

## "Slomljeno srce" moze biti smrtonosno

Autor SnowWhite  
Saturday, 28 February 2004

da "slomljeno srce" moze biti smrtonosno. Znete li da je slijed dogadjanja nakon prekida s voljenom osobom univerzalan? Prvih par dana nakon prekida s partnerom osoba se osjeca ocajno i pada u depresiju.

da "slomljeno srce" moze biti smrtonosno. Znete li da je slijed dogadjanja nakon prekida s voljenom osobom univerzalan? Prvih par dana nakon prekida s partnerom osoba se osjeca ocajno i pada u depresiju. Vecina takve gubitke prozivljava vrlo tesko, a samosazaljevanje u takvoj situaciji moze biti pogubno. Takva stanja su obicno pracena tzv. tjelesnim reakcijama na tugu i bol - plitko disanje, osjecaj gusenja, otezana koncentracija, oslabljeni apetit, nesanica. Ove reakcije proizlaze iz stresa kojim se osoba pokusava osloboditi osjecaja samoce i napustenosti.

Nakon prve faze stresa i emocionalne preopterecenosti slijedi faza nebrige za vlastito zdravlje. Pokazano je da zene nakon duze druge faze uglavnom oboljevaju od srcanih bolesti, raka, depresije, a nerijetko i alkohol uzima svoj danak koji u pojedinim slucajevima završava samoubojstvom. Stres utjece na imunoloski sustav pa su fizicki simptomi nuspojava oslabljenog imuniteta.

Put do ponovnog vracanja u normalu je mukotrpan i tezak. Najvaznije je naci novi smisao.

Savjet psihologa: "Trebata prihvatiti cinjenicu da se mora nastaviti sa zivotom no isto tako treba tugovati i izbaciti bol iz sebe."