

Malestar espiritual

¿Qué es la espiritualidad? La espiritualidad es un sentimiento de conexión con algo superior a nosotros mismos e implica una búsqueda de sentido o propósito a la vida. Si le preguntasen: *¿qué cosas le levantan el ánimo y le dan fortaleza para seguir?*, es probable que cada persona tenga una respuesta única.

Algunas fuentes de espiritualidad pueden ser la familia, las relaciones, la naturaleza, la religión, el amor, la música, el arte o una misión o propósito en la vida. No es necesario practicar alguna religión para tener creencias y valores espirituales.

¿Qué es la religión?

La religión es un sistema organizado o conjunto de creencias, valores, comportamientos, ritos y rituales basados en la fe, la comunidad y una relación con Dios o un poder superior.



Juntas, la espiritualidad o la religión pueden ayudarnos a sentirnos conectados, brindarnos consuelo, respaldar creencias y hallar significado. La espiritualidad puede a menudo brindar una sensación de paz.

La espiritualidad y religión son asuntos muy personales. Pueden marcar una gran diferencia en momentos difíciles. La espiritualidad y/o la religión pueden ofrecer paz interior y conexión con los demás. También pueden definir creencias sobre la vida y su importancia.

¿Qué es el malestar o dolor espiritual?

El malestar o dolor espiritual ocurre si tiene preguntas o está molesto con sus sistemas de valores y creencias. Ocurre cuando una persona no es capaz de encontrar fuentes de significado, esperanza, amor, paz, consuelo, fortaleza o conexión en la vida. Es posible que esto suceda cuando ocurre algo en nuestra vida que discrepa con las creencias sobre nosotros mismos y sobre cómo somos en el mundo.

El malestar o dolor espiritual pueden ser sentimientos normales para alguien que está enfermo. El malestar espiritual ocurre con más frecuencia cuando una persona está enfrentando cambios, desafíos, dolor físico y emocional, otros síntomas y pérdidas asociadas a una enfermedad grave.

¿Cuáles son los signos y síntomas del malestar espiritual?

- Hacer preguntas sobre el significado de la vida
- Cuestionar el propio sistema de creencias o de repente perder las creencias religiosas o espirituales
- Hacer preguntas sobre el dolor y sufrimiento
- Tener malos pensamientos o un monólogo interno negativo en la cabeza como si se preguntara: “¿por qué me pasan cosas malas?”
- Sentimientos de ira y desesperanza
- Padecer sentimientos de tristeza, depresión y ansiedad
- Sentirse aislado y solo o abandonado por Dios
- Sentirse perdido, sin dirección o vacío

sigue al dorso

- Tener dificultades para dormir
- Buscar orientación espiritual o religiosa

¿Qué puede ayudar?

Lleve un diario de control. A continuación, presentamos algunas cosas que las personas registran en su diario:

- Pensamientos
- Sentimientos
- Inquietudes
- Preguntas
- Respuestas que se le ocurren
- Acontecimientos e interacciones con los demás
- Desilusiones
- Logros
- Cambios de humor, sentimientos o patrones de pensamiento

Un diario es un buen espacio para medir si se siente mejor, peor o igual con el paso del tiempo. La investigación demuestra que un diario puede ayudar a las personas a enfrentar situaciones estresantes y a reducir el impacto que el estrés puede llegar a tener en su salud física y emocional.

Conectarse con las creencias espirituales y religiosas

Es posible que las creencias espirituales y religiosas ayuden a las personas durante una enfermedad. La espiritualidad y la religión pueden lograr lo siguiente:

- Ayudar a disminuir la depresión y ansiedad
- Disminuir sentimientos de aislamiento o soledad
- Ayudar a lidiar con los efectos de la enfermedad y el tratamiento
- Aumentar la capacidad de disfrutar y apreciar la vida
- Encontrar sentido a la mayoría de las situaciones difíciles
- Mejorar la salud

Algunas personas se “reconectarán” con sus creencias. Es posible que otras encuentren nuevas creencias. Esto se puede llevar a cabo si retoma el contacto con las cosas que le dieron la fortaleza para lidiar con los desafíos más difíciles durante toda su vida.

Para algunos, esto se logra recurriendo a grupos religiosos organizados. Si este es el caso, hable con su clero o líder religioso.

Algunas personas aprovechan el beneficio de rodearse de familiares, mascotas y de la belleza de la naturaleza, la música, el arte o la danza. Algunas reciben consuelo en grupos de apoyo. Otras prefieren la asistencia de un asesor.

Consulte a su médico. El equipo de atención médica puede ofrecer recursos y sugerencias.

Serie de educación para el paciente

Malestar espiritual

Al tratar los síntomas, usted logrará lo siguiente:

- Disfrutar de las actividades y tener más energía
- Disfrutar de los familiares y amigos
- Sentir menos estrés y ansiedad
- Dormir mejor por la noche
- Tener una mejor calidad de vida

Este material educativo fue proporcionado por el Proyecto de cuidados paliativos, una asociación entre Community Care de Brooklyn y el MJHS Institute for Innovation in Palliative Care.