

Opisy przeżyć trzech osób, które utraciły bliską osobę:

“Mój ojciec zmarł sześć tygodni temu, po osiemnastu miesiącach choroby na raka. Nie mogę zapomnieć jak wyglądał w tym najgorszym czasie - blady, chudy i tak słaby, że nie mógł wstać z krzesła. Chciałabym pamiętać go takim jakim był dwa lata temu, kiedy był zdrowy, ale nie mogę. Mam poczucie winy i bezsilności....”

“Utraciłem żonę po 45 latach małżeństwa. Na szczęście jej choroba była krótka i ona nigdy nie odzyskała przytomności. Nie umiem sobie poradzić. Ciągłe mi się wydaje, że ona zaraz przyjdzie. Czasami czuję, że jest ze mną w nocy, ale zawsze budzę się rozczarowany....”

“Parę miesięcy temu mój mąż zginął w wypadku samochodowym, a ja zostałam sama i wychowuję dwójkę dzieci. Czuję się taka samotna i odizolowana. Nie mogę spać. Czasami jestem zła na mojego męża, że zostawił mnie samą z dziećmi, chociaż wiem, że nigdy by tego dla nas nie chciał...”

Ludzie przeżywają najrozmaitsze doświadczenia, kiedy utracą kogoś bliskiego. Ta ulotka ma pomóc tobie zrozumieć emocje, które są często doświadczane w żałobie, dać wskazówki na trudne sytuacje, a także kilka praktycznych rad, co robić w kontakcie ze śmiercią. Pod koniec ulotki są numery telefonów i adresy organizacji, które mogą być tobie pomocne.

Zrozumienie cierpienia

Każdy z nas zetknie się z cierpieniem w pewnym momencie życia. Może to być utrata bliskiej osoby, ciężka choroba lub inne tragiczne wydarzenia. Dla wielu z nas moment ten przychodzi w życiu późniejszym i do tego czasu nie mamy okazji zastanawiać się nad śmiercią i zrozumieć ludzi cierpiących. Trudno jest wiedzieć jakie zachowanie jest ‘normalne’ i przewidzieć jak my, czy też nasi bliscy zareagują na cierpienie.

Być może będziesz myślał, że jesteś jedyną osobą, która czuje tak jak ty. Mimo, że każdy reaguje w bardzo indywidualny sposób, są pewne doświadczenia, które wielu z nas przeżywa podobnie. Co odczuwają ludzie we wczesnych godzinach lub parę dni po utracie bliskiej osoby?

W pierwszej chwili ludzie często opisują doznanie szoku. Czasem jest to odrętwienie, panika, łzy lub też brak łez. Niektórzy cierpią na bezsenność, inni odczuwają objawy fizyczne, takie jak palpacje. Wielu potrafi spokojnie wykonać praktyczne obowiązki związane ze śmiercią i wydaje im się, że inni mogą ich oskarżyć o brak uczuć. To także jest jeden ze znaków szoku i najczęściej takie osoby odczuwają głębokie cierpienie w okresie późniejszym. Niektórzy zupełnie nie są w stanie poradzić sobie z nową sytuacją i potrzebują wiele praktycznej pomocy i podpory emocjonalnej.

Jakie uczucia przychodzą po tygodniach i miesiącach?

Niektórzy odczuwają niepokój przez długi czas po śmierci bliskiej osoby. Wiele osób zajmuje się aktywną pracą, na przykład czyszczeniem całego domu. Ten niepokój może czasem się przerodzić w panikę i objawy lęku takie jak brak oddechu, palpacje, odczucie suchości w ustach, a także zawroty głowy i mrowienie ciała. Na skutek tych doznań, ludzie czasem myślą, że „oszaleli”. Wielu osobom wydaje się, że widzieli, słyszeli lub też czuli obecność zmarłego blisko siebie lub w nieznacznej odległości. W zetknięciu ze śmiercią takie przeżycia są dość częste. Podobne doznania mogą się przeplatać z depresją, płaczliwością zmęczeniem i niskim nastrojem. Wielu zadaje sobie pytanie, czy warto tak żyć. Niektórzy mogą mieć poczucie winy i rozmyślać nad okolicznościami śmierci i ich uczuciami do zmarłej osoby. Często zadawanym pytaniem jest „czy mogłem w jakiś sposób zapobiec śmierci”. Takie pytania są szczególnie częste, kiedy ze śmiercią przychodzi odczucie ulgi, głównie po długiej bolesnej chorobie. Warto pamiętać, że wiele osób odczuwa ulgę, gdy cierpienie się kończy.

Śmierci często towarzyszy także gniew. Często jest on skierowany przeciwko zmarłej osobie „dlaczego on mnie zostawił?” lub też przeciwko osobom z otoczenia. Uczucie to może się także udzielić osobom z rodziny, lub opiekunom zmarłego „dlaczego nie zrobiłeś nic więcej?” Reakcje innych osób są często nie zrozumiałe dla cierpiącego. Czasami wręcz zachowują się niezdarnie.

Ludzie z otoczenia mogą unikać kontaktu z osobą dotkniętą utratą bliskiego. Zazwyczaj zdarza się to dlatego, że nie wiedzą co powiedzieć w takiej sytuacji. Nie zdają sobie sprawy z tego, że odzyskanie równowagi po utracie bliskiej osoby, często trwa bardzo długo. Kiedy ten moment następuje? Zazwyczaj po jakimś czasie ludzie zaczynają wracać do normalnego życia i trochę mniej myślą o utraconej osobie. Większość ludzi zauważa to po roku lub po dwóch latach od śmierci bliskiej osoby. Jest to bardzo trudnym zadaniem, akceptacja odejścia bliskiej osoby i powrót do normalnego życia. Ważne jest, żeby nie czuć się winnym, jeżeli staramy się odbudować normalne życie. Nie jest to w żaden sposób nielojalne wobec zmarłej osoby.

Czy tabletki mogą pomóc?

Lekarz czasem zaleca tabletki uspokajające, głównie na pierwszy okres po śmierci ukochanej osoby. Środki te pomagają na krótki czas, ale na dłuższą metę mogą się stać szkodliwe. Niektórzy twierdzą, że odrętwiający efekt leków nie pozwala na głębsze uczucia. Tabletki przeciwko depresyjnym mogą pomóc jeżeli depresja trwa długo i staje się bardzo uciążliwa. Co w takiej sytuacji może zrobić sam cierpiący? Jest to zawsze bardzo trudny czas, ale są pewne rzeczy, które można zrobić samemu i w ten sposób pomóc sobie przetrwać przez ten trudny czas:

- **Przygotuj się na śmierć twojej bliskiej osoby.** Ważne jest aby o tym porozmawiać wcześniej. Jeżeli to twój partner przedyskutujcie sprawy finansowe. Powiedz wszystko co chciałbyś powiedzieć.
- **Zastanów się, czy chcesz zobaczyć ciało zmarłego.** Wiele osób czuje, że to zbyt stresujące, ale potem żałuje, że tego nie zrobiło. Podążaj za własnymi uczuciami. Tu nie ma dobrej, czy złej odpowiedzi, ale trzeba się dobrze zastanowić.
- **Starania o pogrzeb należy dokładnie przemyśleć.** Najlepiej jeżeli ktoś ci towarzyszy. Nie podejmuj decyzji w stresie i staraj się nie planować zbyt drogiego pogrzebu.

Zastanów się czego naprawdę chcesz.

- **Nie podejmuj wielkich decyzji na temat swojego życia**, takich jak sprzedaż domu, przeprowadzka, zmiana pracy itd, dopóki nie przyzwyczaisz się do nowej sytuacji. Decyzje podjęte w tym czasie są często pochopne.
- **Uważaj na siebie i na swoje zdrowie.** W tym czasie jesteś bardziej podatny na choroby. Jedz i odpoczywaj, jeżeli twój apetyt jest bardzo słaby, spróbuj wziąć witaminy.
- **Rozmawiaj z innymi na temat twoich uczuć.** Nie zamykaj się w sobie. Pójdź do lekarza, gdy czujesz, że nie masz z kim rozmawiać, on pomoże ci znaleźć doradcę.
- **Jeżeli nie czujesz się dobrze, pójdź do lekarza.**
- **Utrzymuj kontakt z ludźmi.** Akceptuj zaproszenia, zapraszaj do siebie, utrzymuj stosunki z rodziną i przyjaciółmi. Dowiedz się na temat lokalnych spotkań, klubów i zajęć.
- **Poproś o pomoc** jeżeli czujesz, że sobie nie radzisz. Porozmawiaj z rodziną, przyjaciółmi lub lekarzem.
- **Nie zgadzaj się na transakcje finansowe bez uprzedniej porady.** Weź ze sobą osobę z rodziny lub przyjaciela.
- **Nie wpadnij w zwyczaj picia alkoholu**, aby łatwiej przejść przez ten trudny okres.
- **Zaplanuj sobie co zrobisz na różne rocznice**, takie jak urodziny, święta, czy rocznicę śmierci. To pomoże ci zdecydować jak chcesz spędzić dni, które mogą przywrócić wiele emocji.
- **Jeżeli czujesz, że sobie nie radzisz porozmawiaj ze swoim lekarzem.**

Jak może pomóc rodzina i przyjaciele?

- **Znajdź czas dla osoby cierpiącej**, jeżeli czujesz, że tego potrzebuje.
- **Rozmawiaj i słuchaj osoby w żałobie**, nie bój się, że powiesz coś nieodpowiedniego, dla większości z nas sytuacja taka jest bardzo trudna. Czasem lepiej się przyznać, że nie wiesz co powiedzieć.
- **Nie dziw się, że osoba w żałobie chce wielokrotnie rozmawiać o tym samym.** Jest to normalne.
- **Nie odczuwaj, że złość, czy irytacja są skierowane przeciwko tobie**, jest to część normalnej reakcji.
- **Rozmowa o zmarłym jest często bardzo pomocna.** Staraj się nie unikać tego tematu.
- **Postaraj się pomóc w praktycznych rzeczach**, jeżeli czujesz, że to pomoże. Opieka nad dziećmi, zakupy czy tym podobne mogą być bardzo pomocne, szczególnie w pierwszych dniach po śmierci.
- **Nie oczukuj na zbyt wiele od poszkodowanych osób**, nawet gdy wygląda na to, że sobie dobrze radzą.
- **Zapraszaj poszkodowanego** na spotkanie w gronie rodziny, czy przyjaciół. Poznanie nowych osób i nawiązanie nowych kontaktów, często bardzo pomaga.
- **Staraj się odradzić poszkodowanym podejmowanie ważnych decyzji życiowych**, np. takich jak przeprowadzka we wczesnym okresie. Pomóż im rozważyć wszystkie możliwości.
- Jeżeli osoba poszkodowana nie jest w stanie poradzić sobie z sytuacją, **pomóż im znaleźć odpowiednią pomoc.** Wizyta u lekarza to często dobry początek. Inne

organizacje są wymienione na końcu ulotki.

Sprawy organizacyjne towarzyszące śmierci.

- Jeżeli ktoś umiera w domu, lekarz musi potwierdzić zgon. Jeżeli to śmierć nieoczekiwana, lekarz będzie musiał rozmawiać z policją i być może z koronerem. Może zająć potrzeba sekcji zwłok.
- Jeżeli śmierć następuje w szpitalu, potwierdzenie zgonu wykonuje lekarz szpitalny.
- Po otrzymaniu potwierdzenia śmierci, musisz zarejestrować zgon. Po rejestracji otrzymasz świadectwo śmierci i pismo urawniające do usunięcia zwłok, które należy dostarczyć do urzędu pogrzebowego. Warto zrobić kilka kopii świadectwa śmierci, gdyż może to być potrzebne do ubezpieczenia, czy renty.
- Urząd pogrzebowy można wybrać przed lub po rejestracji zgonu. Większość osób dowiaduje się numeru z książki telefonicznej lub od znajomych. Detale pogrzebu należą do obowiązków urzędu pogrzebowego.
- Skontaktuj się z urzędem socjalnym (SOCIAL SECURITY / LOCAL BENEFITS AGENCY) aby załatwić rentę i inne świadczenia socjalne. Może się tobie należeć zapłata za pogrzeb lub renta dla wdów. (W urzędzie są przewodniki na temat twoich uprawnień.)
- Poinformuj biuro podatkowe o nowej sytuacji.
- Niektórzy umieszczają notatkę o śmierci w lokalnych gazetach.
- Jeżeli jest testament, ważne jest aby skontaktować się z doradcą prawnym. Jeżeli testament nie został napisany skontaktuj się z biurem poświadczeń (PROBATE REGISTRY) i poproś o podanie o administrację majątkiem. Lokalne biuro doradcze - CITIZENS ADVICE BUREAU pomoże ci w trudnych decyzjach.

Przewodnik został napisany przez członków Northumberland Mental Health Trust, St. George's Hospital, Morpeth, Northumberland, NE61 2NU Tel. 01670 512121

Web: www.northumberland-haz.org.uk/selfhelp/default.htm©

Northumberland Mental Health Trust 2000.

© EMIS & PIP 2002

Translated by:



POLISH MEDICAL ASSOCIATION
20 Princes Gate, London SW7 1PT