

Athari zipi za kawaida baada ya kujiua?

Ni vigumu sana kumpoteza mpendwa kutokana na kujiua. Ikiwa umempoteza mtu kwa yeye kujiua, uchungu na kuchanganyikiwa zaweza kukulemea. Athari zingine za kawaida zitokanazo na kujiua kwa rafiki au mtu wa ukoo ni:

- Kukataa: Kwanza watu watakosa kukubali kilichotendeka. Hawaamini ya kwamba mtu waliomjua vyema hakuwa na raha hadi akajiua. Hivyo basi, watajaribu kutafuta vijisababu vilivyosababisha kifo cha mtu huyo (kama vile ajali, kuuliwa, ugonjwa na maswala mengine kama hayo) Wanaweza kusema kwamba ilani/taarifa ya kifo cha jamaa wao si ya kweli. Hii ni sehemu moja ya kawaida ya kuhuzunika.
- Hasira: Unaweza kuwa na hisia nzito za hasira kwa mtu aliyejua. Labda utafikiria hivi: 'Kwanini alifanya hivyo? Amepoteza muda ambao tungelikuwa naye kwa pamoja na ameniacha. Yeye ni mbinafsi!' Mawazo haya ni ya kawaida na kwa wale wanao huzunika. Uko na haki ya kuwa na hasira kwa maamuzi yaliyofanywa na aliyejua, kukuacha na urithi wa uchungu na maudhi.
- Hatia: Unaweza kuhisi uko na hatia, inayoenyesha kwa mawazo kama: 'Ni makosa yangu. Kama ningeonza dalili. Ningekuwa nimejuwa na kufanya jambo la kumsaidia.' Haya ni baadhi ya mawazo ya kawaida pia.
- Kutohisi chochote kabisa: Unaweza kufa ganzi na kwa wakati mwingine ukashindwa kuwa makini. Hii ni athari ya kawaida ikiwa umejawa na huzuni na mshtuko.
- Ni kawaida kwa watu waliowapoteza wapendwa wao waliojiua, kuteseka na msongamano wa mawazo/unyogovu au hata wanaweza hisi kujiua pia.