

Jak żyć po stracie bliskiej osoby?

Śmierć bliskiej osoby sprawia, że popadamy w otępienie, smutek i czujemy się osamotnieni. Każdy z nas musi przejść pięć faz żałoby, by powrócić do normalnego życia. Zbliżający się Dzień Wszystkich Świętych oraz Święto Zmarłych są pretekstem, by rozmawiać o tych, którzy odeszli.

Przed nami 1 i 2 listopada - **Dzień Wszystkich Świętych oraz tzw. Święto Zmarłych (Dzień Zaduszny)**. Jest to czas, w którym jesteśmy bardziej refleksyjni, wspominamy tych którzy odeszli, tych z którymi zostaliśmy rozdzieleni. Zadajemy sobie pytania o sens istnienia, zastanawiamy się nad przemijaniem, śmiercią, egzystencją.

Warto dowiedzieć się przy tej okazji czym jest **żałoba** po śmierci lub bolesnym rozstaniu z bliską nam osobą. Jak sobie z nią radzić?

Czym jest żałoba?

“Nie wszyscy wiemy, że żałoba może pojawić się nie tylko po **śmierci** bliskiej osoby, ale także w związku z rozstaniem, rozwodem, utratą nienarodzonego dziecka czy stratą cennego przedmiotu, zwierzęcia, idei czy myśli” - wyjaśnia Agnieszka Młodzikowska, Terapeuta i Psycholog z Perfect In Centrum Terapii i Rozwoju Osobowości.

Jakie są etapy doświadczania żałoby?

1. Etap pierwszy - wstrząs, **szok**, otępienie - występuje bezpośrednio po stracie. W tym stadium dominują uczucia żalu, rozpacz, gniewu i lęku.
2. Etap drugi - zaprzeczenie sytuacji, **niedowierzenie**, dezorganizacja. Towarzyszy nam uczucie pustki.
3. Etap trzeci - właściwa **żałoba**, którą charakteryzują długie okresy smutku i osamotnienia. Często pojawia się także drażliwość, poczucie bezradności, bezsilności i płacz. Ten etap może trwać od kilku miesięcy do nawet kilku lat (w przypadku np. utraty dziecka).

4. Etap czwarty - **ukojenie**. Napady smutku i żalu są rzadsze i słabsze. Dostosowujemy się do nowej sytuacji, odnawiamy istniejące kontakty, nawiązujemy nowe. Zaczynamy widzieć teraźniejszość i przyszłość. Pojawiają się serdeczne wspomnienia.
5. Etap piąty - **akceptacja straty**, powrót do codzienności. Pojawiają się nowe cele, nadzieja, radość życia.

"Warto podkreślić, że nie każdy człowiek przechodzi wszystkie etapy, a czas ich trwania może się różnić. Jest to sprawa bardzo indywidualna. Ważne, aby w jak najkrótszym czasie osiągnąć akceptację nowego stanu. Pamiętajmy, że każdy człowiek przeżywa **smutek**, rozpacz, żal, lęk czy gniew inaczej. Każdy też inaczej wyraża swoje emocje. Ważne jest to, by ich nie tłumić. Musimy pozwolić sobie na rozpacz, jeśli ją czujemy, na gniew, jeśli go w danej chwili doświadczamy, nie zaprzeczajmy tym uczuciom." - mówi Agnieszka Młodzikowska.

Jak sobie radzić?

1. Przede wszystkim **dzielmy się swoimi uczuciami z innymi**. Może to być rodzina, ale niekoniecznie. Możemy porozmawiać z kimś zupełnie z "zewnątrz", z przyjacielem, kapłanem, lekarzem. Prawdziwa, szczerza rozmowa może zdziałać cuda.
2. Prośmy o **pomoc!** Zarówno w codziennych czynnościach (zakupy, odebranie dziecka z przedszkola, porządki), jaki i profesjonalną pomoc terapeuty.
3. Możemy także dołączyć do **grupy wsparcia** (poszukajmy np. w sąsiednim Ośrodku Interwencji Kryzysowej lub poradni czy Centrum Terapii). Takie spotkania, w atmosferze bliskości, empatycznego słuchania, współodczuwania, mogą być bardzo pomocne i skuteczne.
4. Dajmy sobie po prostu **czas** na doświadczenie tej straty.

Doświadczenie każdego z wyżej wymienionych etapów pozwoli zamknąć ze spokojem nurtującą nas sprawę i po ludzku **żyć** dalej, zaabsorbowani nowymi wyzwaniem życia.

Podczas odczuwania **straty** czy **żałoby** trudno jest słuchać teoretycznych rozważań na temat definicji, faz, etapów. Nie chodzi jednak o to, by się nauczyć tej wiedzy, czy też do niej stosować. Ważne by rozumieć co się z nami dzieje w tych trudnych chwilach. Mieć świadomość co może nastąpić, akceptować swoje zachowania, nie obwiniać się i nie mieć dodatkowego poczucia winy.

WAŻNE!

Żałoba jest naturalną reakcją naszej psychiki. Występujące objawy takie jak: zaburzenia łaknienia, smutek, przygnębienie, apatia, zaburzenia snu, brak zainteresowania otoczeniem są jak najbardziej zdrowe, normalne i wręcz pożądane po starcie bliskiej osoby.

Autor: Perfect In