



A tristeza é uma resposta natural à perda. É um processo que se estende ao longo do tempo e envolve uma variedade de diferentes sentimentos, pensamentos, comportamentos e sensações físicas. Embora a tristeza geralmente se refira a uma resposta emocional à morte de um ente querido, as pessoas com câncer e suas famílias também se sentem tristes com as perdas relacionadas ao câncer, como perda da mama, fertilidade e independência.

Tristeza, luto e uma sensação de abandono são freqüentemente mencionados lado a lado, no entanto, seus significados são ligeiramente diferentes. O luto é uma resposta à experiência de perder alguém ou algo. O luto é uma demonstração externa dessa tristeza, que pode ser expressa por meio de costumes ou rituais culturais e religiosos que acompanham a morte. O luto também é definido como o processo de adaptação à perda e de se acostumar com a falta de alguém muito importante. O sentimento de abandono refere-se a um estado de sofrimento decorrente de perdas e vivências após a morte de um ente querido.

Reações comuns



As respostas à perda variam muito de pessoa para pessoa e variam de pessoa para pessoa ao longo da vida. Nem todas as pessoas têm o mesmo conjunto de reações, mas existem algumas reações comuns. A tristeza inclui sentimentos, pensamentos, sensações físicas e comportamentos difíceis.

Sentimentos. Pessoas que sofreram perdas podem experimentar uma série de sentimentos diferentes, incluindo choque, entorpecimento, tristeza, desespero, ansiedade, raiva, culpa, solidão, desespero, alívio e saudade. Uma pessoa que está se sentindo triste pode começar a chorar depois de ouvir uma música ou palavras que a façam lembrar da pessoa que faleceu. Acontece também que a pessoa que está triste chora repentinamente sem motivo.



Pensa. As formas comuns incluem descrença, confusão, insegurança, dificuldade de concentração preocupação, alucinações (breves sensações de ver ou ouvir uma pessoa falecida). Sensações físicas. Um sintoma comum é a sensação física, como aperto, sensação de peso no peito ou na garganta, náusea, dor de estômago, tontura, dor de cabeça, dormência física, fraqueza muscular, tensão ou fadiga. O luto também pode torná-lo vulnerável a doenças.

Comportamento. Quando você se sente triste, pode ser difícil adormecer ou continuar dormindo. Também pode haver perda de desejo de se envolver em atividades agradáveis, perda de apetite e perda de desejo de socializar. Uma pessoa triste também pode ser mais nervosa e agressiva. Outros comportamentos típicos são impaciência, hiperatividade, apatia (falta de vontade de viver, energia, espírito).

