

# Co może dziać się z tobą w żałobie?



Autor  
Teresa Piesik  
Psycholog, Psychoonkolog

3 minuty czytania

Różnice w doświadczaniu żałoby wynikają z różnic między nami. **Nie ma** dwóch identycznych osób i dwóch identycznych sposobów przeżywania żałoby.

Zobacz, jakie mogą być **objawy przeżywania żałoby** po stracie bliskiej osoby.

## Myśli pojawiające się w żałobie:

- ✓ Krótko po śmierci bliskiego na ogół przeżywamy szok, niezależnie od tego, czy śmierć nastąpiła nagle, czy po długiej nieuleczalnej chorobie. Prawie zawsze przychodzi „niespodziewanie i nie w porę”. W myślach może pojawić się niedowierzanie „To nie możliwe. Jeszcze wczoraj rozmawialiśmy”. Choć wiemy, że śmierć jest nieodwracalna, często łapiemy się na tym, że gdy, np. dzwoni telefon, myślimy, że to bliski zmarły albo sami chcemy wybrać jego numer telefonu, żeby się czymś z nim podzielić. Zdarza się, że słyszane kroki na schodach albo odgłos podjeżdżającego samochodu interpretujemy jako powrót zmarłego do domu.
- ✓ Niektóre osoby prawie cały czas myślą o zmarłym. Mogą zadręczać się pytaniami, na które nie ma odpowiedzi, np. „A gdybym wcześniej zauważyła, że jest chory...” – chociaż choroba przebiegała bezobjawowo. Mogą też wciąż wracać w myślach do momentu śmierci albo wcześniejszych wspomnień.
- ✓ Dość często pojawiają się problemy z koncentracją uwagi, jasnym myśleniem, pamięcią.
- ✓ Możemy tak bardzo być pochłonięci swoimi myślami, że nasze obowiązki wykonujemy automatycznie, jakby bezwiednie. Możemy być „nieobecni w rozmowie” – nie słyszymy, co powiedział, o co pytał nasz rozmówca.

## Możliwe emocje związane z żałobą

- ✓ Smutek
- ✓ Żal
- ✓ Tęsknota
- ✓ Poczucie pustki

- Lęk
- Złość
- Gniew
- Samotność
- Poczucie opuszczenia
- Zagubienie
- Bezradność
- Apatia
- Poczucie niesprawiedliwości
- Poczucie braku sensu
- Brak poczucia bezpieczeństwa
- Ulga
- Poczucie winy
- Miłość
- Duma
- Wdzięczność
- Radość
- Spokój, etc.
- Wszystkie powyższe emocje są naturalne dla procesu żałoby. Mogą gwałtownie lub łagodniej się zmieniać, przeplatać, mieszać zależnie od etapu żałoby. Nie ma reguł, co do kolejności ich przeżywania. Nie wszystkie emocje muszą się pojawić.
- Zobacz, [jak radzić sobie z emocjami](#) przeżywanymi w żałobie.

### Możliwe objawy fizyczne związane z żałobą:

- zmęczenie
- ból głowy
- ból innych części ciała
- ból mięśni



poczucie dźwignia ciężaru



zaburzenia oddychania



zaburzenia snu



zaburzenia łaknienia



ścisk w gardle



ścisk w żołądku



bóle brzucha



drżenie rąk



problemy z wypróżnianiem



ciężar w klatce piersiowej



zwiększona wrażliwość na bodźce, tj. dźwięk, światło



zaburzenia hormonalne



osłabienie libido



odczucie zimna



nadciśnienie



kołatanie serca



suchość w ustach



potliwość



objawy fizyczne, jakich doświadczał zmarły podczas choroby



obniżenie odporności



Pamiętaj, że objawy fizyczne często towarzyszą żałobie, ale nie wolno ich ignorować. Niepokojące i utrzymujące się, czy sporadyczne lecz silne objawy należy zgłaszać lekarzowi. Podczas wizyty u lekarza, poinformuj go o tym, że jesteś w żałobie.

### Możliwe zachowania związane z żałobą:



Prawie nieustający płacz



Płacz na zmianę ze spokojniejszymi, a nawet pogodniejszymi momentami

- Niemożność płakania
- Wycofanie
- Duża potrzeba mówienia o zmarłym
- Niechęć do mówienia o zmarłym, unikanie tego tematu
- Żartowanie
- Ataki złości skierowane na konkretne osoby, na siebie, na okoliczności - rozładowania
- Szukanie towarzystwa innych osób
- Szukanie samotności
- Wzmoczona aktywność, np. w pracy, w domu - aby nie kontaktować się z bolesnymi uczuciami
- Oglądanie zdjęć zmarłego
- Niechęć do oglądania zdjęć zmarłego
- Chęć pozbycia się ubrań, przedmiotów codziennego użytku po zmarłym
- Chęć pozostawienia wszystkich przedmiotów po zmarłym na swoim miejscu
- Potrzeba odwiedzania miejsc, które lubił zmarły
- Niechęć odwiedzania miejsc, które lubił zmarły
- Codzienne odwiedzanie grobu zmarłego
- Niechęć odwiedzania grobu zmarłego
- Częsta modlitwa za zmarłego
- Zaprzestanie modlenia się
- Palenie świeczek, np. przed zdjęciem zmarłego
- Rozmowa ze zmarłym, itp.

**Jeżeli mimo upływu czasu, po kilku miesiącach (4-8 miesięcy) od śmierci bliskiego nie będziesz odczuwać poprawy nastroju lub wręcz zaobserwujesz pogorszenie stanu emocjonalnego lub fizycznego, poszukaj pomocy psychologicznej i / lub lekarskiej.**

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.