

Człowiek a strata

Jak pogodzić się ze stratą?



autor: Anna Zgierska

Każdy z nas mierzył się w życiu z jakimś rodzajem straty.

Jest to uczucie smutku, bólu i tęsknoty, które odczuwamy, kiedy z naszego życia znika coś ważnego. Początkowo może być nam trudno, jednak z czasem uczymy się znajdować radość w innych rzeczach i wspomnieniach.

Bez względu na wiek strata sprawia nam przykrość i może doprowadzać do łez. Wyobraź sobie, że masz ulubioną zabawkę, którą bawisz się każdego dnia. Kiedy niespodziewanie gubisz ją i bezskutecznie próbujesz odnaleźć, pojawia się w Tobie uczucie straty. Twoje serce przepętnia żal i masz nadzieję, że kupno drugiej zapełni pustkę, którą odczuwasz. Tak się jednak nie dzieje, ponieważ maskotka była prezentem od Twojej mamy, czujesz więc do niej wyjątkowy sentyment.

Innym przykładem może być utrata pupila, z którym spędzasz każdą wolną chwilę.

Odejście ukochanego zwierzątka bywa bolesne i trudno jest o nim tak po prostu zapomnieć.

Szczególnie jeśli było przy Tobie w trudnych momentach i dawało pocieszenie.

Tak samo jest w przypadku przyjaciół. Czasami dzieje się tak, że bliska nam osoba z jakiegoś powodu odchodzi bądź też przeprowadza się do innego miasta. W rezultacie nie widzimy jej tak często jak dawniej. Odejście kogoś ważnego może wiązać się z uczuciem pustki i samotności. To całkowicie naturalne.



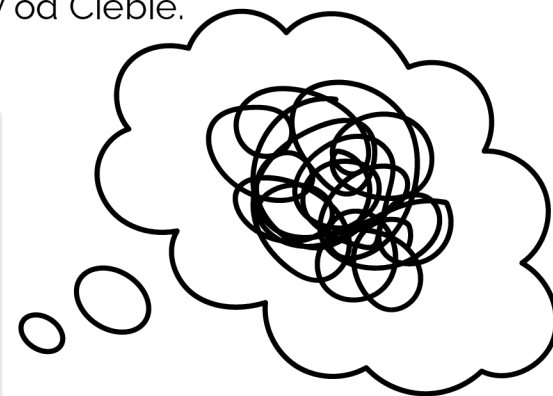
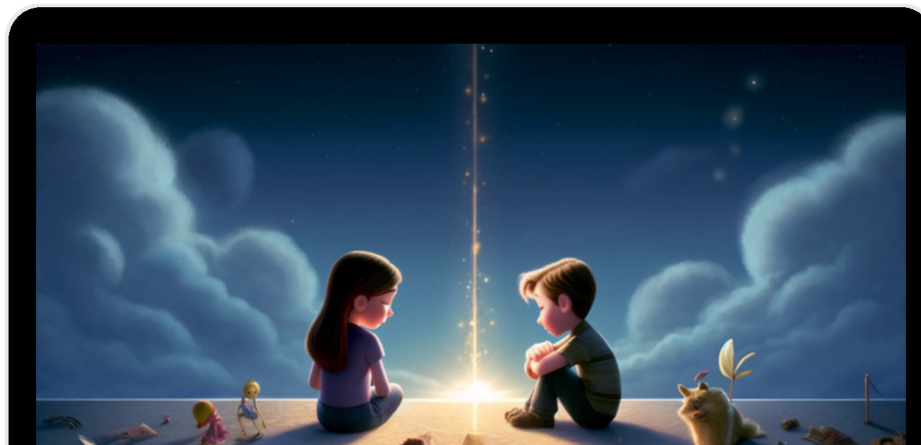
Przykładem niezwykle bolesnej straty jest pogrzeb ukochanego członka rodziny, na przykład babci.

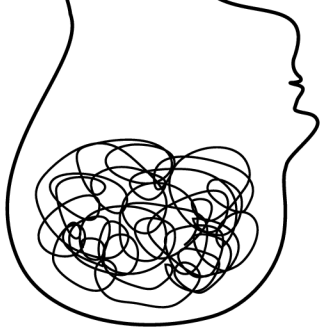
Nic nie boli bardziej niż pożegnanie na zawsze. Ze stratą mierzymy się również wtedy, kiedy tracimy coś wartościowego, np. nasze zdrowie. Zaczynamy cenić je dopiero wówczas, kiedy czujemy się źle i dopada nas choroba. Z utęsknieniem wspominamy, kiedy bez przeszkód mogliśmy cieszyć się sprawnością. Każdy z nas ma w swoim życiu coś, co jest dla niego ważne. Warto o to dbać każdego dnia, aby nigdy nie żałować, że się czegoś nie zrobiło lub nie powiedziało.

Uczucie straty to smutek i żal, które odczuwamy, kiedy coś ważnego lub ktoś, kogo kochamy, znika z naszego życia. Często nie mamy na to żadnego wpływu, a jedyne, co możemy zrobić, to zadbać o własne samopoczucie. Pozwolenie sobie na płacz jest bardzo pomocne, jednak po pewnym czasie powinniśmy zacząć szukać pozytywnych stron życia.

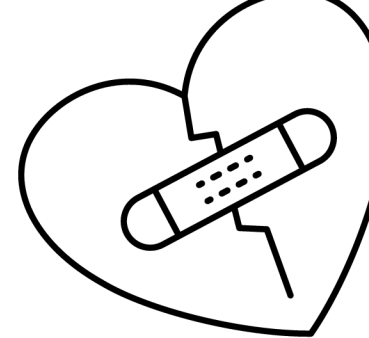
Strata pomaga nam stać się bardziej dojrzałymi i świadomymi swoich uczuć.

Trudności pozwalają również odnaleźć wewnętrzną siłę i od nowa budować lepszy świat. Często po stracie otwierają się przed nami nowe możliwości, trzeba tylko pozwolić sobie je dostrzec. To zupełnie tak, jakbyś zaczął malować obraz od zera. Do stworzenia rysunku możesz wybrać kolorowe kredki lub posłużyć się ciemnym kolorem. Wiele zależy od Ciebie.





Niekiedy strata wiąże się z wielkim bólem, z którym ciężko jest sobie poradzić.



Wtedy nie bój się prosić o pomoc. To naturalne, że pogodzenie się z pewnymi rzeczami jest trudne i wymaga czasu. Jeśli czujesz przygnębienie, porozmawiaj z dorosłą osobą, która może Ci pomóc zrozumieć Twoje uczucia i doradzi, co robić dalej.

Wsparcie od bliskich, a także od specjalisty, jakim jest pedagog lub psycholog, może być bardzo pomocne w takich momentach. Znajdź pocieszenie w dobrych rzeczach.

Skoncentruj się na tym, co sprawia Ci przyjemność i czyni szczęśliwym. To mogą być ulubione zajęcia, gry, książki czy filmy, które pomogą Ci oderwać się od smutku.

Zawsze pamiętaj o dobrych chwilach.

Przypomnij sobie pozytywne wspomnienia związane ze straconą rzeczą lub osobą. Czasami potrzeba trochę czasu, aby poczuć się lepiej po stracie. Pozwól sobie na akceptację swoich emocji i nigdy nie czuj winy z powodu tego, że odczuwasz smutek.

Masz do tego pełne prawo. Strata pomaga nam dostrzec, że mieliśmy w swoim życiu coś cennego, co stanowiło wartość. Dzięki niej uczymy się doceniać życie i to, co jest w nim ważne.

