

Sprawdzone rady i wskazówki dla osób w żałobie

Spróbuj:

- Uprość swoje życie, zmniejsz stres i staraj się żyć z dnia na dzień.
- Jedz dobrze i regularnie, pomimo braku apetytu.
- Staraj się wysypiać, odpoczywaj, pomimo zaburzeń snu i towarzyszącego napięcia. Stara dobra rada to popołudniowy spacer, gorąca kąpiel i szklanka mleka z miodem na noc.
- Nie używaj środków odurzających. Stan odurzenia opóźnia proces radzenia sobie z emocjami.
- Rozmawiaj z innymi. Izolowanie się zwiększa twój dyskomfort.
- Pozwól sobie na płacz. Płacz uwalnia napięcie.
- Ćwicz regularnie. Ćwiczenia i zajęcia na świeżym powietrzu pomagają wielu osobom rozładować napięcie. Nie unikaj ludzi, nawet jeśli chcesz po prostu być sam.
- Pisz pamiętnik. To pomoże ci zaobserwować następujące w twoim życiu zmiany.
- Odpowiadaj szczerze na pytanie o twoje samopoczucie. W przeżywaniu żałoby nie ma wstydu.
- Szukaj wsparcia i pomocy. Pamiętaj, że jesteś odpowiedzialny za własne samopoczucie. Dziękuj sobie za dobrze wykonaną pracę. Radzenie sobie ze smutkiem to coś więcej niż praca na pełen etat.
- Pozwalaj sobie na radość. Odczuwanie radości nie jest brakiem szacunku dla zmarłego. Śmiech uwalnia napięcie.
- Postaw sobie za cel uczynienie dnia dzisiejszego lepszym niż wczorajszy.

Pamiętaj, że czas rozpacz i melancholii będzie się powoli oddalał. Poczujesz się lepiej. W twoim sercu zawsze będzie miejsce, które twój ukochany „zamieszkuje” w cieple twoich wspomnień. Znowu warto będzie żyć. Zaufaj temu.



Reykjavíkurborg

Tłumaczenie tej broszury jest wspierane przez Miasto Reykjavík

Siedziba ośrodka znajduje się przy Lífsgæðasetur St. Jó,
Suðurgata 41 w Hafnarfjörður. Wejście od strony ulicy Hringbraut.
Telefon 551 4141

Mail: sorgarmidstod@sorgarmidstod.is
www.sorgarmidstod.is

skundiprent.is

W JAKI SPOSÓB MOŻEMY ZATROSZCZYĆ SIĘ I WESPRZEĆ OSOBĘ PRZEŻYWAJĄCĄ ŻAŁOBĘ



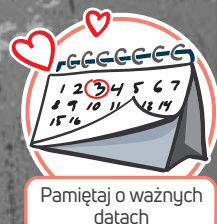
Przyjdź z wizytą –
utrzymaj kontakt



Udziel pomocy w
codziennych czynnościach



Okaż zainteresowanie –
zadawaj pytania



Pamiętaj o ważnych
datach



Bądź obecny –
nie musisz nic mówić



Małe rzeczy
mają znaczenie



Wspominaj bliskiego
zmarłego



Przeżywanie straty
wymaga czasu



Możesz czuć się
zagubiony,
ale bądź sobą

Nie musisz być
doskonały wspierając
osobę w żałobie,
bądź po prostu obecny



SORGARMIDSTÖÐ



www.sorgarmidstod.is
sorgarmidstod@sorgarmidstod.is



Żałoba i uczucia towarzyszące przeżywaniu straty

Tutaj znajdziesz sprawdzone wskazówki,
zarówno dla osób pogrążonych w żałobie jak
i ich krewnych czy przyjaciół

Czym jest żałoba?

Uczucie głębokiego żalu i cierpienie to naturalne reakcje na śmierć i utratę bliskiej nam osoby.

Odejsie kogoś bliskiego zaburza wiele nadziei i oczekiwań oraz zakłóca plany na przyszłość.

Proces żałoby jest procesem indywidualnym i każdy przechodzi swoją własną „drogę” w żałobie. Jednak dla większości z nas przeżywanie utraty ukochanej osoby uruchamia różne psychologiczne zjawiska oraz cały wachlarz emocji, zmiennych w zależności od dnia, co w konsekwencji ma ogromny wpływ na samopoczucie osoby pogrążonej w żałobie.

Silne i wcześniej nieznane uczucia mogą powodować niepewność, brak poczucia bezpieczeństwa i niepokój u żałobników, którzy potrzebują troskliwego wsparcia i opieki ze strony przyjaciół, rodziny, współpracowników lub kolegów szkolnych, a także osób, od których można uzyskać profesjonalną pomoc.

Przy właściwym wsparciu ludzie stopniowo uczą się żyć ze stratą, ale taki proces może potrwać nawet kilka lat.

Uczucia towarzyszące żałobie

Wiele osób pogrążonych w żałobie doświadcza **poczucia odrętwienia i zagubienia**, którym często towarzyszą zaburzenia koncentracji i ogólnego funkcjonowania.

Może pojawić się uczucie oderwania od rzeczywistości, a także zaburzenia pamięci, omamy słuchowe lub wzrokowe. Niektórzy przeżywający stratę mogą postrzegać swoje odczucia jako wstydlive, przerażające i niezrozumiałe. Dobrze jest, by wiedzieli, że jest to normalne i naturalne.

Mechanizm zaprzeczenia jest mechanizmem obronnym, gdy żałobnik unika poczucia straty i w ten sposób próbuje tymczasowo odepchnąć swój ból i dyskomfort.

Gniew i rozgoryczenie to trudne i silne emocje, które mogą objawiać się u osób doświadczających żałoby. Zaprzeczenie może przybierać różne formy i być skierowane przeciwko samemu sobie, osobie zmarłej, a także np. przeciwko personelowi medycznemu, Bogu i samemu życiu, jako silne odczucie niesprawiedliwości losu.

Oskarżanie samego siebie lub poczucie winy to uczucia blisko związane z uczuciem gniewu i mogą powodować bardzo złe samopoczucie i napięcia.

Pytania „dlaczego ja?” lub „co zrobiłem źle?” mogą natarczywie powracać.

Poczucie winy pojawia się często jako przekonanie, że coś zostało niedopowiedziane lub powiedziane zbyt mocno, niezrobione lub zrobione nieodpowiednio, w stosunku do zmarłego.

Poczucie samotności może stać się bardzo silne, a tęsknota za zmarłym tak nieznosna, że przeżywający żałobę czuje, że jego życie jest bezwartościowe.

Uczucie smutku, żalu i cierpienia związanego ze śmiercią bliskiej osoby może mieć również wymiar pozytywny. Ważne jest, by wiedzieć, że zmienność odczuć może wahać się pomiędzy skrajnościami, ale ostatecznie pomoże żałobnikowi odzyskać równowagę.

W pierwszych tygodniach żałoby osoba, która doświadczyła straty musi zmierzyć się z typową reakcją na wstrząs, m.in. odrętwieniem, złością i zaprzeczeniem.

Później może przeważać poczucie nieznosnej samotności i tęsknoty za

zmarłym. Żałobnik ma wtedy trudności z nawiązaniem kontaktu z innymi ludźmi i otoczeniem. Nie czuje w sobie ani inicjatywy, ani siły, by szukać kontaktu. Taki stan może uniemożliwić osobie pogrążonej w żałobie np. opiekę nad swoimi dziećmi. Dlatego ważne jest, aby osoby przeżywające utratę bliskiej osoby otrzymały potrzebne im wsparcie społeczne tak szybko, jak to możliwe, a najbliższe otoczenie było świadome wagi odpowiedniej opieki nad dziećmi w okresie żałoby.

Dzieciom, które same przechodzą żałobę np. po rodzicu czy rodzeństwie, potrzebne jest szczególne wsparcie i poświęcenie uwagi w nie mniejszym stopniu niż dorosłym.

Nowa rola, w której musi odnaleźć się pozostający przy życiu współmałżonek, wymaga nowych umiejętności, które często trudno jest przyswoić sobie w okresie żałoby. Żal pojawia się w różnych formach i trzeba być świadomym, że wpływa na niego wiele rzeczy, na przykład: więź ze zmarłym, okoliczności śmierci i głębokość relacji z osobą, która odeszła.

Objawy somatyczne w okresie żałoby

Reakcje fizyczne osoby pogrążonej w żałobie mogą przypominać objawy choroby. Jest to często spotykane zjawisko w procesie żałoby ale może powodować niepotrzebny niepokój żałobników. Smutek, żal i przygnębienie zasadniczo nie są chorobą, ale ich objawy często dotyczą zdrowia i obejmują np. trudności w oddychaniu, kołatania serca, ucisk w klatce piersiowej, niestrawność, bóle i zawroty głowy, zaburzenia widzenia, pocenie się, brak apetytu, napady płaczu, suchość w ustach, duszność, senność, osłabienie i zaburzenia snu. Ponadto często występują braki koncentracji, braki w pamięci, uczucie zmęczenia oraz poczucie niepewności, co należy do naturalnych objawów doświadczanej żałoby.

Dlatego ważne jest, by osoby przeżywające żałobę miały dostęp do profesjonalnej pomocy, aby można było ocenić ich samopoczucie i zapewnić im odpowiednie wsparcie.

Droga przez żałobę

Przejście przez żałobę zazwyczaj jest długie i bolesne.

Żałoba nie ma żadnych ram czasowych i prawdopodobnie zawsze będzie częścią życia człowieka, który utracił ukochaną osobę. Jednak poprzez uświadomienie sobie i poznanie trudnych emocji i ewentualnych reakcji fizycznych, osoba pogrążona w żałobie zyska więcej siły, aby poradzić sobie z poczuciem straty. Zmarła, ukochana osoba zawsze będzie obecna w sercach tych, którzy żyją, ale ważne jest, aby w miarę upływu czasu podążać naprzód i otwierać się na nowe doświadczenia.

Z reguły ludzie odczuwają potrzebę rozmowy o zmarłym i sprawach związanych z jego odejściem. Dlatego dobrze jest mieć przyjaciela, który wysłucha i będzie służył wsparciem.

Sama edukacja na temat żałoby i reakcje na żałobę może spełnić kluczową rolę na drodze do samopomocy po traumatycznej stracie. Dzięki temu żałobnik zyskuje lepsze zrozumienie swojego samopoczucia, co pomaga mu pogodzić się ze swoimi uczuciami i radzić sobie z dalszym życiem.

Często jednak potrzebna jest specjalistyczna pomoc a wiele osób nie wie, gdzie jej szukać.

Sorgarmiðstöð

to wspólny projekt inicjatyw oddolnych w obszarze udzielania pomocy osobom doświadczającym żałoby.

W jego skład wchodzi stowarzyszenia: Ný dögün (1987), Birta landssamtök (2012), Ljónshjarta (2013) i Gleym mér ei (2013). Ich celem jest wsparcie osób, które doświadczyły straty i tych, którzy ich wspierają. Sorgarmiðstöð to organizacja charytatywna, która utrzymuje się z pozyskiwanych dotacji. Jest otwarta dla wszystkich osób przeżywających żałobę jak i specjalistów udzielających pomocy osobom w żałobie.

Rady dla krewnych i przyjaciół

Niewiedza i strach przed śmiercią i żałobą są często powstrzymujące tych, którzy chcieliby udzielić wsparcia i pomocy.

- Pamiętaj, że osoba pogrążona w żałobie potrzebuje twojego wsparcia. Twoja obecność i ciepło są ważniejsze niż to, co mówisz.
- Kontaktuj się z osobą, która doświadczyła straty osoby bliskiej, jeśli jesteś gotowy udzielić wsparcia. Odwiedź, zadzwoń lub wyślij wiadomość. Poświęć swój czas. Żałobnik często ma trudności z przejściem inicjatywy i nie ma siły prosić o pomoc. Zadbaj o kontakt również w okresie świąt i uroczystości. Wtedy ból jest największy, a samotność najbardziej dojmująca.
- Uświadom sobie, jak ważne jest, aby rodzina i przyjaciele spędzali czas razem, nie tylko zaraz po śmierci swojego bliskiego.
- Bądź gotowy zaoferować swoją pomoc w praktycznych sprawach: zakupy, przygotowywanie jedzenia, zmywanie naczyń, odbieranie telefonów i sprzątanie. Żałobnicy mogą być w stanie wykonywać tylko najprostsze czynności.
- Okazuj empatię, szczerść i uczciwość. Nie bój się okazywać czasami swojej własnej bezradności.
- Dotrzymuj obietnic. To bardzo ważne.
- Uścisk i uważny dotyk dają siłę i często znaczą więcej niż słowa. Pamiętaj jednak, że dla niektórych osób kontakt fizyczny jest niekomfortowy. Uszanuj to.
- Słuchaj, słuchaj, słuchaj. Bardzo ważne jest, aby żałobnicy mieli zaufaną osobę, która ich zawsze wysłucha.
- Aktywne słuchanie wiąże się z okazywaniem prawdziwego zainteresowania. Nie dawaj rad i wysłuchaj cierpliwie. Nie zmieniaj tematu.
- Szanuj uczucia i dobro osoby pogrążonej w żałobie. Zapewnij, że przeżywane emocje są normalną reakcją na stratę.
- Unikaj oceniania reakcji żałobników. Smutek przejawia się na różne i indywidualne sposoby.
- Pamiętaj, że żałoba wymaga czasu. Żałobnicy często muszą rozmawiać o zmarłym i okolicznościach śmierci, nawet długo po odejściu bliskiej osoby.
- Okazuj zainteresowanie - bądź prawdziwym przyjacielem.

Działalność ośrodka Sorgarmiðstöð można wspierać wpłacając dowolną kwotę na konto:

Numer konta: 0513-26-009753

Numer identyfikacyjny - kennitala: 521118-0400