

## **Rozpacz po śmierci bliskiej osoby**

(Grieving the death of someone close)

Cierpienie jest dla nas naturalnym następstwem śmierci. Nauka jak żyć bez osoby która zmarła jest tajemnicą rozpacz.

Śmierć osoby bliskiej często przychodzi jako szok nawet jeśli się jej spodziewaliśmy. Nie możemy bowiem w pełni przygotować się na to jaki będzie miała ona wpływ na nasze dalsze życie. Tak jak nagła niespodziewana śmierć tak też śmierć po długotrwałej, ciężkiej chorobie przysparzają różny rodzaj bólu ale bólu który nie może być porównywany. Najgorszym bólem jest twój własny ból i największą stratą jest twoja strata.

To w jaki sposób będziesz ubolewał będzie zależało od wielu czynników – od twojego typu charakteru, od rodzaju związku jaki miałeś z osobą która odeszła oraz od tego jaką pomoc otrzymasz.

Każda strata jest inna i każdego rozpacz jest inna. Możesz odczuwać szok, nie dowierzać rzeczywistości, być zagubiony, smutny, samotny. Zupełnie normalnym jest również odczucie podrażnienia i złości. Twoja złość może być skierowana w kierunku lekarzy, Boga a nawet tej osoby która zmarła. Możesz odczuwać poczucie winy i żałować rzeczy które powinieneś być zrobić lub czego mogłeś nie zrobić. Możesz również doświadczyć pewnego rodzaju ulgi myśląc o tym, że ból którego doświadczała zmarła osoba oraz, że trudne ścieżki jej egzystencji są już skończone.

Rozpacz i cierpienie może również mieć wpływ na twoje samopoczucie fizyczne. Możesz spostrzec, że twoja koncentracja jest słabsza, jesteś obojętny, apatyczny oraz, że unikasz podejmowania jakiegokolwiek decyzji. Możesz cierpieć na bezsenność lub doświadczać snów, które wydają się być bardzo realne, rzeczywiste. Możesz stracić apetyt. Spodziewaj się uczucia rezygnacji gdyż twoje ciało próbuje radzić sobie z zaistniałą sytuacją która zmieniła twoje życie na zawsze.

Czasami możesz czuć, że ból i rozpacz przerastają cię. Od nawa przeżywasz to co się stało, płaczesz i chcesz rozmawiać o osobie która zmarła. Z drugiej strony zdarzają się też dni w których myślisz bardziej pozytywniej i starasz się życiu stawić czoła.

Potrzebujesz czasu by rozpaczać po stracie bliskiej osoby oraz czasu by ponownie nauczyć się żyć w świecie w którym jest już ona nieobecna.

Rozpacz nie podąża żadnymi wyznaczonymi trasami nie ma etapów. Większość ludzi miewa dni lepsze i gorsze- twoja rozpacz rośnie i zmniejsza się na zmianie. Dane chwile w ciągu roku mogą być trudniejsze od innych, możesz odczuwać przyływ cierpienia powiększający się przez pewne wspomnienia lub wydarzenia.

### **ROZPACZ TO PAMIĘĆ A NIE ZAPOMNIENIE**

Podczas upływu czasu zauważysz, że twoja rozpacz nie będzie już taka przytłaczająca. Gdy zaczniesz odnajdywać się w nowej rzeczywistości możesz odczuwać poczucie winy, że

zapominasz o zmarłej osobie. Bardzo ważną rzeczą jest by pamiętać, że decyzja o próbie powrotu do normalnego życia nie znaczy że się zapomina. Możesz cieszyć się życiem i równocześnie w głębi serca opłakiwać swoją stratę.

### **ŚMIERĆ KOŃCZY ŻYCIE A NIE ZWIĄZEK**

Osoba która umiera wciąż jest ważną częścią twojego życia. Staraj się odnaleźć swój własny sposób na to, by utrzymać z nią kontakt taki jak np.: zapalenie znicza, oglądanie zdjęć, opowiadanie opowieści o zmarłej osobie oraz używanie jej imienia w konwersacjach.

Twoje życie na zawsze zostało zmienione przez śmierć bliskiej osoby lecz jakimś cudem możesz odnaleźć nie znaną dotąd siłę w sobie która do tej pory nie wiedziałeś, że istnieje. Ta siła może pomóc ci uleczyć ból i równocześnie pozostawić w sercu żywe wspomnienie o zmarłej osobie.

### **RADY DLA CIEBIE :**

- Zdaj sobie sprawę i rozpoznaj rozmiar twojej straty
- Staraj się wypocząć, dobrze się odżywiaj oraz utrzymuj jakąkolwiek dzienną rutynę
- Bądź dla siebie cierpliwy i wyrozumiały
- Przyjmij pomoc emocjonalną i fizyczną od przyjaciół i rodziny której na tobie zależy
- Pozwól sobie na to, by rozpaczać w sposób który ci odpowiada
- Pamiętaj o tym, że każda nowa śmierć będzie przywracać przykre wspomnienia
- Bądź przygotowany na zmiany w swoim życiu

### **KIEDY ZASIĘGNAĆ POMOCY**

Ponieważ śmierć i rozpacz są naturalną częścią ludzkiego życia większość ludzi dzięki wsparciu przyjaciół i rodziny znajduje swoją własną drogę by walczyć z bólem .

Możesz odczuwać, że spotkanie innych ludzi, którzy są pogrążeni w smutku oraz dołączenie do wspierających grup może ci pomóc w tym osamotnieniu.

Niektóre osoby napotykają ogromne trudności z życiem w swej rozpacz. Porozmawiaj, ze swoim lekarzem jeśli:

- Twoja rozpacz jest ogromna i nieustanna i czujesz, że twoje zdrowie fizyczne lub psychiczne może na tym ucierpieć
- Miewasz poważne, powtarzające i utrzymujące się myśli lub plany by zakończyć swoje życie

- Gdy czujesz przedłużający się pokój, depresję, czujesz się winny lub brak Ci nadziei

Produced by The Irish Hospice Foundation Bereavement Resource Centre, 2002