

# Jak długo trwa żałoba?



Autor  
Teresa Piesik  
Psycholog, Psychoonkolog

2 minuty czytania

Żałoba jako powszechny i bardzo indywidualny proces przeżywania straty po śmierci bliskiego jest **nieprzewidywalna w swoim przebiegu i czasie**, którego potrzebujemy, aby nasz stan emocjonalny pozwolił ponownie cieszyć się życiem.

## Czas żałoby

- ✓ Wydaje się, że pierwszy rok żałoby jest najtrudniejszy, ponieważ uczymy się życia bez naszego bliskiego podczas wszystkich ważnych wydarzeń, świąt, pór roku, itp. Boimy się, bo nie wiemy jak to będzie, jak sobie poradzimy z brakiem, opuszczeniem, z bólem straty. W kolejnym roku mamy już to doświadczenie. Przeżyliśmy.
- ✓ Intensywne emocje związane z żałobą mogą nam towarzyszyć dwa lata i dłużej. Wpływają na to różne czynniki, np. rodzaj relacji jaka łączyła nas ze zmarłym, jakie inne straty wpisane są w ten proces, jak w ogóle przeżywamy trudne wydarzenia, czy mamy odpowiednie wsparcie, jaka jest nasza ogólna sytuacja (czy mamy poczucie bezpieczeństwa w innych obszarach, np. finansowym, zdrowotnym, rodzinnym), itp.
- ✓ Przeważnie z czasem intensywność emocji słabnie, dołki emocjonalne pojawiają się coraz rzadziej i trwają krócej. Zwykle obserwujemy spadek nastroju w okresach, które szczególnie kojarzą nam się z bliskimi zmarłym, tj. święta, urodziny, rocznice, wakacje, osobiste wydarzenia, itp. To naturalne.
- ✓ W pewnym sensie żałoba trwa do końca naszego życia. Przeżyta strata staje się jego częścią. Nie zapominamy o zmarłym, tylko uczymy się żyć bez jego fizycznej obecności. Znajdujemy dla niego inną rolę. Możemy wrócić do normalnego życia, choć będzie już ono inne, bo my będziemy inni. Niektóre osoby w wyniku doświadczeń związanych ze stratą stają się bardziej samodzielne, świadome.
- ✓ Jeżeli mimo upływu czasu, po paru miesiącach od śmierci bliskiej osoby, nie odczuwasz poprawy nastroju lub wręcz jego utrzymujące się pogorszenie, czy też cokolwiek niepokoi cię w związku z przebiegiem twojej żałoby, poszukaj fachowej pomocy psychologa.
- ✓ Pomocy osobom w żałobie udziela [Fundacja Nagle Sami](#).

uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.