



HUR SORG KAN TA SIG UTTRYCK

INFORMATION OM SORG

SCANIA

VAD ÄR SORG?

Sorg är en stark och kraftfull känsla och precis som alla andra känslor är sorg en naturlig del av livet.

Vi är alla olika och vi sörjer och uttrycker vår sorg på olika sätt. Sorg tar tid, men oftast går den över av sig själv. Ibland kan symtomen vara skrämmande, men oftast är de inte farliga på något sätt.

Symtom på sorg kan delas in i fyra kategorier, *känslor, fysiska förnimmelser, kognitioner, beteenden*.

Känslor

Det finns en del människor som säger att de saknar känslor och att de känner sig känslolösa efter en förlust. Troligtvis uppstår detta på grund av att det finns för många känslor att hantera och att hjärnan tar en paus ett tag. Känslolösheten brukar försvinna av sig själv när den akuta chockfasen är över och livet så sakta börjar återgå till det normala.

Vanliga känslor vid sorg

Nedstämdhet, vrede, skuld och självförelöser, ångest och osäkerhet, ensamhet, trötthet, hjälplöshet, chock, längtan, frigörelse, lättnad.

Fysiska förnimmelser

Fysiska förnimmelser är saker som känns i kroppen. Symtomen kan vara obehagliga men är inte farliga.

Vanliga fysiska förnimmelser

Tomhetskänsla i magen, tyngd över bröstet, halsen känns hopsnörd, känsla av överklighet, andnöd, att känna sig andfådd, överkänslighet för buller, svaghet i musklerna, brist på energi, torr i munnen.

Kognitioner

En kognition är något som vi upplever i våra tankar eller med våra sinnen

Vanliga kognitioner vid sorg

Misstro – att tro att dödsfallet/olyckan inte har hänt.

Förvirring – att glömma saker och ha svårt att koncentrera sig.

Upptagenhet – tvångsmässiga tankar på den döde eller hur man ska få den döde tillbaka.

Närvarokänsla – känslan av att den avlidne finns i närheten.

Hallucinationer – både syn- och hörselhallucinationer är vanliga i samband med sorg. upplevelserna är ofta korta och behöver inte tyda på att sorgen på något sätt är komplicerad.

Vanliga beteenden

Sömn- och ätstörningar – svårt att somna eller vaknar tidigt, överdrivet ätande eller brist på aptit.

Socialt tillbakadragande – att dra sig undan sociala sammanhang och vilja vara i fred.

Drömmar om den döde – både trevliga och plågsamma drömmar.

Undvika påminnelser om den döde – till exempel undvika platsen där den döde avled eller inte vilja gå till graven.

Gråt och suckande – tårar ger lättnad vid psykisk stress och suckande hänger ofta samman med den fysiska upplevelsen av andfåddhet.

Rastlös aktivitet – att inte kunna vara stilla.

Att besöka platser eller bära med sig saker som påminner om den döde – ofta hänger detta samman med en rädsla att glömma bort den döde, det kan också ta sig uttryck i att man exempelvis inte vill rensa ut den dödes kläder ur garderoben.

Det är viktigt att komma ihåg att alla symtom som beskrivs ovan är helt normala och inte ett tecken på något sjukdomstillstånd. Om du känner dig orolig över dina symtom, om de är övermäktiga för dig eller finns kvar under lång tid (mer än två år), kontakta din läkare så hjälper vi dig.