

# SERVICIUL DE SUPPORT PENTRU APARTINĂTORI

DOLIUL ESTE O REACȚIE  
NORMALĂ ȘI NATURALĂ LA  
MOARTEA UNEI PERSOANE DRAGI.  
DOLIUL ESTE O EXPRESIE  
NATURALĂ A IUBIRII PENTRU  
PERSOANA PE CARE AI PIERDUT-O



## CONTACT

HOSPICE Casa Speranței  
Brașov, Sitei nr. 17 A  
tel: +40 372 577 900  
[www.hospice.ro](http://www.hospice.ro)  
[hospice@hospice.ro](mailto:hospice@hospice.ro)

## CONTACT

HOSPICE Casa Speranței  
București  
Strada Tămâioarei 121-123, București 023642,  
Sector 2, România  
(Parcul Plumbuita, zona d-na Ghica)  
+40 372 577 800  
[www.hospice.ro](http://www.hospice.ro)  
[hospice@hospice.ro](mailto:hospice@hospice.ro)

## CONTACT

Universitatea de Medicină și Farmacie Grigore  
T. Popa, IAȘI  
Claudia Borhan, psiholog clinician  
tel. 0763.736.647  
[borhanclaudia@yahoo.com](mailto:borhanclaudia@yahoo.com)



NU ESTI SINGUR ÎN ACEASTĂ  
EXPERIENȚĂ. ESTE NORMAL  
SĂ FIE GREU ÎN ACEASTĂ  
PERIOADĂ DAR POTI RUGA  
PE CINEVA SĂ TE AJUTE.



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

Reacția naturală la o pierdere este doliul. Acesta face parte dintr-un proces normal de vindecare, comun în majoritatea culturilor. Nu există o perioadă de timp stabilită pentru doliu; aceasta variază de la o persoană la alta. Unele persoane pot avea o reacție intensă de doliu, iar pentru altele aceasta poate fi ușoară. Doliul poate începe imediat sau poate fi o reacție întârziată. În unele cazuri, doliul poate fi scurt, iar în altele poate dura ani de zile. Unele persoane jelesc în taină, în timp ce altele își manifestă durerea în mod public.

Mulți factori pot influența intensitatea și durata durerii, cum ar fi relația cu persoana decedată, experiențele anterioare cu pierderea, gradul de dependență materială sau emoțională de persoana decedată, tipul de deces și așa mai departe.

*Durerea ta este spargerea cochiliei care îți închide înțelegerea  
Așa cum sâmburele fructului trebuie să se spargă, ca inima lui să stea la soare, tot așa trebuie să cunoști durerea.  
Și dacă ți-ai putea păstra inima în uimire la miracolele zilnice ale vieții tale, durerea ta nu ți s-ar părea mai puțin minunată decât bucuria ta;  
Și ai accepta anotimpurile inimii tale, așa cum ai acceptat întotdeauna anotimpurile care trec peste câmpurile tale.  
Și ai privi cu seninătate prin iernile durerii tale.  
O mare parte din durerea ta este aleasă de sine.  
E poziunea amară prin care medicul din tine vindecă sinele bolnav.  
Prin urmare, ai încredere în medic și bea leacul lui în tăcere și liniște:  
Căci mâna lui, deși grea și aspră, e ghidată de mâna blândă a Celui Nevăzut,  
Și cupa pe care ți-o aduce, deși îți arde buzele, a fost făcută din lutul pe care Olarul l-a umezit cu propriile.  
Khalil Ghibarân - „Durere”*



## Imediat după un deces

Apare un sentiment de șoc, amorțeală și neîncredere care poate dura câteva minute sau săptămâni. Persoana poate simți panică sau copleșire sau poate avea reacții fizice puternice. În cazul unei boli îndelungate, persoana îndoliată poate simți o ușurare pentru persoana care a murit și pentru ea însăși, acum că stresul îngrijirii a luat sfârșit. Această perioadă permite persoanei să asimileze informațiile într-un ritm mai lent și să se pregătească pentru ajustările care urmează.

Sarcina de îndeplinit în această perioadă a procesului de doliu: Trecerea de la negare la acceptarea faptului că pierderea s-a produs cu adevărat.

## Confruntarea cu durerea

Mai târziu, pe măsură ce amorțeala dispăre, persoana va începe să simtă durerea emoțională a doliului. Intensitatea acesteia o poate surprinde și speria, dar durerea este sănătoasă și poate fi rezolvată. Timpul necesar pentru acest proces va fi influențat de calitatea sprijinului acordat persoanei, de alte pierderi, de pregătirile pentru moarte, de natura relației cu persoana decedată și de abordarea generală a vieții de către persoana îndoliată.

Sarcina de îndeplinit în această etapă a procesului de doliu: Să recunoști, să experimentezi și să depășești sentimentele de disperare, dor și deznădejde – sau alte reacții dureroase la pierderea suferită.

## Restabilirea legăturilor

Pe măsură ce durerea se atenuează, persoana va avea energia și dorința de a se reconecta cu lumea. Pierderea începe să fie privită în perspectivă și ca parte a trecutului.

Sarcina de îndeplinit în această etapă a procesului de doliu: Să te adaptezi la o viață fără persoana care a murit; să reinvestești energie în noi activități și relații; să găsească un nou sens existențial.



„Am realizat că durerea nu este un eșec al voinței, nici o lipsă de putere, ci un răspuns firesc al unui creier care încearcă să se adapteze unei lumi schimbate brusc. Nu e vorba că refuzăm realitatea, ci că mintea, la propriu, nu știe încă cum să o integreze”. Maria Baiu-Păvăleanu

„Durerea nu dispăre, ci devine proporțional mai mică pe măsură ce viața noastră se extinde din nou. Creșterea nu se naște din dorință, ci din nevoia de adaptare, și implică transformare biologică, psihologică și spirituală. Așa cum creierul își rescrie circuitele după o lovitură, și viața noastră începe, treptat, să-și creeze noi legături de sens. Și în încercarea noastră de a găsi soluții la provocările prin care trecem, accesăm resurse în interiorul nostru de existență cărora nici nu știam și ajungem să manifestăm o forță de care nu credeam că suntem capabili”. Maria Baiu-

Păvăleanu, 2025

## CĂLĂTORIA PRIN DOLIU

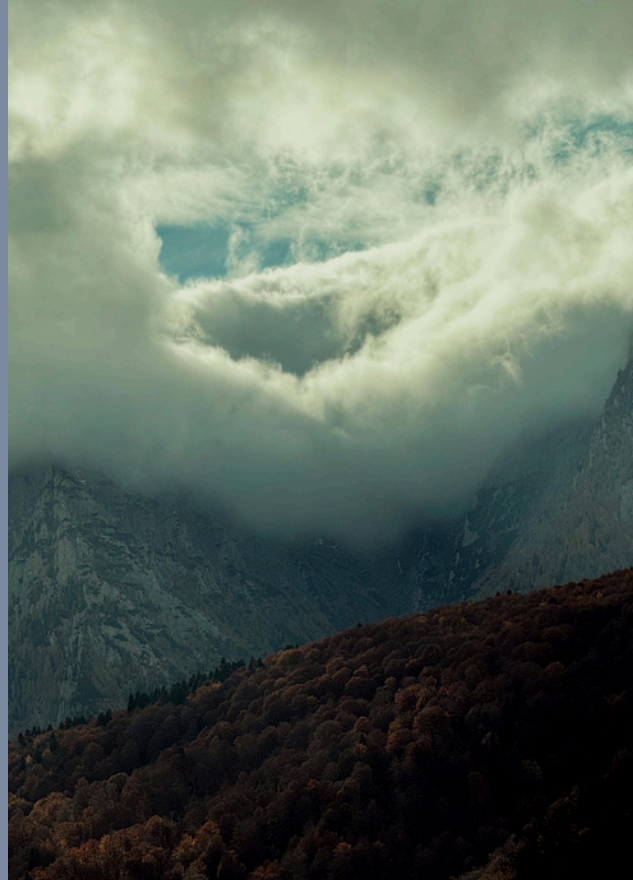
Imediat după un deces	Adaptarea la pierdere	Viața continuă
<p><b>SOCIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Retragere față de ceilalți</li> <li>Așteptări nerealiste față de sine și față de ceilalți</li> <li>Judecată defectuoasă în privința relațiilor</li> </ul>	<p><b>SOCIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dorință de companie, dar incapacitate de a cere</li> <li>Retragere și izolare continuă</li> <li>Orientare mai mult spre de sine, mai puțin spre ceilalți</li> </ul>	<p><b>SOCIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mai mult interes pentru treburile zilnice proprii/ ale celorlalți</li> <li>Capacitate de a intra în contact și de a cunoaște alți oameni</li> <li>Energie pentru vizite și evenimente sociale</li> </ul>
<p><b>FIZICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respirație scurtă și palpitații</li> <li>Tulburări digestive</li> <li>Lipsa de energie, slăbiciune și neliniște</li> </ul>	<p><b>FIZICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modificări ale apetitului și ale ritmului de somn</li> <li>Respirație scurtă și palpitații</li> <li>Tulburări digestive</li> </ul>	<p><b>FIZICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Simptomele fizice se atenuează</li> <li>Ritmul de somn și apetitul sunt mai stabile</li> <li>Sentimentul de goliciune chinuitoare se atenuează</li> </ul>
<p><b>EMOTIONAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plâns, suspine și jale</li> <li>Indiferență și goliciune</li> <li>Indignare și neputință</li> </ul>	<p><b>EMOTIONAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Emoții intense și conflictuale, dor</li> <li>Teamă amplificată pentru sine sau pentru ceilalți</li> <li>Furie, tristețe, vinovăție, depresie</li> </ul>	<p><b>EMOTIONAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Emoțiile sunt mai puțin intense</li> <li>Senzație de ieșire din ceață</li> <li>Mai multă pace; mai puțină vinovăție</li> </ul>
<p><b>MENTAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Confuzie, uitare și concentrare slabă</li> <li>Negare și visare cu ochii deschiși</li> <li>Gânduri constante despre persoana care a murit și/sau despre moarte</li> </ul>	<p><b>MENTAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Senzație de dezorientare</li> <li>Probleme de memorie</li> <li>Dificultăți de concentrare/înțelegere</li> <li>Vise intense sau coșmaruri</li> </ul>	<p><b>MENTAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perspectivă mai largă asupra morții</li> <li>Capacitatea de a-și aminti cu mai puțină durere</li> <li>Concentrare și memorie îmbunătățite</li> <li>Scăderea numărului de vise și coșmaruri</li> </ul>
<p><b>SPIRITUAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Învinovățirea lui Dumnezeu sau a vieții</li> <li>Lipsa sensului, a direcției sau a speranței</li> <li>Dorința de a muri sau de a se alătura persoanei care a murit</li> </ul>	<p><b>SPIRITUAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Încercarea de a contacta persoana care a murit</li> <li>Simțirea prezenței persoanei care a murit; vizite</li> <li>Lipsa continuă de sens</li> </ul>	<p><b>SPIRITUAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconectarea cu credințele religioase / spirituale</li> <li>Viața are un nou sens și scop</li> <li>Acceptarea morții ca parte a ciclului vieții</li> </ul>
<p><b>CE AJUTĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reglați-vă ritmul de la un moment la altul</li> <li>Nu faceți schimbări inutile</li> <li>Vorbiți despre persoana respectivă și despre moarte</li> <li>Identificați și accesați sprijinul practic și emoțional</li> </ul>	<p><b>CE AJUTĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recunoașteți și exprimați emoțiile</li> <li>Recunoașteți schimbările</li> <li>Înțelegeți durerea și știți că și alții au reacții similare</li> </ul>	<p><b>CE AJUTĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflectați asupra parcursului dvs. înregistrat de la decesul persoanei dragi</li> <li>Începeți să vă imaginați un viitor</li> <li>Implicați-vă în activități noi</li> <li>Stabiliți noi roluri și relații</li> </ul>

Adaptat după „The Grief Journey” (Călătoria prin doliu ) Victoria Hospice Society.  
(Www.BCGuidelines.Ca, n.d.)

## FII BLÂND CU TINE ÎNSUȚI

Astfel, dacă ai pierdut pe cineva, iată la ce te poți aștepta:

- Doliul tău poate dura mai mult decât se așteaptă cei din jur.
- Doliul poate necesita mai multă energie decât ți-ai fi putut imagina
- Doliul tău poate aduce multe schimbări și va fluctua.
- Doliul te va afecta în toate sferele vieții tale: socială, fizică, psihică.
- Vei jeli atât ceea ce ai pierdut în trecut, cât și ceea ce vei pierde în viitor.
- Vei jeli nu numai persoana în sine, ci și toate visele, speranțele, așteptările neîmplinite față de cel drag, cât și nevoile pe care nu ți le va mai putea împlini.
- Doliul tău va conține un amalgam de sentimente, nu numai depresie și tristețe.
- Vei experimenta „spasme“ de doliu – valuri bruște de jale care te vor lua pe nepregătite.
- Îți va fi greu să gândești rațional și să iei hotărâri, și vei uita multe lucruri.
- Vei începe să cauți sensul vieții și îți vei pune sub semnul întrebării credința sau concepțiile filosofice
- Vei descoperi că sunt anumite date (zile de naștere, aniversări) sau evenimente (Crăciunul, Paștele) sau stimuli (un anumit parfum, sau fața cuiva care seamănă cu cel decedat) care vor declanșa o explozie de dor și durere. (ANDA MOGOȘ, 2013)



## GÂNDURI DESPRE CUM SĂ FACI FAȚĂ PIERDERII

Doliul este un proces care necesită timp, răbdare și înțelegere. Există, totuși, câteva lucruri pe care le poți face pentru a prelua controlul în această perioadă dureroasă. Sănătatea fizică este adesea cel mai ușor punct de plecare. Începe prin:

- Reducerea consumului de alcool, cofeină și zahăr.
- Consumul unei cantități suficiente de apă în fiecare zi.
- Adoptarea unei diete sănătoase.
- Odihnindu-te cât mai mult posibil.
- Învățând să spui „nu” lucrurilor pentru care nu ai energie.
- Crezând în tine și în capacitatea ta de a te adapta la pierdere.
- Participând zilnic la o formă de activitate fizică.
- Acordându-ți timp pentru a jeli.
- Neizolându-te, adică împărtășind durerea cu o persoană plină de compasiune sau găsind un consilier cu experiență în domeniul durerii și al pierderii.
- AI grijă de tine însuți, adică folosește arta, poezia, meditația, muzica, jurnalul, masajul sau orice altceva care te face să te simți bine.
- Vorbește despre durerea ta, adică încearcă să îți exprimi în cuvinte sau să scrii într-un jurnal ceea ce simți. Este sănătos să împărtășești amintirile voastre atât fericite, cât și triste, cu persoanele care îți sunt dragi.

## GÂNDURI SUPLIMENTARE

Lacrimile au un scop

Unii oameni de știință cred că plânsul este important pentru organismul nostru, pentru a elimina toxinele acumulate din cauza stresului și a durerii emoționale. Când ne reprimăm lacrimile, acest lucru poate duce la îmbolnăvire. Indiferent cum funcționează, experiența ne arată că plânsul are un efect vindecător. Dacă nu te simți confortabil să plângi în prezența altora, acordă-ți timp să plângi singur. Acest lucru va elibera presiunea și te va ajuta să îți controlezi durerea în contexte sociale.

Recunoașteți-vă limitele fizice și psihologice

Majoritatea oamenilor se simt oboșiți în timpul doliului. Nu ezita să te scuzi de la angajamentele la care te simți prea obosit sau trist pentru a participa. Evită situațiile care crezi că îți pot provoca stres sau anxietate, în schimb, acordă-ți timp pentru activități simple care te calmează și te relaxează și îți oferă posibilități creative la alegerea ta. Permite-ți să „fii” pur și simplu.

Folosește toate resursele care îți sunt disponibile.

Dacă ai o credință sau o religie care îți oferă alinare, acesta este momentul să te bazezi pe ea. Împărtășirea sentimentelor cu alții, chiar și cu străini, care au avut experiențe similare, îți poate oferi o perspectivă și te poate asigura că vei supraviețui. Consilierea în grup sau individuală te poate ajuta să înțelegi durerea și să faci față manifestărilor ei.

Mai presus de toate, FII BLÂND CU TINE ÎNSUȚI



## De aniversări, sărbători

Durerea pe care o simțim când pierdem pe cineva drag este mai intensă în zilele speciale, aniversări, sărbători. Așteptările de relaxare, fericire și sărbătoare contrastează puternic cu durerea pierderii. Nimic nu poate schimba realitatea, dar există câteva lucruri pe care le putem face pentru a gestiona durerea și a ne ajuta să facem față situației.

## Planifică din timp

Decide dinainte cum vei petrece ziua sau zilele speciale. Totuși, fii flexibil dacă lucrurile nu decurg așa cum te-ai așteptat. Planul a fost făcut pentru a ajuta, nu pentru a provoca și mai multă suferință. Așadar, fii realist.

## Revaluează tradițiile familiale

Acest lucru te poate ajuta să atenuezi amintirile triste și dureroase despre cum erau lucrurile înainte. Ia în considerare schimbarea modului în care s-au făcut lucrurile întotdeauna. Crează noi ritualuri și tradiții sau fă ceva simbolic pentru a comemora persoana iubită.

## Tu ești cea mai bună autoritate în ceea ce privește durerea ta

În timpul sărbătorilor, prietenii bine intenționați pot încerca să te ajute ținându-te ocupat sau asigurându-se că nu ești niciodată singur. Este important să determini singur ce este mai bine pentru tine. Discută dorințele tale cu cineva în care ai încredere. Acest lucru te va ajuta să îți clarifici nevoile și să explici mai ușor care sunt limitele tale.



Acest material a fost realizat în cadrul proiectului  
"Creșterea accesibilității și a rezilienței la serviciile de  
îngrijiri paliative prin formare profesională de bază și  
specializată", Cod MySMIS: 346635