

Durere după o Pierdere Grea

(Grief After A Bereavement – Romanian)

Durerea în urma unei pierderi poate fi copleșitoare însă există modalități sănătoase de a vă gestiona durerea



Dați-vă timp să procesați pierderea, nu există o soluție imediată

Amintiți-vă să fiți bun cu dumneavoastră și să aveți grijă de nevoile personale

Investiți energia în lucruri pe care le puteți schimba

Experiența de durere este individuală, nu vă comparați cu ceilalți

Găsiți pe cineva cu care să vorbiți despre sentimentele dumneavoastră; un prieten, un membru de familie sau un consilier psihologic.

<https://www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/bereavement-services/bereavement/>