

# Experiencias Cognitivas y Emocionales Comunes del Luto en Adultos

- Fallas en la memoria (es decir, incapacidad de recordar detalles sobre una persona)
- Incapacidad de hacer tareas que antes podía realizar y/o saltar de una tarea a otra
- Dificultad para concentrarse (es decir, leer la página de un libro sin comprender)
- Imposibilidad de tomar decisiones (es decir, miedo de tomar la decisión equivocada)
- Tendencia a perder cosas
- Sentirse desconsolado (por ej., sentir que nada lo ayudará a sentirse mejor)
- Enojo o resentimiento, desconexión, esconderse o retraerse (incluso enojo hacia la persona amada por abandonarlos)
- Ansiedad sobre uno mismo, los otros y el futuro
- Negación/incredulidad
- Deseo de aislarse, sentir la necesidad de resguardo
- Incapacidad o miedo de estar solo, soledad intensa y generalizada
- Dependencia extrema de otros
- Sentimiento de desesperanza o desesperación
- Mantenerse demasiado ocupado ("Si me mantengo ocupado...")
- Pérdida de autoestima y del sentimiento de valor propio ("Para qué preocuparse, ¿con qué propósito?")
- Miedo al rechazo
- Sensibilidad a las palabras o acciones de otras personas
- Irritabilidad intensificada o cambios de humor
- Agotamiento emocional, mental y espiritual
- Pérdida de ganas de vivir
- Sentimientos, pensamientos y acciones suicidas ("Me sentiría bien si muriera mientras duermo".)
- Dependencia del alcohol y/o sustancias
- Sentirse abrumado

**Si desea más información llame al (727) 467-7423 o visite [SuncoastHospice.org](http://SuncoastHospice.org).**

SUNCOAST  
HOSPICE

