



## Seitsemän merkkiä siitä, että kannat sisälläsi käsittelemätöntä surua

Et tarvitse ketään kertomaan sinulle, että sydämesi on rikki. Sinä tiedät sen.

- saatat syödä useammin tai menettää ruokahalusi täysin
- sinulla saattaa olla vaikeuksia keskittyä yksinkertaisiin tehtäviin
- saatat nukkua enemmän tai et pysty nukkumaan ollenkaan
- rinnassasi saattaa tuntua tiukalta tai siltä, että sydämesi on pudonnut vatsaasi

Kun aika menee eteenpäin, surun intensiteetti saattaa vähentyä. Saatat kyetä toimimaan normaalisti ja palaat normi syömis- ja nukkumisrutiineihin. Ajan kanssa jotkin ihmiset saattavat kyetä palata normaaleihin rutiineihin, mutta se ei tarkoita, että he ovat toipuneet menetyksestään.

Käsittelemätön suru on kumulatiivista ja kumulatiivisesti negatiivista. Se vaikuttaa nykyisiin ja tuleviin suhteisiin. Merkityksellisen menetyksen jälkeen, kuten kuolema tai suhteen päätös, ihmiset tekevät elämässään päätöksiä, joilla he suojelevat sydäntään uusilta kolhuilta. Oletko koskaan tehnyt näin?

Tässä yleisiä indikaattoreita, jotka kertovat, että koet parhaillaan käsittelemätöntä surua

- Kieltäydytkö puhumasta menetyksestäsi?
- Vältteletkö ajattelemasta lähimmäistäsi, joka kuoli, koska hyvät muistot tekevät kipeää?
- Vältteletkö paikkoja tai tapahtumia, koska ne muistuttavat sinua henkilöstä, joka on kuollut?
- Puhutko vain heidän hyvistä ominaisuuksistaan ja kieltäydyt myöntämästä, että heillä oli joitain negatiivisia ominaisuuksia myös?
- Onko sinulla tarkalleen samat rutiinit, joita sinulla oli heidän vielä eläessään, koska pelkää, että unohdat heidät?
- Puhutko vain heidän negatiivisista ominaisuuksistaan, ihan kuin he eivät olisi koskaan tehneet mitään hyvää?
- Vältteletkö päästämästä ihmisiä liian lähelle? Uusien suhteiden pelko johtuu yleensä käsittelemättömästä surusta.

Onko elämäsi ikuisesti muuttunut menetyksen jälkeen? Kyllä. Suremisessa ei ole mitään pahaa mutta sinun ei tarvitse elää loppuelämäsi kivun kanssa. Onko elämänlaatusi tällä hetkellä sitä mitä haluat?

Kuvittele, että pystyt miettimään henkilöä, joka on kuollut tai ex-puolisoasi tuntematta, että sydämesi on särkynyt. Kuvittele, että elät ja rakastat täysillä. Millaista se mahtaisi ollakaan?