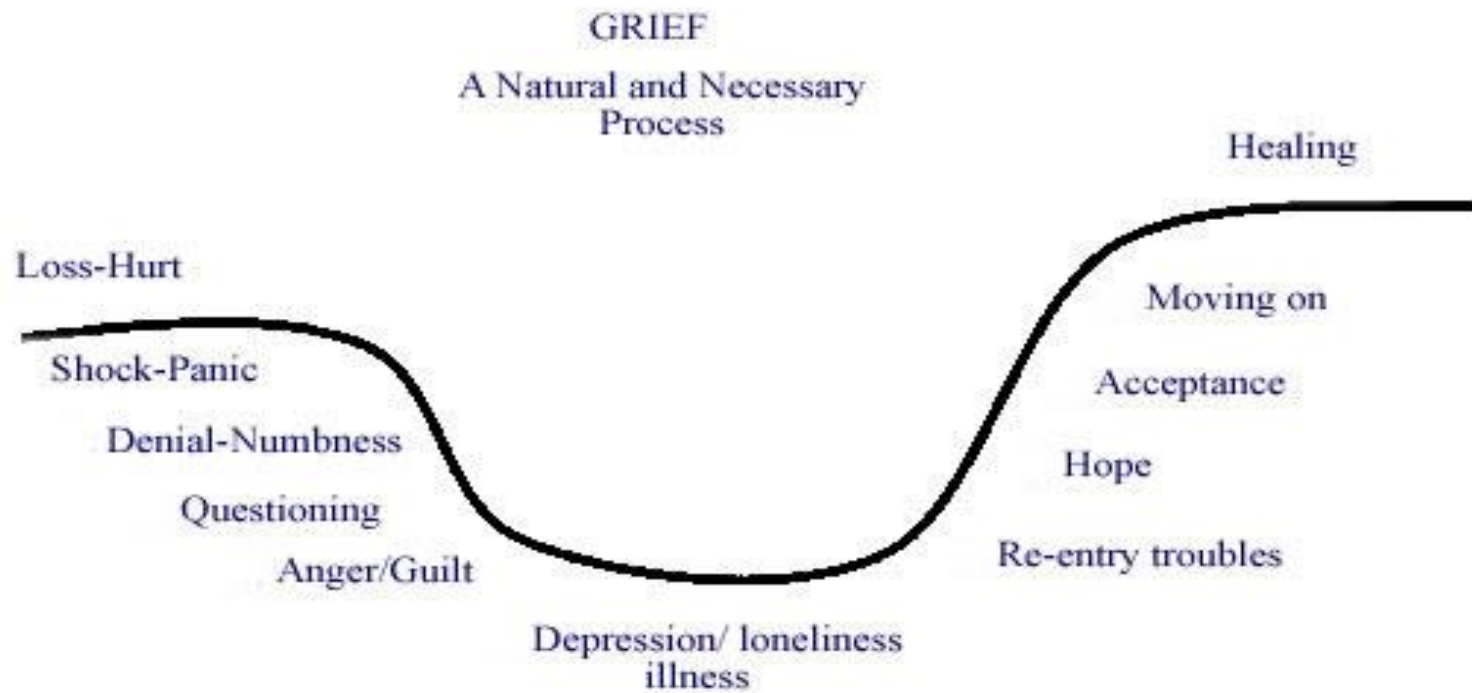
- detașare și izolare
- schimbări ale intereselor
- scăderea nivelului de energie
- schimbări ale comportamentului productiv la muncă
- schimbarea ale activității sexuale
- modificări ale relațiilor interpersonale

# Pierdere, doliu și vindecare

## Cum se manifestă doliul psihologic?

### **Durerea psihologică este:**

- o reacție cauzată de pierdere;
- este multidimensională (cognitivă, emoțională , fiziologică și comportamentală );
- apare în mod natural;
- este unică fiecărui individ;
- este un proces în care sunt puse în conflict emoțiile referitoare la pierderea suferită și schimbarea care urmează să se întâmple;
- este normală, nu disfuncțională sau patologică.



# Pierdere, doliu și vindecare

## Doliul este:

- Este un răspuns psihologic și implică un set de acțiuni cu ajutorul cărora persoanele implicate se adaptează la pierderea suferită și la realitatea nouă.
- Este influențat cultural, prin tradiții și obiceiuri specifice.
- Este un proces dinamic, uneori vor fi momente bune, iar alteori recăderi.
- Nu este limitat în timp.
- *“Timpul nu va vindeca durerea”*, ci ceea ce se poate face în acel timp va duce înspre adaptarea sănătoasă .
- Nu sunt reacții sau modele universal valabile.

# Pierdere, doliu și vindecare

Perioada de doliu presupune:

- Recunoașterea și acceptarea pierderii;
- A reacționa la separare și a simți durerea;
- A se reaminti și retrăi momentul pierderii;
- A te retrage din relația de atașament față de persoana pierdută;
- Adaptarea la noua realitate fără a o uita pe cea dinainte;
- A investi în viitor, păstrând o legătură cu persoana pierdută fără să fie o piedică în vindecare.

# Pierdere, doliu și vindecare

Ce poate fi de folos când trebuie să faci față pierderii?

- Să fie asumat un rol activ în timpul doliului și să se facă alegeri mărunte, dar corecte.
- Ar fi de preferat ca cel care se află în doliu să își recunoască emoțiile și să realizeze că nu pierderea în sine i-a cauzat durerea, ci toate acele consecințe ale pierderii care au impact în viața lui.
- Ar fi de preferat să își dea seama că poate face ceva pentru a-și gestiona reacția și prea puține pentru a schimba situația.
- Se pot identifica acele lucruri care puteau fi făcute mai bine sau într-o altă manieră.



*REZILIENȚĂ - “capacitatea de a te adapta la contexte dificile pe care nu le poți schimba, menținând un stil de gândire rațional și trăind emoții funcționale, fie ele negative.*

*Când ești rezilient, percepi situațiile dificile ca un context de învățare din care ieși mai puternic.*

*Reziliența este mai mult decât capacitatea de a face față unei experiențe dificile. Când ești rezilient ești mai bine pregătit să cauți noi perspective, să îți asumi că există anumite lucruri rezonabile pe care să le faci pentru a depăși experiența pierderii.”*

# Pierdere, doliu și vindecare

## **Factori care pot influența perioada de doliu**

- Modalitatea de rezolvare a problemelor, mecanismele de apărare ale persoanei;
- Viziunea optimistă sau pesimistă asupra vieții;
- Autocontrolul ;
- Vulnerabilități prealabile;
- Sistemul de suport (familia, prietenii, locul de muncă, comunitatea);
- Stilul de viață și circumstanțele curente.

# Ce metode pot folosi pentru a trece prin perioada doliului?

Cronologia relației cu persoana pe care am pierdut-o - grafic

Biblioterapie – carte despre doliu

Redactarea unei scrisori adresate persoane pe care ați pierdut-o

Formarea obiceiului de a ține un jurnal – structurat vs nestructurat

Realizarea unui album de amintiri – contemplare

A spune și a repeta povestea pierderii

“Cutia cu unelte “ – simboluri

Realizarea unei hărți a pierderii – tot ce se leaga de pierdere

# Ce metode pot folosi pentru a trece prin perioada doliului?

Monitorizarea emoțiilor cu ajutorul unui grafic săptămânal

Trecerea pe o listă a aspectelor care rămân neschimbate în urma pierderii

Tehnica opririi gândurilor

Reformularea gândurilor

Folosirea listelor în care să fie enumerate lucrurile cărora le duceți dorul

Scrierea următorului capitol din viață

A juca rolul “avocatului apărării” – supraestimarea responsabilității

Gesturi simbolice pentru comemorare

# Ce nu ajută atunci când avem de confruntat suferința pierderii?

Comportamente prin care oamenii urmăresc alinare de scurtă durată și, de obicei, amână traversarea doliului:

- își schimbă comportamentul alimentar;
- muncesc mai mult;
- fac cumpărături în mod compulsiv;
- dorm foarte mult;
- consumă droguri sau alcool;
- inițiază o relație nouă;
- alte comportamente de risc;
- fac schimbări dramatice ;
- fac acte de caritate.

# Ce nu ajută atunci când avem de confruntat suferința pierderii?

Persoanele cu care interacționați în perioada următoare pierderii și care, din nepricere, fac comentarii de tipul:

- “măcar se află într-un loc mai bun”;
- “timpul vindecă orice rană”;
- “a avut o viață bună”;
- “măcar nu se chinuie”;
- “n-a fost să fie”;
- “gândește-te că poți face alți copii”;
- “nu-ți face griji , toate trec!”.

# Care este abordarea “sănătoasă” a doliului?

- NU e un proces pe etape, ci unul dinamic care presupune implicare activă și reziliență în momentele de recădere.
- NU este limitat în timp (time heals vs. time helps) .
- NU poate fi evitat.
- NU există reacții universal valabile.
- NU e nevoie să îți plângi singur pierderea , există oameni cărora să le ceri sprijin.

# Ce e recomandat să faceți?

- Luați în considerare opțiunea de a vă împărtăși sentimentele cu persoane care au trăit o experiență asemănătoare.
- Acordați multă atenție schimbărilor care apar atât asupra sănătății fizice, cât și celei emoționale și cereți ajutor de îndată.
- Căutați să vă adresați serviciilor profesionale și familiei sau prietenilor atunci când aveți nevoie să obțineți o altă perspectivă asupra pierderii sau când e nevoie să gestionați emoțiile puternice precum vinovăția.
- Informați-vă cât mai bine despre cauzele sau circumstanțele care au dus la pierderea persoanei apropiate.
- Acceptați emoțiile pe care le trăiți.
- Puteți să vă obișnuiți cu anumite ritualuri.
- Abordați o atitudine activă atunci când apare momentul de a lua decizii.