

CÓMO AYUDAR A UNA PERSONA EN SU RECIENTE DOLOR

AYUDAR DESPUÉS DE CUALQUIER FORMA DE MUERTE

Es normal sentir algo de angustia al acercarse a la interacción con una persona afligida:

- Respira profundamente, estabiliza y concéntrate en ser compasivo y darle a la persona toda tu atención.
- Sepa que, aunque no pueda quitarles el dolor, su sola presencia, por sí misma, puede ser reconfortante para ellos.
- Recuérdate en silencio que el dolor de su duelo está conectado a su amor por una persona que es preciosa para ellos.

En tus primeros encuentros con la persona:

- Expresa tu simpatía de una manera sincera y directa. ("Lamento mucho tu pérdida". "Por favor, acepte mi más sentido pésame". "Tienes mi simpatía").
- Refiérase a la persona que murió por su nombre, de acuerdo con su relación con ellos. ("Extraño mucho a James". "Estoy muy agradecida por haber conocido a Susan").
- Recuerde, la pérdida de cada persona es única, por lo que decir "entiendo" o comparar sus pérdidas o las de otros con las de ellos puede llevar el riesgo de descontar la singularidad de su pérdida.
- Permita que las creencias de la persona afligida sobre la muerte estén en primer plano al no decir cosas como "Él está en un lugar mejor" o "Dios tiene un propósito para todo".
- Acepta a la persona donde está, lo que significa que no asuma nada sobre su experiencia y aprenda directamente de ellos lo que piensa, siente y cree.
- Esté ahí para ellos de una manera que les permita hacer lo que sea necesario, desde sentarse en silencio hasta expresar emociones fuertes, y concéntrese en *escucharlos*.

De manera continua, continúe haciendo lo mismo que se describe anteriormente, y también:

- Considere ser el que haga contacto, al mismo tiempo que es sensible a su capacidad de respuesta a cuánto está en contacto y a su necesidad de soledad.
- Ofrezca ayuda con las comidas, las tareas domésticas, los mandados, las compras y tareas similares, pero sea sensible a no entrometerse y difiera a ellos si no quieren ayuda.
- Comprenda que la forma de duelo de esta persona es válida. No aplique automáticamente su experiencia o conocimiento del dolor a su situación o forma de hacer las cosas.
- Demuestra que eres capaz de escuchar de todo corazón, con interés genuino y sin juicio, luego escucha y escucha un poco más.
- Invite a reflexionar sobre el ser querido de la persona, mire fotos y recuerdos, y apóyelos en los días conmemorativos y en las actividades de recuerdo.
- No importa cuánto tiempo haya pasado desde la muerte, dale la bienvenida como normal y apropiada cuando expresen tristeza intensa, ira u otras emociones.
- Evite instar a la persona a avanzar. A medida que experimentan felicidad, buscan salidas sociales o miran hacia el futuro, sigan su ejemplo y únense a las conversaciones que comienzan.

AYUDAR DESPUÉS DE UNA MUERTE POR EL USO DE DROGAS Y/O ALCOHOL

Una muerte causada por el uso de sustancias, ya sea que la forma de muerte sea sobredosis, suicidio, homicidio, accidente o complicación médica: debe tratarse igual que cualquier otra muerte. Sin embargo, aquí hay algunas cosas que es útil saber sobre el duelo después de una muerte por el uso de drogas y/o alcohol:

- Tome la perspectiva de que la muerte de nadie es más o menos importante que la de otra persona y que el dolor de nadie es más o menos grave o mereciendo de compasión.
- Sepa que cada persona afligida por una muerte por uso de sustancias tiene una historia de vida única y plena que no puede ser retratada en base a las suposiciones de las personas y los estereotipos de la sociedad sobre las circunstancias relacionadas con este tipo de muerte.
- Reconozca que las personas en duelo a veces son tratadas de manera diferente o incluso discriminadas porque la persona que perdieron murió por el uso de sustancias.
- Sea consciente de cómo las reacciones negativas a este tipo de muerte pueden hacer que los afligidos se sientan aislados, y de cuánto puede significar su presencia compasiva para ellos.
- Piense en lo complicada, incomprendida y plagada de problemas que puede ser la dinámica del uso de sustancias y la adicción, y cómo tener un ser querido muerto de esta manera puede generar muchas preguntas preocupantes sobre por qué sucedió esto.
- Considere que, aunque la adicción se reconoce como enfermedad, a menudo se hacen juicios sobre el difunto como responsable de su propia muerte, lo que hace que las personas sientan que su dolor está siendo descontado.
- Comprenda que las muertes por consumo de sustancias a menudo se perciben como prevenibles, lo que puede hacer que las personas en duelo luchen contra la culpa, el remordimiento, la ira y otras emociones fuertes.
- Tenga en cuenta que cuando la muerte de una persona está precedida por una lucha contra la adicción, sus seres queridos pueden haber experimentado estrés antes de la muerte que podría tener un impacto en su dolor, por ejemplo:
 - La dinámica familiar puede incluir un comportamiento inadaptado por parte de todos, hiperenfoco en una persona a un costo para los demás e innumerables crisis.
 - Cuidar a una persona con la enfermedad de adicción que está a riesgo de morir puede causar los tipos de angustia y pérdidas experimentadas por los cuidadores de enfermos crónicos o terminales.
 - Una persona que lucha contra el uso de sustancias puede distanciarse de la familia, o su paradero y bienestar pueden simplemente volverse incognoscibles.
- Tenga en cuenta que la exposición a los tipos de factores estresantes descritos anteriormente y a una forma de muerte que es repentina y a menudo traumática puede significar que el afligido necesita ayuda adicional específicamente para abordar sus reacciones al estrés y el trauma que han experimentado.