



06-46717597



info@verlies-rouwtherapeut.nl



www.verlies-rouwtherapeut.nl

Wat levert rouwtherapie je op

Klachten bij rouw

- **Lichamelijk:** intense vermoeidheid, hoofdpijn, borstpijn, duizeligheid, obstipatie, buikpijn, brandend maagzuur, darmklachten, (spier)pijnklaarten, hartkloppingen, slapeloosheid, nek-rug-en schouderpijn, meer of minder eetlust, hyperventileren, zweten, afvallen of in gewicht aankomen.
- **Mentaal:** eenzaam, boos, opgelucht, vergeetachtig, snel geïrriteerd, schuldgevoelens, angstig, verward, ongeconcentreerd, verdrietig, stemmingswisselingen, onrust, somber.
- Wie rouwt heeft last van concentratieproblemen, heftige gevoelens, gedachten en emoties blijven plakken in het werkgeheugen.
- Wie rouwt heeft een ontregeld hormoonstelsel, het lijf maakt meer van het stresshormoon Cortisol aan.
- De amygdala, het angstcentrum, wordt eerder en vaker geactiveerd, daardoor staat je lichaam onder spanning en prikkels.
- Rouw doet iets met ons hart. Een steek. Een gat. Of een samentrekking/een gebroken hart kan, een enkele keer, dodelijk zijn/Takotsubo-cardiomyopathie.

- Je krijgt de mogelijkheid om je gevoelens, je denken en handelen meer op elkaar af te stemmen.
- Je krijgt de mogelijkheid om je gevoelens van somberheid, angst en spanning beter te begrijpen en de baas te worden.
- Je bent meer in contact met je emoties, gevoelens en gedachten.
- Je krijgt de mogelijkheid om aan je verlies betekenis te geven/ kracht vanuit je hart.
- Je krijgt de mogelijkheid om je verbinden met je innerlijke zelf en dat maakt je onvoorwaardelijk, present, compassievol en authentiek naar jezelf en ook in relatie tot een ander.
- Je krijgt de mogelijkheid om in gesprek te gaan met een ervaringsdeskundige/ degene die hetzelfde heeft verloren als jij.
- Je bent de dialoog aangegaan over jouw rouwproces en wat nodig is.
- Je bent je verlies als onderdeel van jouw leven gaan integreren/anders vast gaan houden.

Levend-verlies - een aantal voorbeelden

- leven met een ernstige chronische lichamelijke of psychische aandoening,
- leven met iemand die verslaafd is,
- ongewenste kinderloosheid,
- ouders en kinderen die door een verstoorde relatie elkaar niet meer zien,
- de echtscheiding,
- grootouders die van hun kleinkinderen worden gescheiden na een echtscheiding,
- je kind afstaan voor adoptie,
- een vermissing,
- migratie,
- werkloosheid.

Verdriet na verlies van dierbaar iemand





06 - 46717597



info@verlies-rouwtherapeut.nl



www.verlies-rouwtherapeut.nl

Dolegliwości w stanie okresu żałoby

- **Fizyczne:** intensywne zmęczenie, ból głowy, ból w klatce piersiowej, zawroty głowy, zaparcia, ból brzucha, zgaga, dolegliwości jelitowe, bóle (mięśni), kołatanie serca, bezsenność, ból szyi, pleców i ramion, mniejszy lub większy apetyt, hiperwentylacja, pocenie się, utrata wagi lub przybieranie na wadze.
- **Psychiczne:** samotność, złość, agresywna wrażliwość, problemy z pamięcią, impulsywność, nadwrażliwość, wyrzuty sumienia, niespokojny stan wewnętrzny, zdezorientowanie, brak koncentracji, labilność emocjonalna.
- Ci, którzy przeżywają żałobę, mają problemy z koncentracją, intensywne uczucia, myśli i emocje 'przyklejają' się w mózgu pamięci roboczej (prefrontale neocortex)
- Ci, którzy przeżywają żałobę, mają zaburzony system hormonalny, organizm wytwarza więcej hormonu stresu(kortyzol)
- De amygdala, ośrodek strachu, aktywuje się wcześniej i częściej, więc twoje ciało jest pod napięciem i bodźcami labilności emocjonalnej
- Smutek robi coś z naszymi sercami. Pęknięcie. Dziura. Albo skurcz / Złamane serce czasami może być śmiertelne / Takotsubo-cardiomyopathie

Utrata podczas życia - przykłady

- życie z poważną przewlekłą chorobą fizyczną lub psychiczną,
- życie z kimś uzależnionym,
- niechciana bezdzietność,
- rozłąka rodziców i dzieci ze względu na zaburzony związek,
- rozwód,
- dziadkowie oddzieleni od wnuków po rozwodzie,
- oddanie dziecka do adopcji,
- zaginiona osoba,
- migracja,
- bezrobocie.

Co terapia żałoby i utraty może dla Ciebie znaczyć?

- Możliwość zapanowania nad swoimi uczuciami, myślami i wyborami
- Możliwość lepszego zrozumienia i opanowania uczucia przygnębia, smutku, strachu i napięcia emocjonalnego.
- Przywrócenie równowagi emocjonalnej
- Świadomy kontakt ze swoimi emocjami, uczuciami i myślami
- Możliwość zrozumienia sensu utraty
- Możliwość połączenia się ze swoim wnętrzem, co uczyni Cię bezwarunkowym, obecnym, współczującym i autentycznym wobec siebie, a także w stosunku do innych.
- Możliwość dialogu na temat procesu żałoby i tego, co jest potrzebne.
- Możliwość integracji tego albo kogoś co straciłeś w część swojego życia, ponieważ Jesteś również tym, co straciłeś.

Smutek po stracie bliskiej osoby



Canva