

# SURU

- Suru on normaalia ja tervettä reagoitua menetykseen
- ”Suru on kotinsa menettänyttä rakkautta”
- ”Suru ei ole tapahtuma, joka menee ohi, vaan jotakin, jonka kanssa eletään”
- ”Suru ei ole yksi tunne vaan sisäinen prosessi, jonka aikana ihminen kokee monenlaisia tunteita ja olotiloja”
- Suru vaikuttaa myös kehoon, ajatteluun, käyttäytymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin
- Suru ei ole sairaus, mutta perheenjäsenen kuolema ennen aikojaan on usein raskainta mitä ihminen elämässään joutuu kokemaan
- Suru ei etene kaavamaisesti eikä sen kestolle ole aikarajaa
- Jokaisen suru on yksilöllinen kokemus eikä ole yhtä oikeaa tapaa surra
- Sureva voi säilyttää kiintymyssuhteen kuolleeseen
- Surevan ja kuolleen konkreettinen kiintymyssuhde muuttuu mielikuvatason muistosuhteeksi
- Suru ei ole unohtamista vaan enemmänkin muistamista
- Surun ilmaiseminen ja sosiaalisen tuen saaminen vaikuttaa myönteisesti surevien fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen
- Suru muuttaa ihmistä ja surun käsittely johtaa henkiseen kasvuun