

Sorg

Kort fortalt :

Sorg er karakteriseret af et langvarigt forløb både tids- og indholdsmæssigt.

Sorgen kan komme til fysisk/ psykisk udtryk som fx følgende:

- Dårlig appetit, taber sig
- Svært ved at falde i søvn om natten
- Fordøjelsesbesvær
- Hjertebanken
- Ondt i musklerne
- Diffuse smerter
- Hovedpine
- Tørhed i munden
- Klump i maven
- Overvældet af træthed
- Kan ikke løfte, kræfterne slår ikke til.
- Halsen snøre sig sammen
- Diffus vrede
- Skyld og skamfølelse

Det karakteristiske for den sårgramte er en meget stærk og intens følelse. Den sorgramte gribes af en dyb fortvivlelse, af intens angst, dyb ensomhed, af forladthed, herunder af et voldsomt raseri og vrede imod den døde, mod skæbne, omverden.

Det er svært for den sorgramte at koncentrere sig om at få udført noget arbejde, idet hele taget at få gjort noget.

Sorgens forløb:

Som kan deles op i 3 faser:

1. **Fase Fortid** : Realitetsopfattelsen af det som er sket, at forstå såvel forstandsmæssig som følelsesmæssig at den døde er borte. En frigørelse fra fortiden.
2. **Fase Nutid** : Tilbage til hverdagen og det omgivende miljø i nutid.
3. **Fase Fremtid** : Organisering af det nye liv, og mod til at finde nye veje for fremtiden.

Den udskudte sorg :

”Man holder sig oprejst, for man må jo være stærk” Dermed reagere man ikke i en

sorg situation.

Sorg kan komme til udtryk i form af raskløshed, og for at ved blive at holde sorgen bort kan det føre til overaktivitet.

Den uforløste, fortrængte sorg :

Når sorgprocessen ikke får sit normale forløb og sorgen derfor ikke kommer til udtryk. Så udebliver sorg arbejdet og det kan resulter i indgribende langvarige problemer for den pågældende person.

Følgerne kan fx være følgende:

- En psykiatrisk diagnose som depression samt medicin og/eller alkohol misbrug.
- Psykosomatiske symptomer som udvikler sig til egentlige lidelser så som: hovedpine, mavesår, hjertelidelse.
- Trækker sig væk fra sociale kontakt, bliver vred og fjendtlig over for familie og venner med fx anklage til følge.
- Mangler initiativ og beslutsomhed
- Overaktivitet og dermed fortrænger enhver for fornemmelse af tab af sorg og smerte.

Den kroniske sorg :

Der skyldes at den pågældende ikke på nogle måder har ville indse adskillelsen og derfor har krampagtigt holdt fast i fortide.