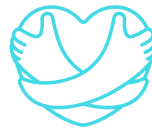


# coping with grief



our minds  
matter

Each one of us has our own way of coping with painful experiences and there is no one right way to heal the wound of losing someone you care about. The list below may help you generate ideas about how to cope with your feelings of grief.

## acknowledge the loss

It's better to give yourself and others permission to talk about what has happened and its impact than to go on as if nothing has happened. Trying to avoid feelings of sadness and loss only prolongs the grieving process. Unresolved grief can also lead to depression, anxiety, substance abuse, and other mental health problems.

## accept your feelings

Accept that grief can trigger many different and unexpected emotions. Some may experience grief immediately; others may have delayed reactions. Don't let anyone tell you how to feel, and don't tell yourself how to feel either. Your grief is your own and no one else can tell you when it's time to "move on" or "get over it".

## express your feelings in a tangible or creative way

If you struggle to talk about your loss with others, it can help to journal your thoughts and feelings, draw or make art to channel your feelings, or volunteer for a cause related to your loss.

## take good care of yourself

Eat on a regular schedule, get enough sleep, engage in movement, and avoid excessive use of drugs or alcohol. You can support yourself emotionally by taking care of yourself physically. Try to maintain your hobbies and interests, as there's comfort in routine and reconnecting with activities that bring you joy.

## connect with people you care about

While you might not feel like being around anyone, the resulting sense of loneliness typically makes people feel worse. Ask for support from people who care about you and will listen to your concerns.

## appreciate a sense of humor in yourself and others

Humor relieves stress, produces body chemicals that improve mood, and helps us gain a more balanced perspective. Do not postpone joy and laughter should they come your way. It's okay to laugh and to find moments of joy even as you're grieving.

## seek professional help

If your grief doesn't seem to get any better over the course of several months or more and/or is so consuming that it is making it hard for you to enjoy your life or manage your responsibilities, consider seeking professional help.



**text MIND to 741741**

for 24/7 confidential mental health  
support from Crisis Text Line



**call 9-8-8**

talk to a trained  
crisis counselor

# supporting others with grief & loss

our minds matter

Here are some ways to support someone else who is grieving.

## be a good listener

Simply giving people the opportunity to vent is tremendously helpful and healing to them. Saying the “right thing” isn’t nearly as important as feeling connected to and supportive of others.



## be patient and present

Many grievors have to talk to heal and sometimes it can be easy to get impatient. Be available; allow them to talk without being judgmental. Avoid telling them what to do or how to feel.

## remember that people deal with grief and loss differently

There is no formula for healing these kinds of emotional wounds. Refrain from judging others’ responses and demanding that everyone think, feel, or act the same way. It is important to provide support at a level and in the manner that they ask for.

## encourage self-care

Grief can be emotionally and physically exhausting. Gently remind grievors of basic self-care to nourish and replenish themselves—rest, nourishment, movement, diversions. Offer to do it with them.



## take some kind of action

A check-in phone call, a card, a hug, attend the funeral, or offer specific help—but check with them first in terms of what they may need rather than making your own assumptions.

## accept your own limitations

You can’t take away their pain, nor should it be your responsibility. If you think they could benefit from professional help, connect them to a counselor or therapist. And always remember to take care of yourself as well.



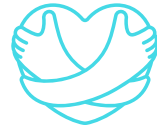
**our.minds.matter**  
follow us on Instagram



**ourmindsmatter.org**  
visit our website to learn more

This work is licensed under CC BY-NC-ND 4.0

# afrontar el duelo



our minds  
matter

Cada uno de nosotros tiene su propia manera de afrontar las experiencias dolorosas y no hay una única forma correcta de curar la herida de la pérdida de un ser querido. La siguiente lista puede ayudarte a generar ideas sobre cómo afrontar tus sentimientos de duelo.

## reconoce la pérdida

Es mejor darse permiso a ti mismo y a los demás para hablar de lo que ha ocurrido y de su impacto que seguir adelante como si no hubiera pasado nada. Intentar evitar los sentimientos de tristeza y pérdida sólo prolonga el proceso de duelo. El duelo no resuelto también puede conducir a la depresión, la ansiedad, el abuso de sustancias y otros problemas de salud mental.

## acepta tus sentimientos

Acepta que el duelo puede desencadenar muchas emociones diferentes e inesperadas. Algunos pueden experimentar el duelo inmediatamente; otros pueden tener reacciones retardadas. No dejes que nadie te diga cómo tienes que sentirte, y tampoco te digas a ti mismo cómo tienes que sentirte. Tu duelo es tuyo y nadie más puede decirte cuándo es el momento de "seguir adelante" o "superarlo".

## expresa tus sentimientos de forma tangible o creativa

Si te cuesta hablar de su pérdida con otras personas, puede ser útil escribir en un diario tus pensamientos y sentimientos, dibujar o hacer arte para canalizar tus sentimientos, o colaborar como voluntario en una causa relacionada con tu pérdida.

## cuídate mucho

Come con regularidad, duerme lo suficiente, muévete y evita el consumo excesivo de drogas o alcohol. Puedes apoyarte emocionalmente cuidándote físicamente. Intenta mantener tus aficiones e intereses, ya que la rutina te reconforta, y reconectar con actividades que te aportan alegría.

## conecta con la gente que te importa

Aunque no te apetezca estar cerca de nadie, la sensación de soledad resultante suele hacer que la gente se sienta peor. Pide apoyo a personas que se preocupen por ti y escuchen tus preocupaciones.

## aprecia el sentido del humor en ti mismo y en otros

El humor alivia el estrés, produce sustancias químicas corporales que mejoran el estado de ánimo y nos ayuda a tener una perspectiva más equilibrada. No pospongas la alegría y la risa si aparecen en tu camino. No pasa nada por reír y encontrar momentos de alegría aunque estés de duelo.

## busca ayuda profesional

Si tu duelo no parece mejorar en el transcurso de varios meses o más y/o te consume tanto que te está dificultando disfrutar de tu vida o gestionar tus responsabilidades, considere la posibilidad de buscar ayuda profesional.



**envía AYUDA al 741741**

para obtener ayuda gratuita y confidencial sobre salud mental 24/7 a través de la Línea de Texto para Crisis



**llama al 9-8-8  
y pulsa la opción 2**

para hablar con un consejero de crisis

# apoyando a otros en el duelo y la pérdida

our minds matter

He aquí algunas formas de apoyar a otra persona que está de duelo:

## sé un buen oyente

Simplemente dar a la gente la oportunidad de desahogarse es tremendamente útil y curativo para ellos. Decir "lo correcto" no es tan importante como sentirte conectado y apoyado por los demás.



## ten paciencia y está presente

Muchos dolientes tienen que hablar para curarse y a veces es fácil impacientarte. Está disponible; permíteles hablar sin juzgarles. Evita decirles qué hacer o cómo sentirse.

## recuerda que las personas afrontan el duelo y la pérdida de manera diferente

No existe una fórmula para curar este tipo de heridas emocionales. Abstente de juzgar las respuestas de los demás y de exigir que todos piensen, sientan o actúen de la misma manera. Es importante proporcionar apoyo al nivel y de la manera que ellos pidan.

## fomenta el autocuidado

El duelo puede ser emocional y físicamente agotador. Recuérdales con delicadeza que deben cuidarse para nutrirse y reponerse: descansar, alimentarse, moverse y divertirse. Ofrécete a hacerlo con ellos.



## toma algún tipo de medida

Una llamada telefónica de control, una tarjeta, un abrazo, asistir al funeral u ofrecer ayuda específica, pero consulta primero con ellos lo que pueden necesitar en lugar de hacer tus propias suposiciones.

## acepta tus propias limitaciones

No puedes quitarles el dolor, ni debe ser tu responsabilidad. Si crees que podría beneficiarse de ayuda profesional, ponle en contacto con un consejero o terapeuta. Y recuerda siempre cuidarte tú también.



our.minds.matter  
síguenos en Instagram



ourmindsmatter.org  
visita nuestro sitio web para  
obtener más información