

Cómo sobrellevar la tristeza y la pérdida

A menudo, se manifiesta tristeza luego de pérdidas y grandes cambios de vida. Es común pasar por un proceso de duelo a medida que disminuye su función renal. Las personas no se entristecen de la misma forma o por las mismas cosas. Usted puede experimentar muchas emociones y sentimientos y perder el estilo de vida que tenía antes del diagnóstico.

DEPRESIÓN NEGACIÓN TEMOR
ABRUMADO
TRISTEZA RESENTIMIENTO ENFADO

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Recocer que es normal —y que no está solo— puede ser reconfortante y ayudarlo a cumplir con su plan de cuidados para sentirse lo mejor posible.

1
Permítase sentir tristeza.

Permítase sentir lo que sea que esté sintiendo, sin juzgarse ni culparse.

2
Encuentre rutinas que sean funcionales.

Es probable que no pueda volver a su vida cotidiana de inmediato; puede crear rutinas que lo ayuden a sentirse menos abrumado.

3
Recupere cierto control.

Si bien no puede cambiar su diagnóstico, puede tomar medidas para sentirse lo mejor posible: comer alimentos saludables y tomar sus medicamentos de la forma indicada.

4
Dese un gusto.

Pasar tiempo con sus seres queridos, ir a caminar o mirar una película de su agrado son todas formas de practicar el autocuidado.

5
Busque ayuda.

Converse con sus seres queridos y cuénteles qué necesita. A veces tan solo conversar con alguien de su confianza puede hacerlo sentir mejor.



ESTAMOS SIEMPRE AQUÍ PARA ESCUCHARLO

Su equipo de cuidado puede ayudarlo cuando tenga problemas. Estarán a su disposición, así que recurra al equipo de cuidado para hablar siempre que sienta la necesidad.