Zadania żałoby



Autor
Teresa Piesik
Psycholog, Psychoonkolog

3 minuty czytania

Twój bliski zmarł. **Strata bliskiej osoby** zawsze jest bolesnym doświadczeniem.
Doznajesz żałoby, rozumianej jako twoje indywidualne reakcje na stratę w obszarze emocji, myśli, zachowania, duchowości, doznań z ciała.

Nie ma dwóch identycznych osób i nie ma dwóch identycznych reakcji na stratę. Mogą istnieć pewne podobieństwa, ale także wyraźne różnice w przeżywaniu żałoby. **Nie ma reguł**, jak przeżywać żałobę. Każdy w twoim najbliższym otoczeniu może przeżywać żałobę na swój sposób, co może wywoływać budzące lęk myślenie, np. co się ze mną dzieje? czy coś ze mną jest nie tak? czy mój bliski, który doświadczył straty poradzi sobie z żałobą?

Wskazówki, jak poradzić sobie z żałobą:

Dostrzeżenie straty

Przezwyciężenie pierwszego odruchu zaprzeczania i niedowierzania. Opowiadanie historii straty, uczestniczenie w rytuałach z nią związanych pomaga uświadomić sobie rzeczywistość. Niechęć do pogodzenia się ze stratą może powodować komplikacje.

Radzenie sobie z bólem po stracie

Nauka zmagania z bólem i radzenia sobie z uczuciami i reakcjami związanymi ze stratą bliskiej osoby poprzez ich nazywanie, uznanie i analizę.

Uczenie się życia bez ukochanej osoby

Może się to wiązać z koniecznością wejścia w nowe role życiowe, zdobycia nowych umiejętności i wiedzy, nawiązywania kontaktów. Dobrze zachować ostrożność w dokonywaniu zmian krótko po stracie, ponieważ nasze myślenie pod wpływem silnych emocji może być mało racjonalne. Dobrze, żeby zmiany były wprowadzane stopniowo. Szczególnie z tymi znaczącymi lepiej wstrzymać się od co najmniej sześciu miesięcy do roku od straty.

Warto zadbać o swoje zdrowie w kontekście przeżywanego stresu, tj. sen, odżywianie, aktywność fizyczną, sposoby relaksacji, praktyki duchowe.

Dobrze zauważać i nazywać zmiany, jakie w nas zachodzą po śmierci bliskiej osoby. To pomaga w uświadomieniu, jak radzimy sobie w nowej sytuacji, w zauważeniu swoich mocnych stron.

Sami podejmujemy decyzję, czy chcę poprawić jakość swojego życia.

Pielęgnowanie więzi

Jednym z celów żałoby jest podjęcie decyzji o tym, jak dalej żyć czcząc pamięć bliskiej osoby i podtrzymywać z nią więź, bez pogrążania się w bólu. Możemy przywoływać wspomnienia, zachować pamiątki, oglądać zdjęcia, celebrować urodziny, rocznice. Ważne żeby nie obciążać się nieaktualnymi, hamującymi wzrost zobowiązaniami, np. już nigdy nie stworzę nowej relacji po śmierci partnera.

Odbudowywanie wiary lub filozofii życiowej

Strata może zburzyć nasz dotychczasowy światopogląd, wiarę. Odbudowanie tych przekonań może być trudnym zadaniem. Zamiast odsuwać się od wiary, lepiej podzielić się naszymi wątpliwościami z zaufanymi osobami ze społeczności wyznawanej wiary. Poszukać osób, które będą chciały nas wysłuchać bez wygłaszania rad i ocen.

W każdej tradycji duchowej można znaleźć rytuały, modlitwy, medytacje, lekturę, które mogą być pomocne w obliczu przezywanej straty.

** Wg dr J. Williama Wordena, Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner wyd. 4, Springer, New York 2009.*
Ostatnie zadanie dodał Keneth J. Doka i ujął łącznie w książce: "Żałoba jest podróżą. Jak zmagać się ze stratą", wyd. Charaktery psychologia w działaniu, Kielce 2017

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.