

Jak radzić sobie z emocjami w czasie żałoby?



Autor
Teresa Piesik
Psycholog, Psychoonkolog

3 minuty czytania

Każdy z nas inaczej doświadcza żałoby. Nie ma dwóch identycznych osób i dwóch identycznych sposobów przeżywania żałoby.









Ważne, aby szanować różnice w przeżywaniu żałoby i pozostać ze sobą samym i z bliskimi w kontakcie. Musimy **wiedzieć, co się z nami dzieje**, jakie są nasze potrzeby i czy mamy możliwość, aby dać sobie wzajemne, wystarczające wsparcie. Może okazać się, że będziemy musieli sięgnąć po pomoc z zewnątrz.

Emocje w czasie żałoby mogą gwałtownie lub łagodnie się zmieniać, przeplatać, mieszać. Nie ma reguł co do kolejności ich przeżywania. Nie wszystkie muszą się pojawić.

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 i wiele innych emocji są naturalne dla procesu żałoby.

Jak radzić sobie z emocjami w czasie żałoby?

- Rozpoznaj, co czujesz.
- Nazwij emocje, które przeżywasz.
- Pozwól sobie na ich wyrażanie.
- Posłuchaj swoich potrzeb. Odpowiedz sobie na pytanie czego konkretnie potrzebujesz? Czy możesz dać to sobie sam, np. pozwolić sobie na płacz, odpocząć, wyspać się, przyjąć pomoc, itp.? Czy potrzebujesz wsparcia innych, np. wysłuchania, przytulenia, przygotowania posiłku, odebrania dzieci ze szkoły, pomocy specjalisty, itp.? Wówczas zwróć się z prośbą o pomoc do zaufanych osób. To może być dla ciebie szczególnie trudne. Często wokół znajdziesz osoby gotowe udzielić ci pomocy, lecz nie zawsze wiedzą, czy tego chcesz i jakiej pomocy potrzebujesz. Twoi przyjaciele mogą obawiać się rozmowy na temat śmierci Twojego bliskiego i żałoby, bo nie wiedzą co powiedzieć, jak zareagować.
- Daj sobie prawo do przeżywania żałoby na swój sposób, np. jeśli masz potrzebę noszenia czarnych ubrań, oglądania zdjęć zmarłego, palenia świeczek, modlitwy, odwiedzania grobu zmarłego, itp., rób to. Jeżeli czujesz, że to źle na ciebie działa, postępuj w zgodzie ze sobą.
- Zorientuj się, jakie myśli, zachowania, rytuały, osoby wpływają dobrze, a które źle na twoje samopoczucie. Zaufaj swojej intuicji.
- Możesz wyrażać swoją żałobę pisząc prozę lub wiersze, malując, śpiewając, dbając o ogród, etc.

-  Powiedz w miejscu pracy, zaufanym osobom ze swojego otoczenia, lekarzowi, że jesteś w żałobie, żeby rozumieli co się z Tobą dzieje.
-  Zadbaj o swoje zdrowie.
-  Jeżeli niepokoi cię twój fizyczny stan zdrowia, skontaktuj się z odpowiednim specjalistą – lekarzem pierwszego kontaktu, lekarzem specjalistą, psychiatrą, psychologiem.
-  Szukaj wiarygodnych informacji na temat żałoby, np. książek, artykułów, pomocnych stron.
-  Jeżeli masz poczucie bycia niezrozumianym przez otoczenie lub/i sam nie rozumiesz co się z tobą dzieje, zwróć się do specjalisty – psychologa, psychiatry lub poszukaj grupy wsparcia dla osób w żałobie.
-  Pamiętaj, że emocje takie jak smutek, żal, apatia są naturalne dla procesu żałoby. Charakterystyczna jest ich zmienność, nieprzewidywalność.
-  Jeśli jednak uczucie smutku i bezsensu utrzymuje się niezmiennie i nie mija po dwóch tygodniach, może być oznaką depresji, która jest chorobą i wymaga specjalistycznego leczenia.
-  Poszukaj organizacji, która prowadzi grupę wsparcia dla osób w żałobie. Wiele organizacji prowadzi takie spotkania online, np. [Fundacja Nagle Sami](#).

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.