

Quarter 3 - 2025

NEWSLETTER

Coping with Grief and Loss

Whatever loss you've suffered, there's no right or wrong way to grieve. But by understanding the types and stages of grief, you can find healthier ways to cope. Even subtle losses in life can trigger a sense of grief. For example, you might grieve after moving away from home, graduating from college, or changing jobs.

Whatever your loss, it's personal to you, so don't feel ashamed about how you feel, or believe that it's somehow only appropriate to grieve for certain things. If the person, animal, relationship, or situation was significant to you, it's normal to grieve the loss you're experiencing. Whatever the cause of your grief, though, there are healthy ways to cope with the pain that, in time, can ease your sadness and help you come to terms with your loss, find new meaning, and eventually move on with your life.

What is Grief?

Grief is a natural response to loss. It's the emotional suffering you feel when something or someone you love is taken away. Often, the pain of loss can feel overwhelming. You may experience all kinds of difficult and unexpected emotions, from shock or anger to disbelief, guilt, and profound sadness.

IN THIS ISSUE:

- ✓ Coping with Grief and Loss
- ✓ 5 Stages of Grief
- ✓ Finding Support for Grief & Loss

The pain of grief can also disrupt your physical health, making it difficult to sleep, eat, or even think straight. These are normal reactions to loss—and the more significant the loss, the more intense your grief will be. Coping with the loss of someone or something you love is one of life's biggest challenges. You may associate grieving with bereavement, the death of a loved one—which is often the cause of the most intense type of grief—but any loss can cause grief.

Grief can be a Rollercoaster: Instead of a series of stages, we might also think of the grieving process as a roller coaster, full of ups and downs, highs and lows. Like many roller coasters, the ride tends to be rougher in the beginning, the lows may be deeper and longer. The difficult periods should become less intense and shorter as time goes by, but it takes time to work through a loss. Even years after a loss, especially at special events such as a family wedding or the birth of a child, we may still experience a strong sense of grief.

5 Stages of Grief

1. **Denial:** "This can't be happening to me."
2. **Anger:** "Why is this happening? Who is to blame?"
3. **Bargaining:** "Make this not happen, and in return I will ____."
4. **Depression:** "I'm too sad to do anything."
5. **Acceptance:** "I'm at peace with what happened."

If you are experiencing any of these emotions following a loss, it may help to know that your reaction is natural and that you'll heal in time. However, not everyone who grieves goes through all of these stages—and that's okay. Contrary to popular belief, you do not have to go through each stage in order to heal. In fact, some people resolve their grief without going through any of these stages. And if you do go through these stages of grief, you probably won't experience them in a neat, sequential order, so don't worry about what you "should" be feeling or which stage you're supposed to be in. These steps were never meant to help tuck messy emotions into neat packages. They are responses to loss that many people have, but there is not a typical response to loss, as there is no typical loss. Our grieving is as individual as our lives



Reference: <https://www.helpguide.org/mental-health/grief/coping-with-grief-and-loss>

Finding Support for Grief and Loss

The pain of grief can often cause you to want to withdraw from others and retreat into your shell. But having the face-to-face support of other people is vital to healing from loss. Even if you're not comfortable talking about your feelings under normal circumstances, it's important to express them when you're grieving.

While sharing your loss can make the burden of grief easier to carry, that doesn't mean that every time you interact with friends and family, you need to talk about your loss. Comfort can also come from just being around others who care about you. The key is not to isolate yourself.

TURN TO FRIENDS AND FAMILY MEMBERS

Now is the time to lean on the people who care about you, even if you take pride in being strong and self-sufficient. Rather than avoiding them, draw friends and loved ones close, spend time together face to face, and accept the assistance that's offered. Often, people want to help but don't know how, so tell them what you need—whether it's a shoulder to cry on, a listening ear, or just someone to hang out with. If you don't feel you have anyone you can regularly connect with in person, it's never too late to build new friendships.

ACCEPT THAT PEOPLE FEEL AWKWARD WHEN TRYING TO COMFORT SOMEONE WHO'S GRIEVING

Grief can be a confusing, sometimes frightening emotion for many people, especially if they haven't experienced a similar loss themselves. They may feel unsure about how to comfort you and end up saying or doing the wrong things. But don't use that as an excuse to retreat into your shell and avoid social contact. If a friend or loved one reaches out to you, it's because they care.

DRAW COMFORT FROM YOUR FAITH

If you follow a religious tradition, embrace the comfort its mourning rituals can provide. Spiritual activities that are meaningful to you—such as praying, meditating, or going to church—can offer solace. If you're questioning your faith in the wake of the loss, talk to a clergy member or others in your religious community.

JOIN A SUPPORT GROUP

Grief can feel very lonely, even when you have loved ones around. Sharing your sorrow with others who have experienced similar losses can help.

TALK TO A THERAPIST OR GRIEF COUNSELOR

If your grief feels like too much to bear, find a mental health professional with experience in grief counseling. An experienced therapist can help you work through intense emotions and overcome obstacles to your grieving. If in-person therapy is not accessible to you, consider an online therapy platform, which can be just as effective.

Blomquist Hale Solutions provides direct, face-to-face guidance to address virtually any stressful life situation or problem. Not to mention there is absolutely no cost to you. Meeting with our team is simple.

Call to schedule an appointment today. **(800) 926-9619**

Blomquist Hale

SOLUTIONS

801.262.9619

blomquisthale.com

Tercer trimestre - 2025

Boletín informativo

El manejo del duelo y la pérdida

Cualquiera que sea la pérdida que hayas sufrido, no hay una forma correcta o incorrecta de vivir el duelo. Pero al comprender los tipos y etapas del duelo, puedes encontrar maneras más saludables de afrontarlo. Incluso las pérdidas sutiles en la vida pueden desencadenar una sensación de duelo. Por ejemplo, puedes sentirlo al mudarte lejos de casa, al graduarte de la universidad o al cambiar de trabajo.

Sea cual sea tu pérdida, es algo personal, así que no te sientas mal por cómo te sientes ni pienses que solo es apropiado sentir duelo por ciertas cosas. Si la persona, el animal, la relación o la situación fueron importantes para ti, es normal lamentar esa pérdida. Cualquiera que sea la causa de tu dolor, existen formas saludables de afrontarlo que, con el tiempo, pueden aliviar tu tristeza, ayudarte a aceptar la pérdida, encontrar un nuevo significado y, eventualmente, seguir adelante con tu vida.

¿Qué es el duelo?

El duelo es una respuesta natural a la pérdida. Es el sufrimiento emocional que sientes cuando algo o alguien que amas te es arrebatado. A menudo, el dolor de la pérdida puede sentirse abrumador. Puedes vivir todo tipo de emociones difíciles e inesperadas, desde conmoción o ira hasta incredulidad, culpa y una profunda tristeza.

EN ESTA EDICIÓN

- ✓ El manejo del duelo y la pérdida
- ✓ Las cinco etapas del duelo
- ✓ Buscar apoyo para el duelo y la pérdida

El dolor del duelo también puede afectar tu salud física, afectando el sueño, el apetito o incluso la capacidad de pensar con claridad. Estas son reacciones normales ante una pérdida, y mientras más significativa sea, más intenso será el duelo. Afrontar la pérdida de alguien o algo que amas es uno de los mayores desafíos de la vida. Puedes asociar el duelo con el luto, la muerte de un ser querido — que suele ser la causa del tipo de duelo más intenso — pero cualquier pérdida puede provocarlo.

El duelo puede ser una montaña rusa: en lugar de pensar en el proceso de duelo como una serie de etapas, también podemos verlo como una montaña rusa, llena de altibajos, subidas y bajadas. Como muchas montañas rusas, el trayecto suele ser más duro al principio; los momentos difíciles pueden ser más profundos y durar más. Con el tiempo, estos periodos suelen volverse menos intensos y más breves, pero trabajar a través de una pérdida lleva tiempo. Incluso años después, especialmente en eventos especiales como una boda familiar o el nacimiento de un hijo, todavía podemos experimentar una fuerte sensación de duelo.

Las cinco etapas del duelo

1. **Negación:** “Esto no puede estar pasándome a mí.”
2. **Ira:** “¿Por qué está pasando esto? ¿Quién tiene la culpa?”
3. **Negociación:** “Haz que esto no ocurra y, a cambio, yo _____.”
4. **Depresión:** “Estoy demasiado triste para hacer cualquier cosa.”
5. **Aceptación:** “Estoy en paz con lo que ocurrió.”

Si estás experimentando alguna de estas emociones después de una pérdida, puede ayudarte saber que tu reacción es natural y que sanarás con el tiempo. Sin embargo, no todas las personas en duelo pasan por todas estas etapas, y eso está bien.

Contrario a la creencia popular, no es necesario atravesar cada etapa para sanar. De hecho, algunas personas superan su duelo sin pasar por ninguna de ellas. Y si llegas a experimentarlas, probablemente no lo harás en un orden claro y secuencial, así que no te preocupes por lo que “deberías” estar sintiendo o en qué etapa “deberías” estar.

Estas etapas nunca se propusieron como una forma de encasillar emociones complejas en categorías ordenadas. Son respuestas a la pérdida que muchas personas experimentan, pero no existe una reacción típica ante la pérdida, así como no existe una pérdida típica. Nuestro duelo es tan único como nuestras vidas.



Fuente: <https://www.helpguide.org/mental-health/grief/coping-with-grief-and-loss>

Buscar apoyo para el duelo y la pérdida

El dolor del duelo puede hacer que quieras alejarte de los demás y aislarte. Sin embargo, contar con el apoyo presencial de otras personas es vital para sanar tras una pérdida. Incluso si normalmente no te sientes cómodo hablando de tus emociones, es importante expresarlas cuando estás atravesando un duelo.

Compartir tu pérdida puede hacer que la carga del duelo sea más llevadera, pero eso no significa que cada vez que hables con amigos o familiares debas hablar de tu pérdida. El consuelo también puede venir simplemente de estar cerca de quienes se preocupan por ti. La clave es no aislarte.

ACÉRCATE A TUS AMIGOS Y FAMILIARES

Este es el momento de acercarte a las personas que se preocupan por ti, incluso si te enorgulleces de ser fuerte e independiente. En lugar de evitarlos, busca la compañía de tus seres queridos, pasa tiempo con ellos cara a cara y acepta la ayuda que te ofrezcan. A menudo, las personas quieren ayudar pero no saben cómo, así que diles lo que necesitas—ya sea un hombro en el que llorar, alguien que te escuche o simplemente alguien con quien pasar el rato. Si sientes que no tienes a nadie con quien conectar regularmente en persona, nunca es tarde para crear nuevas amistades.

ACEPTA QUE LAS PERSONAS SE SIENTEN INCÓMODAS AL INTENTAR CONSOLAR A ALGUIEN EN DUELO

El duelo puede ser una emoción confusa y, a veces, intimidante para muchas personas, especialmente si no han pasado por una pérdida similar. Puede que no sepan cómo consolarte y terminen diciendo o haciendo cosas equivocadas. Pero no uses eso como excusa para encerrarte en ti mismo y evitar el contacto social. Si un amigo o ser querido se acerca a ti, es porque le importas.

BUSCA CONSUELO EN TU FE

Si practicas una religión, aprovecha el consuelo que pueden brindarte sus rituales de duelo. Actividades espirituales que sean significativas para ti—como rezar, meditar o asistir a servicios religiosos—pueden ofrecerte alivio. Si estás cuestionando tu fe tras la pérdida, habla con algún líder religioso o con miembros de tu comunidad espiritual.

ÚNETE A UN GRUPO DE APOYO

El duelo puede sentirse muy solitario, incluso cuando estás rodeado de seres queridos. Compartir tu dolor con personas que han pasado por pérdidas similares puede ayudarte.

HABLA CON UN TERAPEUTA O CONSEJERO ESPECIALIZADO EN DUELO

Si tu dolor te resulta insoportable, busca la ayuda de un profesional de la salud mental con experiencia en el acompañamiento del duelo. Un terapeuta experimentado puede ayudarte a procesar emociones intensas y superar obstáculos en tu proceso de sanación. Si la terapia presencial no está a tu alcance, considera una plataforma de terapia en línea, que puede ser igual de efectiva.

Blomquist Hale Solutions ofrece orientación directa y personalizada, cara a cara, para ayudarte a enfrentar prácticamente cualquier situación estresante o problema en tu vida. Y lo mejor de todo: no tiene ningún costo para ti. Reunirte con nuestro equipo es fácil.

Programa su cita hoy llamando al: **(800) 926-9619**

Blomquist Hale

SOLUTIONS

801.262.9619

blomquisthale.com