

Veszteség

A lelki egyensúlyvesztés egyik alapvető forrása az ember életében a veszteségélmény. Talán nincs is olyan ember, aki élete során nem élt át már valamilyen veszteséget. Ezeknek számtalan formája lehet gyermekek és felnőttek életében egyaránt. A közfelfogás legtöbbször azonosítja a veszteség fogalmát a haláleseti gyásszal. Ezzel szemben bármi, akár mások szerint jelentéktelen dolog is lehet egyéni veszteség. Aszerint, hogy az adott embert, aktuális élethelyzetét, fizikai, mentális állapotát, múltját, jelenét vagy jövőjét hogyan, miként érinti egy-egy helyzet. Lehet ez egy költözés, munkahely vagy iskolaváltás, válás, szakítás, betegség, anyagi kár, esteleg egy elmaradt, várva várt esemény. A felsoroltak csak nagyon szűk keresztmetszete annak a nagyon hosszú listának, amelyek ezt a csoportot jelölik.

A sorba tartozik annak a veszteségnek vagy veszteség sorozatnak megélése is, amit egy demens, Alzheimeres beteg hozzátartozója, gondozója tapasztalhat. Ebben az esetben talán az egyik legjellemzőbb, a hónapokig, de akár hosszú évekig tartó bizonytalanság érzése. A folyamatosan változó körülmények, nehéz, megoldásra váró élethelyzetek mellett annak megélése, felismerése, hogy lassan, fokozatosan, még életében elveszíti a kapcsolódás addigi formáját a beteg hozzátartozóval. Felcserélődik a szülő-gyermek szerep, az addigi házastárs ellátásra szoruló gondozottként lesz jelen, esetlegesen testvéri kapcsolatokban is megoldásra váró feladatokat ad a szerepek változása.

Emberré próbáló feladat az ilyen és még sok nehézség mellett a szeretetteljes, odaadó gondozás, az anyagi terhekkel való megküzdés, a mindennapos vagy rendszeres fizikai megterhelés. Mindezek mellett fontos vagy fontos lenne, a saját mentális egészség, a fizikai jóllét megtartása, karban tartása is. A hozzátartozó, gondozó elveszíti a saját jövőjére vonatkozó elképzeléseit,

lehetőségeit, az addigi kapcsolat elkövetkezendő működését szükségszerű átértékelnie. A veszteségek azonban hozhatnak magukkal felismeréseket, átértékelődhetnek az addigi problémák, bizonyos szempontból a személyiségfejlődés része lehet, ez a nem könnyű feladat, folyamat.

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

<https://gyaszportal.hu/>

Pintér Ilona

gyász kísérő, memóriakövet