

Transkripcija

Vienkārši padomi, kā pārvarēt skumjas, zaudējumus un pārdzīvojumus

<https://www.youtube.com/watch?v=UBATctkFHRE> 3:47 minūtes

[0:00] Mēs tikko atgriezāmies no ļoti, ļoti dārga drauga bērēm, un tās mums pierādīja, ka dzīvē mēs kādreiz piedzīvosim zaudējumu un pārdzīvosim skumjas un ka neviens nav pasargāts no tām. Tāpēc šī īsfilma, cerams, palīdzēs jums iziet šo ceļu, jo sāpes ir ceļojums.

Šis ceļojums būtībā ir pāreja no sāpēm uz skumjām, jo tu vienmēr jutīsies skumjš, ja esi kādu zaudējis. Bet tu nevēlies izjust sāpes. Un ir pieci atzīti sāpju veidi, kas ne vienmēr parādās konkrētā secībā.

[0:49] Bet visbiežāk sastopamā kārtība sākas ar "pirmo soli", un tā ir noliegšana. Tev ir grūti pieņemt to, kas patiesībā ir noticis. "Otrais solis" ir dusmas. Dusmas par situāciju, uz cilvēku un vienkārši dusmas par to, ka viņa vairs nav šeit. "Trešais solis" ir "tirgošanās" jeb "kas būtu, ja būtu?" posms: Kas būtu, ja tas būtu noticis? Kas būtu, ja tas būtu varējies notikt? "Ceturtais solis" ir depresijas stadija, kurā tu vienkārši jūties nomākts, satraukts par to, ka būtībā tu vairs šo cilvēku neredzēsi. Un pēdējais "piektais solis" ir pieņemšana, kad tu vari teikt: "Es saprotu, ka viņš ir aizgājis. Es pieņemu šo situāciju, un, lai gan man ir skumji, es varu turpināt savu dzīvi."

[1:33] Tātad, kā tu varētu paātrināt sāpju veidu ceļojumu, lai pārietu no sāpēm uz skumjām? Pieņemšana ir galvenais komponents, lai justos labāk. Un, lai pieņemtu situāciju, ir ļoti svarīgi runāt par to, kas ir noticis; runāt par cilvēku, kuru esi zaudējis, un būt kopā ar cilvēkiem, kuri arī mīl šo cilvēku. Un lai jūs patiešām varētu cits no cita gūt spēku, dalīties atmiņās, kopīgi pavadīt laiku, lai jūs patiešām varētu sākt pāriet no domām par viņa nāvi uz viņa dzīves svinēšanu.

[2:12] Var palīdzēt, ja kaut kur mājās ir vieta, kur tu vari aiziet un padomāt, kur tev ir šī cilvēka fotogrāfija, smaržu pudelīte, skūšanās losjons vai citas piemiņas lietas, lai tu varētu mazliet tur pakavēties. Un, ja tev ir skumji, ja jūti, ka tev sāp, tad parunā par to un esi kopā ar tuviniekiem un draugiem.

[2:35] Un visbeidzot, apzinies, ka tās vēl nav beigas, jo šis cilvēks, viņa piemiņa un gaismas turpina spīdēt caur tevi, caur tavām atmiņām un stāstiem, ar kuriem tu dalies.

Tas ir dziedinoši, tas ir pilnīgi pareizi. Taču, lai sāpes pārvērstos par skumjām un beigtos sāpju veidu ceļojums, patiešām vajadzētu pāriet gadam. Ja tas prasa ilgāku laiku, tad tev noteikti ir jāmeklē palīdzība, kāds konsultatīvs atbalsts – konsultants vai kāds cits, kas palīdzētu tev šajā ceļā.

Tāpēc mēs ceram, ja tu šobrīd sāp, tu varēsi pāriet no sāpēm uz skumjām un pēc tam svinēt sava mīļotā cilvēka dzīvi. Un, ja tu esi kādu zaudējis kādā dzīves brīdī, neatkarīgi no tā, vai tas ir bijis pagātnē vai nesen, mēs vēlam tev izturību, mēs vēlamies būt tev savas mīlestības un ļoti ceram, ka šī īsfilma tev ir palīdzējusi.

Transcription (in English)

Simple Tips To Overcome Grief, Loss and Bereavement | The Speakmans

<https://www.youtube.com/watch?v=UBATctkFHRE> 3:47 minutes

[0:00] We've just come back from saying goodbye to a very, very dear friend of ours and what that highlighted to us is that sometime in everybody's life we're going to experience loss and we're going to go through grief, and that no one is immune. So, this short film is to hopefully help you through that journey. Because grief is a journey.

That journey is basically from pain over to sadness because you'll always feel sad if you've lost someone. But you don't want to feel the pain. And there's five recognized steps for grieving, not necessarily in any particular order.

[0:49] But the most common order is "step one", and that's denial. You find it hard to accept what's actually happened. "Step two" is anger: Feeling anger towards a situation, towards a person, and just anger about the fact that they're not here anymore. "Step three" is a bargaining or a "what if?" stage: What if this would have happened? What if that could have happened? "Step 4" is a depressive stage where you just feel low, you feel upset that basically you're not going to see them again. And the last "stage five" is acceptance, when you can say: "I understand that they've gone. I accept the situation and whilst I'm sad I can move on with my life".

[1:33] So how can you encourage to speed up that journey of grief to move from pain to sadness? Well, acceptance is a key component in feeling better. And to accept the situation it's really important that you talk about what's happened; that you talk about the person that you've lost and that you surround yourself with people who love that person. And so you can actually bounce off one another, you can share memories, you can share fun time, so that you can actually start to transition from their death to celebrate their life.

[2:12] And it can also help to have it somewhere in your home a little spot where you can go and reflect, where you can have a photograph of that person, where you can maybe have a bottle of perfume or their aftershave or little keepsakes, just so that you can have a little bit of time out. And if you're feeling sad, if you're feeling that you're hurting, then talk about it and surround yourself with loved ones and friends.

[2:35] And finally, know that it's not the end, because that person in her life and her memory and her light continues to shine through you, through your memories, and through the stories that you tell and share.

At the same time, it is a healer and that's absolutely right. But a guideline for the pain to become sadness and the grieving to finish should really be a year. If it's taking you longer than that, then you really need to seek intervention, and you need to seek some sort of counselling support: a bereavement counsellor or someone to assist you with the journey.

So, like us, we hope that if you're grieving at the moment and that you can move from pain to sadness and then to celebrate your loved one's life. And if you have lost somebody at any time in your life, whether it was in the past or recently. we would like to wish you strength, we'd like to send you our love and we really hope that this short film has helped you.