



ŚMIERĆ BLISKIEJ OSOBY

SPIS TREŚCI:

	Rozdział 1	
	RÓŻNE PRZYCZYNY ŚMIERCI	2
1.1	Śmierć nagła, niespodziewana	2
1.2	Śmierć samobójcza	2
1.3	Śmierć w wyniku morderstwa, zabójstwa	3
1.4	Śmierć w wyniku poważnej choroby	4
	Rozdział 2	
	ŚMIERĆ RODZICA	4
	Rozdział 3	
	STRATA OBYDWOJGA RODZICÓW	5
	Rozdział 4	
	ŚMIERĆ BRATA LUB SIOSTRY	6
	Rozdział 5	
	ŚMIERĆ W RODZINIE, ŚMIERĆ PRZYJACIELA	6





ŚMIERĆ BLISKIEJ OSOBY

Rozdział 1

RÓŻNE PRZYCZYNY ŚMIERCI

To, w jaki sposób przeżywasz żal po stracie, zależy także od okoliczności śmierci, czyli tego, w jaki sposób osoba zmarła, gdzie, kiedy i w jakim wieku. Przeczytaj o różnych przyczynach śmierci i o tym, jakie reakcje mogą powodować.

1.1 Śmierć nagła, niespodziewana

Śmierć bliskiej osoby, następująca bez ostrzeżenia i wcześniejszego pożegnania, jest szokująca. Często wywołuje gniew w stosunku do osoby, która, w naszej ocenie, mogła lub powinna była uchronić zmarłego przed śmiercią. Zazwyczaj pojawia się także poczucie niedowierzania, że bliski naprawdę nie żyje. Wszystko dzieje się szybko i potrzeba czasu, by to wszystko zrozumieć. Wiele osób odczuwa żal z powodu spraw, o których nie zdążyło porozmawiać. Może być on również skierowany do zmarłego o to, że zostawił nas właśnie teraz. Czasem przybiera postać poczucia winy z powodu nienajlepszych relacji ze zmarłym. Takie przeżycia mogą być udziałem i dorosłych, i dzieci. Nagła, nieoczekiwana śmierć może sprawić, że poczujesz się niepewnie, będziesz bardziej podatny na lęk i obawy. Możesz zacząć postrzegać świat jako miejsce niebezpieczne i nieprzewidywalne. Emocje, takie jak poczucie winy, panika, lęk, niedowierzanie i zagubienie zaczynają być bardzo dokuczliwe.

Podziel się swoimi myślami z kimś, do kogo masz zaufanie. Trudne emocje noszone samotnie stają się z czasem jeszcze cięższe. Bardzo ważne jest, byś znalazł kogoś, kto odpowiedziałby na wszystkie Twoje pytania. Tym, co może mu pomóc w zmaganiu się z własną, tak skomplikowaną żałobą, jest znalezienie osoby, która będzie mogła Ciebie wysłuchiwać, bez osądzania i zaprzeczania Twoim uczuciom. Lekarstwem jest konfrontowanie się z bólem, a nie zaprzeczanie mu. Postaraj się skontaktować z kimś zaufanym z rodziny lub przyjaciół albo skorzystaj z pomocy zaufanego psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego lub osoby duchownej.

1.2 Śmierć samobójcza

Świadomość popełnienia samobójstwa przez bliską osobę wywołuje mieszaninę różnych uczuć. Najbardziej dominujące może być poczucie winy, nawet jeśli zmarły za życia nie dawał żadnych znaków ostrzegawczych. Wiele osób czuje odpowiedzialność za śmierć bliskiej im osoby. Zastanawiają się, co mogli zrobić, by do śmierci





nie doszło, co przeoczyli i zbagatelizowali. Takie myśli i związane z nimi emocje są bardzo obciążające. Czasem reakcje otoczenia na wiadomość o samobójczej śmierci mogą powodować więcej gniewu wśród najbliższych niż poczucie winy. Często, obok przejmującego poczucia straty, obecne są poczucie winy, a także wstyd i upokorzenie, związane z tragicznym odejściem bliskiej osoby.

Śmierć samobójcza zawsze była społecznie cenzurowana. Z tego powodu osoba w żałobie może odsuwać się od innych, czując na sobie ciężące piętno, i nie chce korzystać ze wsparcia oferowanego przez najbliższych. W chwili otrzymania wiadomości o samobójczej śmierci bliskiej osoby rodzina traci też prywatność przeżywanej straty. Natychmiast pojawiają się policja, lekarz, prokurator. Padają trudne pytania, panuje atmosfera podejrzliwości. Informacja najczęściej staje się wiadomością publiczną w społeczności lokalnej, obciążonej stereotypami związanymi ze śmiercią samobójczą. To wszystko utrudnia pożegnanie się ze zmarłym, skazuje bliskich na analizowanie wcześniejszych wydarzeń i utrudnia proces przeżywania żałoby.

Bardzo ważne jest, byś w takiej sytuacji pamiętał, że:

- nie mogłeś nic zrobić, by nie dopuścić do śmierci,
- zmarły był osobą decydującą ostatecznie o odebraniu sobie życia,
- masz prawo dalej żyć i wyzwolić się z cierpienia.

Tym, co może Ci pomóc, jest znalezienie osoby, która będzie mogła Cię wysłuchiwać, bez osądzania i bez zaprzeczania Twoim uczuciom. Lekarstwem jest konfrontowanie się z bólem, a nie zatajanie go. W wypadku trudności z przeprowadzeniem takiej rozmowy wśród najbliższych, którzy sami mocno przeżywają stratę, porozmawiaj z przyjacielem albo skorzystaj z pomocy zaufanego psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego lub osoby duchownej.

1.3 Śmierć w wyniku morderstwa, zabójstwa

Bezradność, strach, przerażenie, gniew, pragnienie odwetu, żal to uczucia, które mogą dominować w pierwszym okresie po uzyskaniu informacji, że bliska osoba zginęła w tak dramatyczny sposób. Trudno poradzić sobie ze świadomością okoliczności śmierci oraz tego, co zmarła osoba mogła czuć przed śmiercią. Dochodzi analizowanie, czy można było uchronić zmarłego przed śmiercią. Jak bumerang wraca pytanie: „Dlaczego?”. Ważne jest skuteczne zakończenie śledztwa, ujęcie i osądzenie sprawcy. Jego odnalezienie może łagodzić proces żałoby.

Tym, co pomaga jest ujawnianie uczuć i skrytych myśli przed osobą, która potrafi prawdziwie słuchać. W wypadku trudności z przeprowadzeniem takiej rozmowy z powodu własnych emocji, można skorzystać z pomocy rodziny lub przyjaciół, psychologa, pedagoga pracownika socjalnego czy osoby duchownej, znającej dziecko i rodzinę.





1.4 Śmierć w wyniku poważnej choroby

Śmierć wynikająca z poważnej choroby jest na ogół spodziewana i w pewnym sensie stwarza rodzinie szansę na przygotowanie się do tego, co może nastąpić. Można mieć większy wpływ na sposób pożegnania się z chorym, powiedzieć sobie ważne rzeczy, napisać listy, uporządkować niektóre sprawy. Czasem to się udaje. Jednocześnie jednak rodzina przeżywa długotrwały stres, co może wpływać negatywnie na Twoje zachowanie. Opieka nad chorym może być wyczerpująca fizycznie i emocjonalnie.

W tym szczególnym okresie nie zapominaj o sobie. Ważne jest, byś miał dostęp do zrozumiałych informacji, włączał się w jakimś stopniu w opiekę nad chorym i mógł okazać mu swoją miłość. To wszystko ma wpływ na radzenie sobie z żałobą w przyszłości. Po śmierci bliskiej Ci osoby istotne jest, by mieć możliwość wyrażania swoich myśli i uczuć przed osobą zaufaną, która będzie mogła Cię wysłuchiwać, bez osądzania i bez zaprzeczania Twoim uczuciom. Lekarstwem jest konfrontowanie się z bólem, a nie zatajanie go. W wypadku trudności z przeprowadzeniem takiej rozmowy wśród najbliższych, którzy sami mocno przeżywają stratę, porozmawiaj z przyjacielem albo skorzystaj z pomocy zaufanego psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego lub osoby duchownej.

Rozdział 2

ŚMIERĆ RODZICA

Trudno opisać, co czujesz, jeśli straciłeś jednego z rodziców. Jeśli masz rodzeństwo, szybko zauważysz, że każde z Was na swój sposób przeżywa to, co się stało. Różnicie się przecież wiekiem, doświadczeniem życiowym i wieloma innymi rzeczami. Śmierć rodzica może wywołać u Ciebie niektóre z poniższych lub wszystkie wymienione reakcje. Możesz:

- odczuwać smutek wyrażany poprzez płacz, nieodzywanie się, brak apetytu, niechęć, wrogość, senność, lęk,
- czuć się opuszczonym,
- czuć głęboki żal spowodowany tym, co się stało, co z kolei może potęgować poczucie winy wobec żyjącego lub zmarłego rodzica,
- chcieć poważnie zachorować lub umrzeć, by odzyskać ponownie uwagę rodziny,
- reagować poczuciem winy, jeśli zarzucasz sobie nieodpowiednie wcześniejsze relacje ze zmarłym rodzicem,
- odczuwać wrogość do żyjącego rodzica lub opiekuna, upatrując w nim przyczyny śmierci rodzica,
- chcieć upodobnić się w zachowaniu do zmarłego rodzica,
- odczuwać nadmierną odpowiedzialność wobec siebie, czuć przymus bycia dorosłym,





- odczuwać lęk związany: z obawą o swoje zdrowie, z utratą poczucia bezpieczeństwa, z dalszymi losami rodziny,
- reagować poczuciem ulgi, najczęściej skrywanej, jeśli zmarły był powodem problemów rodzinnych, reagować poczuciem wstydu, pustki i wieloma innymi uczuciami i zachowaniami.

Rozdział 3

STRATA OBYDWOJGA RODZICÓW

Czasem jest tak, że traci się rodziców równocześnie w wyniku wypadku czy innych losowych zdarzeń. A może jesteś osobą, która już doświadczyła żałoby po stracie jednego z rodziców, a teraz ponownie utraciłeś rodzica czy swojego głównego opiekuna. Trudno opisać, co czujesz, jeśli straciłeś rodziców. Jeśli masz rodzeństwo, szybko zauważysz, że każde z Was na swój sposób przeżywa to, co się stało. Różnicie się przecież wiekiem, doświadczeniem życiowym i wieloma innymi rzeczami. Śmierć rodziców może wywołać u Ciebie niektóre z poniższych lub wszystkie wymienione reakcje. Możesz:

- odczuwać smutek wyrażany poprzez płacz, nieodzywanie się, brak apetytu, niechęć, wrogość, senność, lęk,
- czuć się opuszczonym,
- czuć głęboki żal spowodowany tym, co się stało, co z kolei może potęgować poczucie winy wobec zmarłych rodziców,
- chcieć poważnie zachorować lub umrzeć, by odzyskać uwagę najbliższych,
- reagować poczuciem winy, jeśli zarzucasz sobie nieodpowiednie wcześniejsze relacje z obojgiem lub którymś ze zmarłych rodziców,
- odczuwać wrogość wobec opiekunów, upatrując w nich przyczyny śmierci rodziców,
- chcieć upodobnić się w zachowaniu do zmarłego rodzica (-ów),
- odczuwać nadmierną odpowiedzialność wobec siebie, czuć przymus bycia dorosłym,
- odczuwać lęk związany: z obawą o swoje zdrowie, z utratą poczucia bezpieczeństwa, z dalszymi losami rodziny,
- reagować poczuciem ulgi, najczęściej skrywanej, jeśli zmarli byli powodem problemów rodzinnych, reagować poczuciem wstydu, pustki i wieloma innymi uczuciami i zachowaniami.





Rozdział 4

ŚMIERĆ BRATA LUB SIOSTRY

Jeśli straciłeś brata lub siostrę, zauważysz, że Twoje reakcje różnią się od reakcji Twoich rodziców czy najbliższej rodziny. To naturalne, a zarazem trudne i może prowadzić do wielu nieporozumień w rodzinie. Może być ci trudno uzyskać pomoc od rodziców, którzy sami są pochłonięci własną żałobą. Jeśli czujesz się osamotniony, zwróć się o pomoc do innych dorosłych. Może w Twojej szkole jest osoba godna zaufania?

Śmierć rodzeństwa może wywołać u Ciebie niektóre z poniższych lub wszystkie wymienione reakcje. Możesz:

- odczuwać opuszczenie przez rodziców. Czasem rodzice zmarłego dziecka są tak zaabsorbowani własną żałobą, własnym bólem, że oddalają się na jakiś czas od pozostałych dzieci i całego otoczenia,
- odczuwać smutek wyrażany poprzez płacz, nieodzywanie się, brak apetytu, niechęć, wrogość, senność, lęk,
- czuć się opuszczone,
- odczuwać głęboki żal do rodziców, co z kolei potęguje poczucie winy wobec nich,
- chcieć poważnie zachorować lub umrzeć, by odzyskać ponownie uwagę rodziców,
- reagować poczuciem winy, jeśli zarzucasz sobie nieodpowiednie wcześniejsze relacje ze zmarłym rodzeństwem,
- nadmiernie utożsamiać się ze zmarłym rodzeństwem, chcieć zrealizować jego plany,
- odczuwać wrogość do rodziców, upatrując w nich przyczyny śmierci rodzeństwa,
- odczuwać lęk związany: z obawą o swoje zdrowie, z utratą poczucia bezpieczeństwa, z dalszymi losami rodziny,
- reagować poczuciem ulgi, najczęściej skrywanej, jeśli zmarły był powodem problemów rodzinnych, reagować poczuciem wstydu, pustki i wieloma innymi uczuciami i zachowaniami.

Rozdział 5

ŚMIERĆ W RODZINIE, ŚMIERĆ PRZYJACIELA

Reakcje nastolatków na śmierć dziadka, babci, cici, wujka czy przyjaciela będą bardzo różne, ponieważ zależą od wieku, doświadczeń życiowych, relacji rodzinnych, bliskości i intensywności relacji ze zmarłym oraz od okoliczności jego śmierci.

W wyniku straty kogoś z rodziny lub przyjaciela możesz:

- odczuwać smutek wyrażany poprzez płacz, nieodzywanie się, brak apetytu, niechęć, wrogość, senność, lęk,





- czuć się opuszczonym, niezrozumianym,
- odczuwać głęboki żal z powodu tego, co się stało, co z kolei może potęgować poczucie winy wobec zmarłego,
- chcieć poważnie zachorować lub umrzeć, by zwrócić na siebie uwagę,
- reagować poczuciem winy, jeśli zarzucasz sobie nieodpowiednie wcześniejsze relacje ze zmarłym,
- odczuwać wrogość do osoby, w której upatrujesz przyczyny śmierci bliskiej osoby,
- chcieć upodobnić się w zachowaniu do zmarłego,
- nadmiernie utożsamiać się ze zmarłym, chcieć zrealizować jego plany,
- odczuwać lęk związany: z obawą o swoje zdrowie, z utratą poczucia bezpieczeństwa,
- reagować poczuciem ulgi, najczęściej skrywanej, jeśli zmarły był powodem Twoich problemów, reagować poczuciem wstydu, pustki i wieloma innymi uczuciami i zachowaniami.





TUMBO pomaga

*Pomagamy dzieciom
i młodzieży w żałobie.*

*Jeśli chcesz wesprzeć nasz
program, napisz do nas:
info@tumbopomaga.pl*

Dziękujemy!

Część materiałów powstała we współpracy z fundacją Winston's Wish.

*Materiały pobrane ze strony mogą być wykorzystane wyłącznie do prywatnego użytku i w celach niekomercyjnych.
Każda inna forma wykorzystania materiałów wymaga zgody Fundacji Hospicyjnej.*



© Fundacja Hospicyjna
ul. Chodowieckiego 10, 80-208 Gdańsk
bezpłatna tumbolinia: 800 111 123, e-mail: info@tumbopomaga.pl
KRS 0000201002

www.tumbopomaga.pl