



**Jersey Hospice Care**  
your care, your choice, your time

## Radzenie sobie ze smutkiem i stratą

Ból wywołany żalem i stratą może być bardzo przytłaczający i być może będziesz musiał ponownie stawić czoła bolesnym i niechcianym zmianom w swoim życiu. W rezultacie, możesz doświadczyć wszelkiego rodzaju silnych i nieoczekiwanych emocji, od szoku lub gniewu po niedowierzanie, poczucie winy i głęboki smutek. Żałoba może również wpłynąć na Twoje zdrowie fizyczne, utrudniając proste myślenie, spanie lub jedzenie

To wszystko są normalne reakcje, gdy doznamy w życiu dużej straty. Żal jest bardzo indywidualnym procesem i nie ma dobrego ani złego sposobu na żałobę. Ważne jest, abyś dał sobie czas na żałobę i pogodzenie się ze stratą w taki sposób, jaki jest dla Ciebie odpowiedni.

W tym czasie może być Ci potrzebne wsparcie innych. Rozmowa z kimś o tym, jak się czujesz i o zmianach, przed którymi stoisz, może pomóc Ci poczuć się mniej samotnym ze swoim żalem. To może być trudny czas dla rodziny i przyjaciół, którzy mogą obawiać się rozmawiać o zmarłej osobie z obawy, że Cię zdenerwują. Być może będziesz musiał zrobić pierwszy krok i poinformować innych, jeśli chcesz porozmawiać o swojej stracie, aby otrzymać wsparcie.

### Proces żałoby

Proces żałoby wymaga czasu. Nie można go wymusić, pośpieszyć ani pominąć, nie ma też typowej skali czasowej. Smutek, rozczarowanie i uczucia gniewu lub poczucie niesprawiedliwości mogą wymagać zbadania i wypowiedzenia się.

Uczucia smutku mogą mieć różne spektrum, od z jednej strony poczucia przytłoczenia nieznośnym bólem, a z drugiej strony kontrolowanie i unikanie swoich uczuć. Możesz poruszać się do przodu i do tyłu po spektrum żałoby w dowolnym dniu lub tygodniu, w zależności od tego, co dzieje się w Twoim życiu. Twój sposób radzenia sobie może zależeć od wielu różnych czynników, w tym:

- Wcześniejszych doświadczeń życiowych
- Osobowości i stylu radzenia sobie
- Wiary lub duchowości
- Jak znacząca była dla Ciebie strata
- Okoliczności śmierci danej osoby

- Stresujących problemów związanych z relacjami
- Problemów ze zdrowiem psychicznym / fizycznym
- Wiadomości od rodziny i szerszego społeczeństwa dotyczących żałoby i straty
- Obserwacji, jak inni ludzie przechodzą żałobę
- Twojej własnej sytuacji osobistej, finansowej lub zawodowej

Niektórzy ludzie zaczynają czuć się lepiej po tygodniach lub miesiącach. Jeśli Twoja strata była oczekiwana i nieskomplikowana, i jeśli masz dużo wsparcia i zasobów psychologicznych, może się okazać, że lepiej sobie poradzisz ze stratą.

Dla innych proces żałoby mierzy się latami. Niezależnie od doświadczenia, bądź cierpliwy wobec siebie i pozwól, aby proces żałoby sam się rozwinął.

Z czasem głębokie i przytłaczające uczucie smutku zmniejszy się, choć nadal będą chwile, kiedy będziesz tęsknić za osobą, która zmarła i czuć się smutnym.

## Objawy żałoby

<b>Fizyczne</b>	<b>Emocjonalne</b>
Szok i odrętwienie (normalny sposób reagowania na wiadomość o śmierci) Nadmierna lub niedostateczna aktywność Poczucie nierzeczywistości Zaburzenia fizyczne, takie jak bóle w klatce piersiowej lub żołądka, zmiana apetytu lub masy ciała Bóle głowy, nudności Problemy ze snem lub zmęczenie Niepokój Płacz i wzdychanie Obszar w pobliżu serca może boleć, jakby był uszkodzony i trudności w oddychaniu Ucisk w gardle Suchość w jamie ustnej i skórze Obniżona odporność Zwiększona wrażliwość na hałas Trudności w utrzymaniu koncentracji; zapomnianie	Smutek – w tym uczucie pustki, rozpacz, tęsknoty lub głębokiej samotności Gniew (możesz chcieć obwiniać kogoś za niesprawiedliwość) Dezorientacja Strach Martwienie się o śmiertelność własną lub innych osób Panika Ulga (zwłaszcza gdy Twój przyjaciel lub członek rodziny cierpiał) Drażliwość Żal lub poczucie winy za to, co zrobiłeś lub czego nie powiedziałeś lub nie zrobiłeś, nawet jeśli nie było nic więcej, co można było zrobić Samotność Tymczasowa utrata sensu życia Podatność Porzucenie
<b>Zachowanie</b>	<b>Spoleczne</b>
Częste opowiadanie historii śmierci bliskiej osoby Poszukiwanie lub rozmowa z osobą, która zmarła	Wysoka wrażliwość Zależność Wycofanie Unikanie innych

<p>Częste myśli o zmarłym</p> <p>Wyczuwanie ich obecności lub marzenie o osobie, która zmarła</p> <p>Uczucie oddalenia od innych i myśli, że nikogo to nie obchodzi ani nikt nie rozumie, jak to jest</p> <p>Wędrowka bez celu</p>	<p>Brak motywacji</p> <p>Brak zainteresowania</p>
--	---

## Pomoc w żałobie

Podczas gdy żałoba po stracie jest nieuniknioną częścią życia, istnieją sposoby, aby sobie z tym poradzić. Możesz myśleć o procesie żałoby jako o kolejce górskiej, pełnej wzlotów i upadków, bycia raz na górze raz na dole, gdzie jazda na początku jest bardziej stroma. Trudne okresy powinny stawać się mniej intensywne i krótsze w miarę upływu czasu. Potrzeba jednak czasu, aby poradzić sobie ze stratą. Nawet wiele lat po śmierci kogoś ważnego, szczególnie podczas specjalnych wydarzeń, takich jak ślub rodzinny czy narodziny dziecka, nadal możemy odczuwać silne poczucie żalu.

Być może będziesz musiał zrobić sobie przerwę od żałoby, tak aby móc odczuć pewną ulgę. Niektórzy ludzie robią to, wracając do pracy, inni angażując się w absorbujący projekt lub działalność, lub poprzez ćwiczenia. Możesz to robić tylko przez krótki czas w ciągu pierwszych kilku tygodni, ale nawet niewielka ilość może pomóc.

- **Zmierz się ze swoimi uczuciami.** Próba uniknięcia uczucia smutku i straty może wydłużyć proces żałoby. Nerozwinięty żal może również prowadzić do komplikacji, takich jak depresja, lęk, nadużywanie substancji i problemy zdrowotne.
- **Nie pozwól nikomu mówić ci, jak „powinieneś” się czuć,** i nie wywieraj też na siebie presji, aby czuć się w określony sposób. Twój smutek należy do ciebie i nikt inny nie może ci powiedzieć, kiedy nadszedł czas, aby „przejsz dalej” lub „przezyciężyć to”. Ludzie mogą czuć się niezręcznie, próbując pocieszyć kogoś, kto jest pogrążony w żałobie. Mogą nie wiedzieć jak cię pocieszyć, przez co mówią niewłaściwe słowa, lub zachowują się w sposób, który może cię jeszcze bardziej zranić. Mogą też czuć się niekomfortowo, gdy wyrażasz swoje prawdziwe uczucia. Potrzeba odwagi, by nie unikać tych uczuć tylko po to, by inni czuli się lepiej. Pozwól sobie czuć wszystko to, co czujesz, bez wstydu i osądzania. W porządku jest być złym, krzyczeć, płakać lub nie płakać. W porządku jest też śmiać się, znajdować chwile radości i odpuszczać sobie, kiedy jesteś na to gotowy.
- **Wyraź swoje uczucia w namacalny lub kreatywny sposób.** Napisz o swojej stracie w dzienniku; napisz list, w którym powiesz rzeczy, których nigdy nie zdążyłeś powiedzieć; zrób album z wycinkami lub album fotograficzny z okazji życia danej osoby; lub zaangażuj się w sprawę lub organizację, która była ważna dla zmarłej osoby.
- **Postaraj się utrzymać swoje hobby i zainteresowania.** W rutynie jest komfort, a powrót do czynności, które lubisz i które łączą Cię z innymi ludźmi, może pomóc Ci pogodzić się ze stratą i wspomóc proces żałoby.
- **Poproś o pomoc.** Staraj się nie izolować. Rozmowa z kimś o tym, jak się czujesz i o zmianach, przed którymi stoisz, może pomóc ci poczuć się mniej samotnym ze swoim żalem. Jeśli przyjaciele lub rodzina kontaktują się z tobą, to dlatego, że im na tobie zależy, nawet jeśli nie wiedzą, jak ci pomóc. Mogą czuć się nerwowo mówiąc o osobie, która zmarła z obawy o to, że

cię zdenerwują. Być może będziesz musiał zrobić pierwszy krok i poinformować innych, jeśli chcesz porozmawiać o swojej stracie, aby otrzymać wsparcie.

- **Planuj z wyprzedzeniem, jeśli chodzi o wywalacze żałoby.** Rocznicze, święta i kamienie milowe mogą obudzić wspomnienia i uczucia. Bądź przygotowany na falę emocjonalną i pamiętaj, że to zupełnie normalne. Jeśli dzielisz wakacje lub wielkie wydarzenie na scenie życiowej z przyjaciółmi lub rodziną, porozmawiaj z nimi wcześniej o ich oczekiwaniach i uzgodnij sposoby uhonorowania osoby, którą kochałeś.
- **Zadbaj o siebie.** Umysł i ciało są razem połączone. Stres związany z poważną stratą może szybko wyczerpać Twoje rezerwy energii i emocji. Kiedy poczujesz się zdrowy fizycznie, będziesz w stanie lepiej radzić sobie emocjonalnie. Zwalczaj stres i zmęczenie poprzez odpowiednią ilość snu, prawidłowe odżywianie i ćwiczenia.

Większość ludzi z czasem znajduje sposób na przystosowanie się do straty, ale wiele osób uważa również, że pomocne jest dodatkowe wsparcie, szczególnie jeśli trudno jest porozmawiać z rodziną i przyjaciółmi lub jeśli czujesz, że sobie nie radzisz. Usługi środowiskowe ws. żałoby [Community Bereavement Service] zapewniają wsparcie dzieciom, młodzieży i dorosłym. Organizacja ta oferuje indywidualne, rodzinne i grupowe wsparcie w żałobie. Możesz zgłosić się pod numer 01534 285144 lub wysłać e-mail na adres [bereavement@jerseyhospicecare.com](mailto:bereavement@jerseyhospicecare.com).

## Radzenie sobie z przypomnieniami o stracie

Przypomnienie o śmierci bliskiej Ci osoby może przywrócić ból utraty nawet wiele lat później, szczególnie w czasie specjalnych okazji lub ważnych dat lub rzeczy związanych z pewnymi widokami, dźwiękami lub zapachami.

Uczucia te są czasami nazywane reakcją rocznicową. Nie jest to porażka w procesie żałoby. Są one odzwierciedleniem tego, że życie Twojej bliskiej osoby było dla Ciebie ważne.

Przebieg żałoby jest nieprzewidywalny. Reakcje rocznicowe mogą być czasami silne i intensywne i mogą trwać kilka dni lub dłużej. Podczas rocznicowej reakcji możesz doświadczyć intensywnych emocji i reakcji, których doświadczyłeś, gdy ta osoba zmarła.

Reakcje rocznicowe mogą również wywołać silne wspomnienia uczuć i wydarzeń związanych ze śmiercią ukochanej osoby. Na przykład możesz bardzo szczegółowo zapamiętać, gdzie byłeś i co robiłeś, gdy zmarła Twoja ukochana osoba.

### Wskazówki, jak poradzić sobie z przebudzonym żalem

- **Bądź przygotowany.** Reakcje rocznicowe są normalne. Świadomość, że prawdopodobnie ich doświadczysz, może pomóc ci je zrozumieć, a nawet zmienić je w możliwości uzdrowienia.
- **Zaplanuj odwrócenie uwagi.** spotkanie z przyjaciółmi lub wizyta w kinie w chwilach, gdy prawdopodobnie poczujesz się samotny lub przypomnisz sobie o śmierci ukochanej osoby, może pomóc ci rozproszyć.

- **Wspomnij o swoim związku.** Skoncentruj się na dobrych rzeczach związanych z Twoim związkiem z ukochaną osobą i czasem spędzonym razem, a nie na stracie. Napisz do nich list lub notatkę o swoich dobrych wspomnieniach. Możesz dopisać coś do tej notatki w dowolnym momencie.
- **Rozpocznij nową tradycję.** Przekaż darowiznę na rzecz organizacji charytatywnej w imieniu ukochanej osoby w urodziny lub święta lub posadź drzewo na ich cześć.
- **Połącz się z innymi.** Zbliź się do przyjaciół i bliskich ci osób, w tym osób, które były wyjątkowe dla osoby, która zmarła. Znajdź kogoś, kto zachęci cię do rozmowy o Twojej stracie. Pozostań w kontakcie ze swoimi zwykłymi systemami wsparcia, takimi jak przywódcy duchowi i grupy społeczne. Rozważ dołączenie do grupy wsparcia w żałobie.
- **Pozwól sobie na odczuwanie różnych emocji.** W porządku jest być smutnym i odczuwać poczucie straty, ale także pozwalać sobie na doświadczanie radości i szczęścia. Kiedy świętujesz wyjątkowe chwile, możesz się zarówno śmiać, jak i płakać.