

## Πώς νιώθεις όταν χάνεις κάποιον;

Μπορεί να είναι τρομακτικό στην αρχή. Να νιώθεις σοκαρισμένος ή μουδιασμένος. Ακόμα μπορεί και να μη νιώθεις τίποτα ή τα συναισθήματά σου να είναι μπερδεμένα. Ίσως αναρωτιέσαι γιατί να συμβεί αυτό.... Να λες ότι είναι άδικο. Μπορεί να νιώθεις μεγάλη θλίψη, αλλά και θυμό. Ίσως αισθάνεσαι ότι τίποτα δεν μπορεί να καλύψει αυτό το κενό και ότι κανείς δεν μπορεί να σε βοηθήσει. Ίσως νιώθεις μόνος και να θες να απομονωθείς. Χρειάζεσαι χρόνο.

Μπορεί να νιώθεις ένοχα για πράγματα που έκανες ή είπες και τώρα να τα έχεις μετανιώσει. Μπορεί να σκέφτεσαι ότι δεν πρόλαβες να του πεις πόσο τον αγαπάς ή να ζητήσεις συγγνώμη. Ίσως μέσα σου έχεις το φόβο ότι θα πάθεις το ίδιο. Μπορεί να νιώθεις παράξενα, τα συναισθήματά σου να είναι έντονα, μπερδεμένα και να αλλάζουν συνεχώς. Ίσως να νευριάζεις με το παραμικρό, να βουρκώνεις εύκολα, να είσαι αφηρημένος και να μη θες να κάνεις τα μαθήματά σου, να βγεις έξω ή να μη σε ευχαριστούν αυτά που έκανες παλιότερα. Ίσως τα βράδια δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς ή έχεις εφιάλτες, άλλοτε πάλι μπορεί να δυσκολεύεσαι να ξυπνήσεις το πρωί και θέλεις να κοιμάσαι συνέχεια.

Μερικές φορές ο πόνος μπορεί να εκφράζεται και μέσα από το σώμα. Για παράδειγμα, μπορεί να πονάει το κεφάλι σου, το στομάχι σου ή να νιώθεις ναυτία, κόπωση και εξάντληση. Μπορεί να μην έχεις όρεξη να φας ή αντίθετα να θες να τρως διαρκώς.

Όλες αυτές οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές όταν χάνεις κάποιον που αγαπάς. Δεν θα είναι για πάντα έτσι. Να θυμάσαι ότι δεν υπάρχει «σωστός» και «λάθος» τρόπος. Κάθε εμπειρία είναι μοναδική και κάθε έφηβος αντιδρά εκφράζει το θρήνο του διαφορετικά.



Ομάδα εφήβων, Φαρκαδόνα 2007

## Τι μπορεί να βοηθήσει;

Όπως μας έχουν πει άλλοι έφηβοι, ένιωσαν καλύτερα:

- Μιλώντας σε κάποιον που εμπιστεύονται.
- Επιτρέποντας στον εαυτό τους να κλάψει όταν το είχαν ανάγκη.
- Με το να σκέφτονται και να μιλούν γι' αυτόν που πέθανε.
- Με το να συνεχίζουν να ασχολούνται με τις εξωσχολικές δραστηριότητες και τα ενδιαφέροντά τους.
- Ακούγοντας μουσική, βγαίνοντας έξω με φίλους, πηγαίνοντας σινεμά.
- Γράφοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σε ένα ημερολόγιο.
- Γράφοντας ένα γράμμα προς αυτόν που έχασαν για να του πουν όλα αυτά που θα ήθελαν αν μπορούσε να τους ακούσει.
- Φτιάχνοντας ένα άλμπουμ με φωτογραφίες αφιερωμένο σε εκείνον.
- Φτιάχνοντας ένα λεύκωμα όπου τοποθέτησαν κείμενα, φωτογραφίες, αφιερώσεις, ποιήματα ή κολάζ γι' αυτόν που έχασαν.
- Φτιάχνοντας ένα κουτί αναμνήσεων το οποίο ζωγράφισαν, ή διακόσμησαν με κοχύλια, αυτοκόλλητα και στο οποίο έβαλαν μέσα ό,τι έχει σχέση με εκείνον (γυαλιά, πορτοφόλι, ρολόι, αναπτήρα, κομπολόι, βιβλίο, cd, φουλάρι, γραβάτα, κραγιόν, κοσμήματα, παιχνίδια).
- Φτιάχνοντας μια κασέτα ή ένα cd με τα αγαπημένα του τραγούδια ή και όσα δικά τους τον θυμίζουν.



Κουτί αναμνήσεων

## Αν νιώθεις παγιδευμένος στον πόνο...

Αν νιώθεις παγιδευμένος στον πόνο, μη διστάσεις να αναζητήσεις τη στήριξη ενός ψυχολόγου ο οποίος μπορεί να σε βοηθήσει να προχωρήσεις στη ζωή σου.

Μπορείς να επικοινωνήσεις με τη Μέριμνα – ακόμα και ανώνυμα – στο τηλέφωνο 210 64.63.622 ή να στείλεις e-mail στη διεύθυνση: [merimna-efivoi@ece.ntua.gr](mailto:merimna-efivoi@ece.ntua.gr)

## Ίσως χρειάζεσαι βοήθεια...

- Αν σκέφτεσαι συνέχεια το γεγονός του θανάτου του αγαπημένου σου και αυτό σε εμποδίζει για μεγάλο διάστημα να συνεχίσεις τις δραστηριότητές σου.
- Αν για πολύ καιρό έχεις σταματήσει να διασκεδάζεις.
- Αν έχεις αποξενωθεί από τους φίλους σου, κλειστήκες στον εαυτό σου και δεν μιλάς σε κανέναν.
- Αν νιώθεις μεγάλη ένταση μέσα σου που διαρκεί ή νιώθεις συνέχεια φοβισμένος ή θυμωμένος.
- Αν τα εφιαλτικά όνειρα επιμένουν.
- Αν έπαψες να τα καταφέρνεις στο σχολείο, έχεις κενά στη μνήμη σου και δεν μπορείς να συγκεντρωθείς.
- Αν μερικές φορές σκέφτεσαι να κάνεις κακό στον εαυτό σου ή να κάνεις επικίνδυνα πράγματα.
- Να θυμάσαι ότι υπάρχει πάντα τρόπος που μπορεί να σε κάνει να νιώσεις καλύτερα και ότι υπάρχει πάντα κάποιος που μπορεί να σε ακούσει.

