

## GYÁSZ

Definíció szerint a gyász valamilyen veszteség által kiváltott természetes reakció, valamint a veszteség következtében létrejövő magatartási formák összessége.

A veszteség kapcsán megtapasztalt gyász során kapcsolatba kerülünk olyan élményekkel, érzésekkel, felmerülhetnek olyan kérdéseink, amelyek megmozgatják addigi világlátásunkat, a világban elfoglalt helyünket, szerepünket. A gyász a veszteségek is élettapasztalatok, melyekkel így vagy úgy de szükséges kezdenünk valamit.

A gyász illetve a gyászfolyamat olyan érzelmek sokasága, sorozata, amivel szinte minden ember találkozik, de változatos formában, más-más mértékben és sorrendben. Ezeket a reakciókat számos tényező befolyásolhatja, így a gyász mindig egyéni, személyes jelleggel, érzelmekkel átszőtt. Éppen ezért az emberek különbözőképpen reagálnak, illetve kezelik, dolgozzák fel a veszteségeiket, akár nagyon eltérő módon gyászolnak. Befolyásolhatja ezt környezet, tradíció, családi hatások, személyes viszonyulás az elmúláshoz.

Megnehezíti a gyászoló küzdelmét, a feldolgozást, ha a veszteséget a környezet tabuként kezeli, vagy esetleg bagatellizálja a történeteket.

A demens, Alzheimeres beteg hozzátartozója még a beteg életében átél, átélhet egyfajta gyászfolyamatot, hiszen folyamatosan találkozik a leépüléssel, a személyes kapcsolat távolodásával, az emlékek elmúlásával.

A betegek hozzátartozói nagyon ambivalens, zavarba ejtő érzelmekkel is szembesülhetnek a hozzátartozójuk halála kapcsán. Fontos ilyenkor, talán kicsit fontosabb is, mint egyébként, egy értő, segítő környezet támogatása, a magány és az elszigetelődés elkerülése érdekében.

Amennyiben valaki úgy érzi, hogy szeretne segítséget kérni, esetleg sorstársi csoportban részt venni, fordulhat pszichológushoz, mentálhigiénés segítő szakemberhez. A Napfogyatkozás egyesületnél veszteségekkel és gyással foglalkozó szakemberek állnak rendelkezésre. Honlapjukon tudnak informálódni az érdeklődők.

<https://gyaszportal.hu/>

Pintér Ilona

gyászkísérő, memóriakövet

