

Mgr. Silvia Mamoňová Lorencovičová

Sprievodca smútením

Vhodný pre rodičov, súrodencov, rodinných
príslušníkov, ktorí prechádzajú najťažším
obdobím – po úmrtí dieťaťa, súrodenca.



**svetielko
nádeje**

V čase zármutku

„Veľká láska, láska bez výhrad,
láska celého človeka k celému človeku
sa nemôže stratiť rokmi, ani smrťou.“

Tomáš Garrigue Masaryk

Sprievodca smútením

Sprievodca je určený všetkým, ktorým umrel ten, koho milovali. Ich dieťa. Je určený rodičom, súrodencom, starým rodičom, čiže všetkým, ktorých sa smútenie týka. V čase, kedy prežívate jednu z najťažších bolestí svojho života vám prostredníctvom týchto riadkov chceme vyjadriť sústrasť a podporu. Zmyslom tohto sprievodcu je poskytnúť vám pomoc ohľadom vašich pocitov, pomoc v zorientovaní sa v tom, čo môžete očakávať v najbližších dňoch, týždňoch a mesiacoch.

Sprievodcu nemusíte čítať odslova-doslova, niektoré témy sa vás môžu týkať viac, iné menej, niektoré vôbec.

1. Pocity

Každý človek na svete je iný, každé prežívanie človeka jedinečné a preto neexistuje jednotný a ani správny spôsob reakcie na tak závažnú stratu. Čo sa prežívania týka, veľmi závisí od spôsobu úmrtia, akým vaše dieťa skonalo. Mohlo ísť o ochorenie, ktoré trvalo dlhšiu dobu, náhlu zdravotnú prírodu, nečakanú udalosť akou je nehoda, samovražda alebo násilná smrť. Úmrtie dieťaťa sa právom považuje za najväčší nápor na ľudskú psychiku, ktorý v živote človeka môže nastať.

Čo môžete pociťovať?

- Depresívne nálady a úzkostné stavy
- Beznádej
- Strach
- Vina
- Pocity prázdnoty
- Pociť uvoľnenia
- Smútok
- Hanba
- Hnev

Tieto stavy a pocity sa môžu meniť z hodiny na hodinu, či zo dňa na deň, môžu sa zhlukovať, a dokonca môžu byť úplne protichodné. Je možné, pokiaľ ste boli svedkami toho, ako vaše dieťa trpelo, že budete v týchto chvíľach pociťovať úľavu. Následne tiež vinu za to, že pociťujete úľavu. Neexistuje jednotná šablóna ako by ste sa mali v tomto období cítiť, žiadna emócia nie je správna alebo nesprávna.

Nech prežívate čokoľvek, nechajte vaše pocity plynúť, dovoľte si ich prežívať. Vaše emócie sú pre vás dôležité, informujú vás o tom, ako ste na tom sami so sebou, so svojím okolím, signalizujú to, čo potrebujete. Pomáha pomenovať ich čo najpresnejšie. Je dobré komunikovať so svojimi blízkymi o týchto svojich pocitoch a tiež o potrebách:

„Teraz cítim obrovský smútok, chcem len plakať, chcem/nechcem, aby si pri mne bol/a.“

„Potrebujem byť sám/sama, prejsť sa, aby si ma držal/a“.

Po úmrtí dieťaťa často prichádza smútok. Môžete cítiť ťažobu v tele a pociťovať hrču v žalúdku alebo v hrdle. Možno sa vám bude chcieť veľa plakať. Viete, ako veľa pre vás táto osoba znamenala a potrebovali by ste mať túto osobu pri sebe a pociť smútku vám hovorí, že už túto potrebu nemôžete naplniť. Smútok vás môže priviesť k tomu, že oslovíte iných ľudí, aby ste získali súcit, starostlivosť a podporu.

Všetky naše emócie sú týmto spôsobom spojené s našimi potrebami. Preto, keď pociťte nejakú emóciu, skúste si položiť otázku: „Čo mi tento pocit naznačuje, čo potrebujem?“

Jedným z častých pocitov tiež môže byť hnev. Pokiaľ ho pociťujete, skúste nájsť spôsob ako ho môžete uvoľniť bez toho, aby ste niekomu ublížili. Ak je sprevádzaný záchvatmi plaču, plačte, nezadržujte slzy.

Pomáha:

Vziať si vankúš a kričať doň z plných pľúc.

Fyzická aktivita, aktívny šport.

Vypísať všetky pocity na papier, a papier môžete následne roztrhať na čo najmenšie kúsky.

Hádzať loptu o stenu, biť do boxovacieho vreca.

Nakresliť svoje pocity.

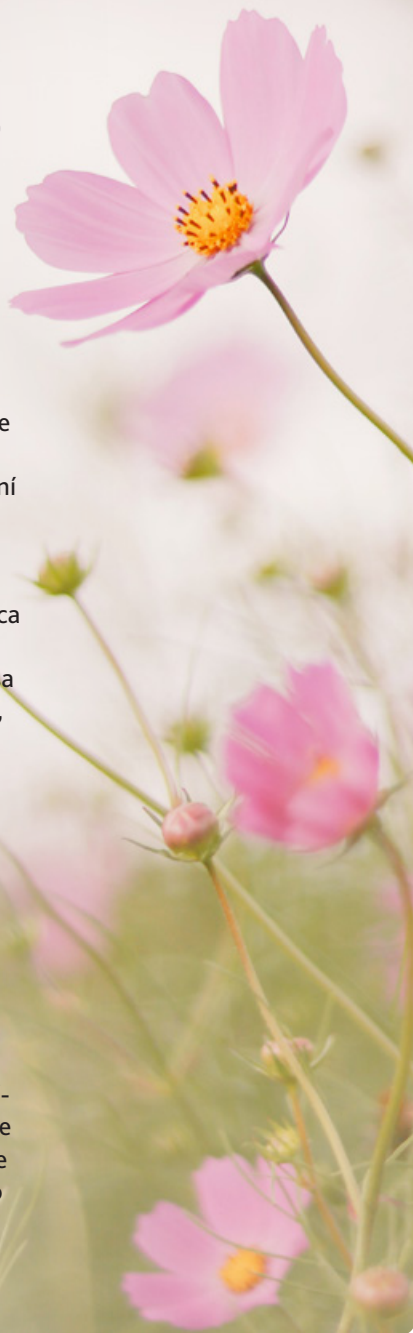


2. Chýbanie akýchkoľvek pocitov alebo duševná prázdnota

Je úplne prirodzené, že sa určitý čas, najmä tesne po úmrtí, môžete cítiť vyprahnuto. Je to tzv. šoková reakcia. Znamená to, že človek v prežívaní citov akoby zamrzne. Ide o reakciu vášho organizmu, ktorej cieľom je ochrániť vás pred návalom prudkých emócií. Vtedy sa môžete cítiť ako v bubline, neschopní plakať, môžete mať dokonca dojem, že nepočujete, či vidíte rozmazane alebo akoby ste sami seba pozorovali z diaľky. Aj keď sa môžete pýtať, či ešte niekedy budete niečo cítiť, pokiaľ je to možné, ostaňte pokojní.

V takýchto chvíľach, keď sa cítite akoby „odpojený“, je dobré, ak pri rozhovoroch s lekármi, či sestrami, s inými pracovníkmi, ktorí s vami komunikujú ohľadom vášho dieťaťa, je s vami ešte niekto, komu dôverujete a kto vás môže v prípade potreby podržať alebo namiesto vás vnímať to, čo vám bude hovorené.

Ak už ale od okolia dostávate spätnú väzbu, že sa im na vás čosi nepozdáva alebo sami seba vnímame, že už to nie je úplne v poriadku, vyhľadajte pomoc - klinického psychológa, ktorý vám môže ozrejmiť, či váš stav je súčasťou smútenia, alebo je potrebná odborná starostlivosť.



3. Narábanie s osobnými vecami, ktoré dostanete

Pre niektorých pozostalých je dôležité uchovať si oblečenie, hračky, osobné veci, ktoré malo dieťa v posledných chvíľach na sebe alebo pri sebe. Pre iných je príliš bolestivé pozeráť sa na ne. Majte stále na mysli, že si môžete dovoliť správať sa tak, ako to sami cítite. Ani v tejto oblasti neexistuje jednotný spôsob, ktorý je správny a platil by pre každého. Veci, ktoré vám v nemocnici odovzdajú, si môžete uchovať a v príhodnej chvíli ich uložiť na miesto, ktoré vaše dieťa rado navštevovalo, (záhradku, lúku, lesík). Ak uvážite, môžete veci vložiť do zeme, zakopať a na toto miesto zasadiť kvet, krík, strom. Je veľmi vhodné ponúknuť najbližším príbuzným možnosť zúčastniť sa tejto súkromnej rozlúčky.

Otázku, čo s ostatnými vecami ako napríklad s oblečením, hračkami, osobnými vecami, ktoré patrili vášmu dieťatku, nemusíte riešiť hneď v prvých dňoch a týždňoch. Pokúste sa sústrediť na seba a na najbližšiu rodinu, na spoločný čas a rozhovory. Sami spoločne s najbližšími budete postupne cítiť, kedy je ten správny čas...

Ako odpovedať ľuďom, keď sa pýtajú na vás a na vaše dieťa a ešte sa na to necítite odpovedať:

„(Meno) umrel/a.“

„Poviem ti viac, keď sa na to budem cítiť.“

„Je to pre nás skoro, aby sme o tom hovorili.“

„V tejto chvíli nechcem o tom hovoriť.“

„Je príliš bolestivé teraz o tom hovoriť.“

„Ďakujem, že sa zaujímaš, je to pre nás ťažké.“

4. Oznámenie úmrtia najbližším

Ak je to možné, poverte niekoho, komu dôverujete, oznamovaním o úmrtí, podrobnosťami o čase a mieste pohrebu. Každý rozhovor, telefonát vás bude pravdepodobne stáť ďalšie sily a bude vám spôsobovať otváranie čerstvých rán. Niektorí volia oznámenie cez textovú správu alebo iné sociálne siete, čím zmiernia osobnú komunikáciu, ktorá môže byť pre nich nadmerne vysilujúca.

Oznámenie správy deťom

Je to rana, ktorá nevyhnutne zasiahla a zasiahne aj ich. Nedá sa tomu vyhnúť. Nesnažte sa pôsobiť nadľahčene alebo hľadať jemnejšie vyjadrenia v snahe situáciu im uľahčiť. Vyjadrenia ako: zaspal/a, odišiel/la, už je anjelič, deti zbytočne mätú a zabraňujú im so situáciou sa stotožniť, spracovať ju. Je vhodnejšie vyjadriť priamo – **„Tvoj/a brat/sestrička zomrel/a.“**

Nebráňte sa pred deťmi plakať, vaše deti vás poznajú najviac, rýchlo odhalia, čo cítite. V tejto ťažkej chvíli môžete byť pre nich vzorom. Majú šancu dostať správny príklad ako prežívať stratu: keď som smutný/á, plačem. Slzy smútok neodplavia, ale pomáhajú zmierniť napätie, ktoré sa v tele hromadí. Skúste dieťa pritúliť, poskytnete mu tak útechu a bezpečie. Ak nechce dotyky, len buďte pri ňom, volte mierňny tón v hlase a chláholivo sa mu prihovárajte. Odpovedajte na to, čo sa pýta, reagujte na to, čo práve potrebuje. Veľa bude závisieť od veku vášho dieťaťa, aj od jeho spôsobu reakcií. Je možné, že bude chcieť byť samé, umožnite mu to a uistite ho: **„Keď sa budeš chcieť rozprávať alebo byť pri mne, som tu pre teba“**. Opakovane sa snažte k nemu priblížiť, aby videlo váš záujem.

Deti smútia inak, než dospelí. Ich nálady sa môžu meniť v priebehu dňa, môžu prechádzať zo smutnej nálady, utiahnutia až do neprimeranej veselosti. Dokonca sa vám môžu zdať ich prejavy omnoho detskejšie než obvykle mávajú, zrazu budú chcieť spať pri vás, aj keď spávali samé, môžu sa opäť začať pomočovať, používať detskejšiu reč a pod. K takýmto prejavom správania dochádza najmä vtedy, keď mieru stresu je nad možnosť a schopnosť dieťaťa vysporiadať sa s náročnou situáciou. Tieto prejavy tiež slúžia na to, aby si vyžiadali pozornosť a starostlivosť rodičov, tak ako ste sa o nich starali, keď boli menšie.

Poskytnite dieťaťu bezpečie, ktoré potrebuje, nesnažte sa vytýkať mu jeho zmenené správanie, ale pokúste sa mu pomôcť nájsť iné spôsoby smútenia. Ak zmenené správanie ani za pár týždňov nebude ustupovať, je vhodné vyhľadať odbornú pomoc: psychológa, liečebného pedagóga.

Keď dieťa rodiča vytrvalo odmieta

Snažte sa s deťmi hovoriť slovami, ktorým budú rozumieť. Nenechajte sa odradiť, ak sa vám budú vytrvalo vyhýbať. To, čo teraz pravdepodobne potrebujú, je stať sa stredom vašej pozornosti. Je možné, že v posledných dňoch, týždňoch, mesiacoch (závisí od času, ktorý ste trávili s jeho zomrelým súrodencom) boli vo vašej prítomnosti menej. Môžu sa cítiť osamelí, zabudnutí. Tiež im môžu prísť na um rôzne iracionálne myšlienky: „Môžem za to ja, napadlo mi občas, aby už bol koniec a rodičia vnímali aj mňa.“, „Majú ma menej radi, prečo ja žijem, nemal/a som umrieť ja?“. Tiež nie je neobvyklé, že sa u nich objavajú poruchy nálad, nervozita až agresivita, depresívne nálady.

Najviac, čo budú v týchto a ďalších dňoch potrebovať, je vaša láska a uistenie, že ich máte radi takých, akí sú. Deťom veľmi pomáha vyjadrenie ich pocitov prostredníctvom kresieb, maľovania, hudby. Môžete dieťa nechať maľovať, môžete maľovať s ním, počúvať popritom hudbu, ktorú práve chce počúvať. Najlepšie poznáte svoje deti práve vy sami, pokúste sa prísť na to, kde by sa vaše dieťa uvoľnilo a aká aktivita by mu pomohla vyjadriť pocity.

Deti majú často pocit, že rodičia sú k nim zrazu iní, milší. Viac im dovoľia, prepáčia veci, ktoré im predtým prekážali. Je to prirodzené, že sa budete snažiť deti chrániť pred nebezpečenstvom, aj pred vlastným hnevom, budete mať o nich väčší strach, chcieť väčšiu kontrolu nad nimi. Pamätajte, že tak ako je pre deti dôležitá láska, tak aj hranice, v ktorých sa deti cítia isto, bezpečne.

5. Pred pohrebom

Je veľmi pravdepodobné, že „citové vákuum“, ktoré bolo spomenuté, bude do pohrebu najintenzívnejšie. Vybavovanie úradných záležitostí, komunikácia so širšou rodinou, zabezpečenie všetkého potrebného vám bude uberať vašu energiu a s veľkou pravdepodobnosťou vám nedovolí prepadnúť silným emóciám. Napriek všetkému, pohreb samotný pomáha zvládnuť toto ťažké životné obdobie. Prostredníctvom pohrebu si uvedomujeme, že náš blízky skutočne umrel a aj preto sa lepšie vyrovnávame so žiaľom. Sú ľudia, ktorí sa počas celej doby cítia ako diváci, akoby sa udalosti diali „mimo nich“. Naopak, u niekoho môžu známe tváre a ich súcít vyvolať silné emócie. Neexistuje jednotný a správny spôsob vyjadrenia žiaľu, tak ako sme každý iní, aj prežívanie a prejavovanie smútku sa líši a nedá sa vopred naplánovať.

Otázky o obrade, či bude cirkevný alebo občiansky, aké oblečenie vyberiete pre vaše zosnulé dieťa, aké piesne chcete, aby boli hrané, skúste prebrať so svojimi najbližšími. Pre tých, čo sa lúčia s vaším dieťaťom, je účasť na prípravách pohrebu, rozlúčke s vaším dieťaťom, v procese smútenia a vyrovnávania sa s ním veľmi podstatná časť. Nieкто chce mať vlastný príhovor, nieкто sa rozhodne vložiť do truhly list adresovaný dieťaťu, nieкто zas, aby prišla len najbližšia rodina. Je dobré, ak máte pri sebe tých, ktorým dôverujete, o ktorých sa môžete psychicky, ale aj fyzicky oprieť.

Ak môžete, doprajte si čas pri rozlúčke s vaším dieťaťom. Ak s ním chcete byť sami, realizujte to. Ak chcete krátky čas s kňazom, strávte ho s ním.

Pre mnohých je viera v Boha veľmi dôležitá a najmä v ťažkých chvíľach sa obracajú na Boha, na kňazov, predstavených v cirkvi. Veľmi podporné sú, a v minulosti boli častejšie, modlenia krátko pred pohrebom, kde sa stretli najbližší, plakali a podporovali sa navzájom. Tiež opakovane sa blízki stretávajú pri výročiach úmrtia, pripomenutia narodením zosnulého, kedy nechajú odslúžiť svätú omšu a opäť sa stretnú, spomínajú, podporujú.

Pokúste sa v tento deň aspoň čosi zjesť, malé, ľahké, aj keď budete pociťovať ťažobu a nechúť. Pre vaše telo je to enormne veľký nápor, neoslabujte ho ešte viac a skúste prijať aspoň tekutiny a cukor v nejakej forme (nápoj, sladkosť a pod.).

6. Zorganizovanie posedenia/karu po pohrebe



V minulosti boli kary súčasťou pohrebov, dnes sú už menej časté, závisí od regiónu a zvyklostí rodiny. Opäť sa nechajte riadiť tým, ako to cítite, ako sa rozhodnete so svojimi najbližšími. Na posedení po pohrebe sa zvykne postretáť aj rodina, príbuzní, ktorí sa bežne nevidia, tam tiež zvyknú dopovedať to, čo nestihli po obrade, pospomínať, povzbudiť. Zmyslom je okrem iného aj to, že ľudia neodchádzajú hneď so svojimi ťaživými myšlienkami, ale majú možnosť zotrvať v priateľskej atmosfére. Smrť vášho dieťaťa sa dotýka celej vašej rodiny, preto takto spoločne môžete precítiť spolupatričnosť a vzájomné porozumenie.

V dnešnej dobe vie posedenie zrealizovať cateringová spoločnosť alebo reštaurácia, aby ste boli oslobodení od organizácie. Či sa ho rozhodnete usporiadať, zvážte podľa svojich možností a nastavení. Nenechajte sa prevalcovať požiadavkami zvyklostí na úkor vašich pocitov a potrieb. Sú mnohí, ktorí sa rozhodnú ísť po pohrebe do súkromia a je to pochopiteľné.

7. Účasť detí na pohrebe

Pohreb je dôležitou súčasťou v procese smútenia tak pre dospelých ako aj pre deti. Pomáha zhmotniť predstavu do reality: „Moja sestra/brat skutočne nežije“, je to nezvratné.

Pováčšine mávajú rodičia obavy, ako deti zvládnu pohľad na plačúcich blízkych, pohľad na truhlu a na zomrelého súrodenca. Obavy sa týkajú najmä toho, aby pohreb deťom nespôsobil ešte väčší zármutok, poznačenie do budúca. Deti ale vnímajú smrť a pohreby inak ako my dospelí a často pre nich znamená definitívne ukončenie, rozlúčenie sa. Ak sa ho nezúčastnia, akoby chýbala dôležitá časť do obrazu a proces smútenia môže byť ešte komplikovanejší.

Ak je to možné, požiadajte niekoho, kto bude v čase pohrebu stáť v blízkosti vašich detí, aby vnímal a reagoval na ich potreby, prípadne ich vyviedol von z miestnosti, ak to bude potrebné. Môžete svojmu dieťaťu navrhnúť, aby nakreslilo obrázok alebo napísalo svojmu bratovi/sestre, čo by mu chcelo povedať, namaľovať. Popríklad, aby pomohlo vybrať piesne, ktoré sa budú hrať, fotky, ktoré budú premietané.

Stáva sa, že sa dieťa odmietne zúčastniť pohrebu. Nie je vhodné nasilu vynucovať jeho prítomnosť, ale pokúste sa ho čo najviac zapojiť do príprav (v závislosti od veku) s tým, že si to môže kedykoľvek rozmyslieť. Ak naďalej nebude chcieť, neskôr môžete zrealizovať iný rozlúčkový rituál, pretože v procese smútenia je to veľmi dôležitý krok. Vo vhodnej chvíli sa dieťaťa skúste popýtať na dôvody jeho odmietania zúčastniť sa pohrebu, aby ich mohlo vyjadriť a prípadné nejasnosti mu môžete vysvetliť. Niekedy u detí panuje strach z neistoty, najmä ak sa pohrebu ešte nezúčastnili. Snažte sa im opísať udalosti, ktoré sa budú diať, dostatok informácií dodáva väčší pokoj.



8. *Následné vnútorné prežívanie*

Keď ustane ruch vybavovania nutných formalít a kondolencií, je možné, že sa vám v mysli budú odvíjať rôzne myšlienky: Čo ak som mohol/a urobiť viac?, Čo ak by som urobil/a alebo neurobil/a, Čo ak by sme skúsili ešte čosi? Bola som dobrou mamou/otcom/súrodencom? Nekričal/a som na neho veľa? Ako som mohol/a zabrániť, aby sa to stalo?

Tieto a iné vtieravé myšlienky patria medzi časté reakcie po úmrtí blízkeho, najmä dieťaťa. Vyplývajú zo základnej úlohy chápania rodičovstva – chrániť svoje dieťa a jeho smrť môže v niekom vyvolať určité zlyhanie. Aj keď sú v drvivej väčšine pocity viny neoprávnené, týchto myšlienok je náročné sa vzdať.

Ako si pomôcť

Pokúste sa svoje myšlienky písať, rozprávať o nich s niekým, komu dôverujete. Ak je to možné, porozprávajte sa znovu o posledných chvíľach vášho dieťaťa, o tom, čo by ste robili inak, čo by ste vôbec nerobili a nechajte sa konfrontovať s realitou. Je možné, že váš partner/rodič nie je schopný alebo nedokáže počúvať o vašich pocitoch, v tom prípade sa skúste obrátiť na trpezlivého a chápujúceho blízkeho. Tiež je možné vyhľadať psychológa, ktorý vám poskytne oporu a sprevádzanie. Načúvajte svojim potrebám, čo je pre každého z vás dôležité, čo potrebujete a snažte sa nájsť konsenzus.

Väčšina ľudí má v sebe kapacitu zvládnuť aj najnáročnejšie situácie, ktoré sa im v živote udejú, aj keď sa miestami zdá, že už ďalej naozaj nevládu. Veľmi skoro po pochopení a akceptácii úmrtia sa objavuje odhodlanie ísť ďalej. Kvôli partnerovi, kvôli deťom, kvôli rodičom, kvôli sebe. Ľudia zvyknú vtedy hovoriť: „Život ide ďalej.“, „Nič sa nedá robiť, už to nezmeníme.“, „Už nechcem riešiť minulosť, čo bolo, bolo.“

Postupne sa smútiaci snažia vyplniť svoj čas, nájsť čosi, čo zamestná ich myslenie. Často majú pocit, že vykonávajú činnosti mechanicky, „ruky robia, ale hlava je inde“, hlavne v prvých týždňoch, kedy je ťažké nachádzať akúkoľvek radosť v čomkoľvek. Je potrebné nájsť opätovne zmysel vo svojich činnostiach a každý z nás má veľmi silnú potrebu ho aj nájsť.

Je prirodzené, že v prvých týždňoch budete pociťovať potrebu mať neustály kontakt so zosnulým dieťaťom. Pravidelné návštevy cintorína, prezeranie fotografií dieťaťa, rozprávanie o príhodách s ním. Dokonca mnohí majú túžbu, aby sa aspoň vo sne mohli spolu stretnúť. Môžu sa im diať príhody, kedy budú počuť hlas dieťaťa, „vidieť“ ho, cítiť jeho vôňu a blízkosť. Väčšinou nejde o halucinácie, či patologický jav, zvlášť pokiaľ si uvedomujete, že vaše dieťa umrelo a toto je jeho „pripomenutie sa“. Viacerí odborníci sa zhodujú, že je to fyziologická aktivita mozgu, ktorá túžbu po kontakte s dieťaťom transformuje na vnemy. Vo vzácných prípadoch sa z veľkého vypätia môže stať, že smútiaci si prestane uvedomovať, čo je „zdanie“ a čo skutočnosť, preto ak u seba badáte príznaky, alebo vám ich signalizujú blízky, vyhľadajte psychológa, psychiatra, ktorí vám môžu byť nápomocní.

8.1. Hnev

Hnev a zlosť sú emócie, ktoré sa vo väčšej či menšej miere po úmrtí blízkeho objavajú. Stáva sa, že človek potlačí všetky ostatné pocity a hnev je jediný, ktorý dokáže cítiť a prežívať. Týka sa to najmä mužov, ktorí sú mnohí od mala vedení neprejavovať smútok a zraniteľnosť.

Pri hneve reaguje naše telo viacerými biologickými reakciami: stúpa krvný tlak, zvyšuje sa pulzová frekvencia, napätie vo svaloch. Tiež sa mení následne správanie vo forme zvýšeného hlasu, chuťou do niečoho alebo niekoho udrieť, niečo rozbiť.

Prežívaný hnev často externalizujeme, to znamená, že ho dávame zo seba von a potrebujeme nájsť náhradné objekty: lekárov, ľudí, ktorí boli prítomní pri dieťati, rodinu, Boha. Náhradný objekt preto, lebo hnev je vlastne v tomto prípade zástupná emócia – za smútok, úzkosť, bezradnosť.

Smútenie u žien a u mužov

Ženy sú viac emocionálnejšie, majú viac vyvinuté vyjadrovanie sa pomocou reči. Preto im je rozprávanie o svojich pocitoch prirodzenejšie, zdieľanie s niekým, kto počúva a snaží sa chápať. Silné emócie sa u nich spájajú s plačom, čím telo zmierňuje napätie.

U mužov, ako sme spomenuli, bývajú silné emócie blokované, často nedokážu a nechcú o nich hovoriť, skôr ich potláčajú a snažia sa nájsť náhradné riešenie – prácu, šport, či v horšom prípade agresivitu, prepadnutie závislosti. To sa samozrejme môže týkať tak mužov ako aj žien. Často sa stáva, že aj v spoločnosti sa očakáva od muža, že bude ten silnejší, dokonca sami na seba kladú tieto nároky, čo ešte zvyšuje ich vnútorné napätie. Zvyčajne otázky z okolia smerujú tiež skôr na ženu: „Ako to zvláda manželka?“ Vhodnejšie je pýtať sa ako to zvládajú obaja.

Samozrejme, presné hranice medzi mužmi a ženami nie sú, môžu sa medzi sebou líšiť a rozdiely stierať. Skrátka, chceme tým povedať, že každý smúti inak a jeho správanie nemusí byť odrazom jeho skutočných pocitov. Naše očakávania ako sa má ten druhý človek správať, ako má smútiť, je o nás, o našich predstavách, spôsoboch. Snažte sa rešpektovať sa navzájom a akceptovať, že niekto má spôsoby smútenia iné a nedá sa z nich vyčítať hĺbka utrpenia.

8.2. Nechutenstvo, poruchy spánku

Keď človek cíti veľký žal, aký nevyhnutne po úmrtí dieťaťa nastane, všetko na dlhý čas stráca zmysel. Celé telo akoby prepne na šetriaci režim a vykonávanie základných potrieb sa zdá náročnejšie ako zvládnuť najvyšší vrchol sveta. Zbudiť sa ráno, umyť sa, najesť sa, urobiť základné činnosti v domácnosti, práca a spánok, do všetkého sa človek musí nútiť a niekedy je každá snaha márna.

Naše telo ale veľmi skoro začne reagovať, keď nemá dostatok živín a oddychu, a dostáva sa bolesti hlavy, pálenie žalúdka, závraty, podráždenosť.

8.3. Ako si pomôcť?

Vyjadrite svoje pocity a myšlienky: Pokúste sa nájsť ľudí, partnera, priateľov, rodinu, ktorí vás budú ochotne počúvať a ktorým dôverujete. Často je ale smútok tak ťaživý, že niekto má zábrany niekoho s ním zaťažovať. Nemusíte dusiť emócie v sebe, môžete vyhľadať vo svojom okolí certifikovaného psychoterapeuta, ktorému sa zdôveríte a zároveň vás povedie počas pravidelných stretávaní sa.

Majte na pamäti, že ak pocity nebudete priebežne ventilovať, dobehnú vás. Tak ako tlakový hrniec, ak priebežne nevypúšťa paru, vybuchne. Pokúste sa nájsť spôsob, ktorý vám uľaví a nikomu inému neublíži, teda nie agresívny, sebazničujúci spôsob (sem patrí aj extrémne hladovanie, sebaopoškodzovanie, alkohol, drogy, samovoľné užívanie benzodiazepínov – lexaurin, neurol...).

Štruktúrujte si deň – jednou z vecí, ako neprepadnúť absolútnej beznádeji, je mať cez deň rôzne rituály a aktivity, ktoré vykonávate v určitý čas. Vstať v tú istú hodinu, najesť sa, ísť na krátku prechádzku, na cintorín, stretnúť sa s niekým, niečo navariť, pracovať. Zo všetkých síl sa snažte zaradiť do svojho denného plánu pohyb na čerstvom vzduchu, cvičenie. Po fyzickej aktivite telo skôr začne pociťovať únavu a to dáva predpoklad k lepšiemu spánku. Dostatočný spánok v trvaní osem hodín, ktorý možno podporiť pitím bylinkových čajov pred spaním. Výbornou voľbou je ľubovník bodkovaný, valeriána lekárska, levanduľa alebo harmanček. Ak ťažkosti s nespavosťou pretrvávajú, neváhajte sa poradiť s lekárnikom alebo lekárom, ktorý vám môže odporučiť vhodný prípravok. Pri veľkom návale emócií môžete využiť niektorú z relaxačných a dychových techník, ktoré nájdete na konci tohto sprievodcu.

Predstava bezpečného miesta

Pred spaním, alebo len tak, keď ste sami, môžete použiť predstavu bezpečného miesta. Predstavte si miesto, na ktorom ste sa cítili absolútne isto a bezpečne. Môže to byť miesto, ktoré poznáte, či už z filmu, z knihy alebo zo spomienok. Môžete pokojne popustiť uzdu fantázii. Môže to byť blízko alebo ďaleko, hlavne aby ste sa tam cítili bezpečne.

Na toto miesto môžete vstúpiť iba vy a opustiť ho, kedy sa vám zachce. Pokojne tam môžete nastaviť teplotu, akú chcete, vône, aké chcete, čokoľvek. A preskúmajte toto miesto: Čo môžete vidieť? Čo cítiť? Čo počuť?

A nechajte, nech vo vás obraz pôsobí.

Spomínajte – snažte sa nevyhýbať sa spomínaniu na vaše dieťa. Naopak, hovorte o ňom, menom, majte okolo seba jeho fotky, pozerajte videá. Nezabúdajte aj na fotky a na trávenie času s vašimi ostatnými deťmi a rodinnými príslušníkmi.

Môžete si vytvoriť krabicu spomienok, kde budú vstupenky, fotky, drobnosti, ktoré patrili vášmu dieťaťu. Niekomu pomáha vypísať sa, v básňach, v blogoch, v listoch, ktoré adresuje zomrelému dieťaťu.

Veľa rodičov a súrodencov sa so svojim dieťaťom/súrodencom „rozpráva“, vedie s ním rozhovory, či už v domácom prostredí, v aute, na cintoríne. Je to súčasť spracovania, nemusíte ich potláčať.

Na konci každého dňa – môžete zapáliť sviečku, zavolať ostatných, ktorí sú okolo vás a zhrňte:

- aspoň jednu vec, za ktorú ste vďační (postupne pridávajte aj viac, ako sa vám bude dať),
- čo vás nahnevalo,
- čo by ste mohli spraviť inak.

Pomáhajte si s manželom/manželkou, partnerom/partnerkou navzájom – Každý z vás prechádza rôznymi pocitmi a môžu sa veľmi líšiť a striedať, preto je veľmi dôležité sa akceptovať navzájom, byť si oporou. Žite pre teraz, robte to, čo je práve nevyhnutné a máličko viac. Neplánujte, čo bude o mesiac, o pol roka, o rok. Nateraz stačí z hodinu na hodinu, zo dňa na deň. Neskôr bude aj z týždňa na týždeň.

Pokúste sa nájsť spôsoby trávenia spoločného času a podporovania sa, keď padáte. Jeden z vás môže oddychovať, kým iný sa venuje deťom, domácnosti. Je dobré, keď nejaký čas budete tráviť aj s blízkymi, takými, ktorí vás prijímajú a dodávajú vám sily.

Hovorte o tom, čo práve potrebujete, pýtajte sa, čo potrebujú vaši najbližší, počúvajte sa a snažte sa chápať.

8.4. Pomôžte deťom, ako odpovedať na otázky iných

Priatelia, spolužiaci vašich detí im môžu klást otázky, ktoré sú príliš priame alebo všetečné. Dokonca sa sami môžu stať obeťami posmievania či šikanovania. Môžete im pomôcť s tým, ako odpovedať, ako sa správať:

„Môj brat/setra zomrel/la. Bol/a chorý/á, mal/a nehodu.“

„Teraz nechcem o tom hovoriť, možno neskôr.“

„Keď sa budem na to cítiť, poviem viac.“

„Dajte mi teraz pokoj, chcem byť sám.“

Snažte sa komunikovať aj s pedagógmi a vychovávateľmi dieťaťa, aby vedeli aj oni, aj vy, čím prechádza. Je veľmi pravdepodobné, že sa budú striedať lepšie a horšie dni. Deti často nevedia vyjadriť svoje potreby, niekedy dokonca o nich ani nevedia. Pomôžte im:

„Chcem vedieť ako sa cítiš, čo prežívaš, čo sa dialo cez deň, kto ťa nahneval, kto ti urobil lepšiu náladu...“

„Pochopím, ak sa hneváš, cítiš sa osamelo, smutno...“

Detské predstavy sú horšie než realita. Rozprávajte sa s deťmi o ich strachoch, bolestiach aj o tom, čo im chýba a čo ich teší.

8.5. Stretnúť sa s niekým, kto prežil podobné

Niektorí ľudia uvítajú stretnúť sa s niekým, kto prešiel podobným. Majú pocit, že najmä tí im môžu skutočne rozumieť. Sú organizácie, ktoré vám môžu pomôcť zorganizovať stretnutie alebo kontakty s danými ľuďmi. V závere brožúrky nájdete kontakty na tie, ktoré fungujú na Slovensku.

8.6. Kreslite, počúvajte hudbu

Maľba a akékoľvek vyjadrenie sa pomocou farieb napomáha k vyjadreniu a spracovaniu emócií, preto sa tomu aj odborne venuje arteterapia (certifikovaných arteterapeutov môžete nájsť na internete).

Príklad z techník arteterapie: nakreslite obrisy ľudskej postavy a skúste farbami vyznačiť miesta, v ktorých najviac pociťujete diskomfort. Použite farby, ktoré cítite, že by tam mali byť. Môžete to robiť pravidelne a porovnať obrázky navzájom, sledovať zmenu. Je predpoklad, že tak, ako je krátko po úmrtí prežívanie zahľtené ťaživými pocitmi, farby ich budú odrážať a časom sa prežívanie tak aj vaše maľby budú líšiť. Sami seba niekedy ťažko dokážeme zreflektovať, maľby v čase môžu napomôcť.

Počúvanie hudby nám môže spôsobovať upokojenie, ale aj vyvolať stresovú reakciu. Pokúste sa prísť na to, ktorá hudba je taká, pri ktorej relaxujete a kedy je možné ju do dňa zaradiť.



9. Pre súrodencov

Po tom, čo zomrel tvoj brat alebo sestra, si zrazu stratil niekoho, s kým si vyrastal, s kým si sa smial aj hádal a s kým máš spoločné spomienky. Môžeš pociťovať, že si ich mal chrániť, hlavne, ak si starší/ia. Niekedy môžeš mať aj výčitky, že si mal byť milší, viac chápaný.



Nielen, že sa sám cítiš smutný, ale často môžeš mať pocit zodpovednosti za rodičov, snažíš sa ich nezaťažovať, povzbudzovať ich. Dokonca sa môžeš cítiť nepovšimnutý. Všetky tieto pocity a myšlienky môžu byť veľmi ťaživé a je náročné sa s nimi trápiť sám. Pokús sa nájsť niekoho, s kým sa môžeš rozprávať, s kamarátmi, s inými príbuznými alebo so psychológom v škole. Neostávaj sám a snaž sa venovať svojim záľubám, ktoré si robil aj pred tým.

Je veľmi dôležité poznať, čo by si práve potreboval a rešpektovať to. Nesnaž sa ignorovať svoje potreby, pretože máš pocit, že nie si teraz dôležitý. Či už ide o potrebu plakať, ísť von, byť sám, s niekým, hovoriť o nich so svojim rodičmi, aj keď sa môže zdať, že nepočúvajú. Nájdí chvíle, napríklad spoločná večera a podobne, kde ste spolu a tak je príležitosť pohovoriť si.

10. Čo nepomáha?

Smútenie je obdobie, ktoré sa nedá urýchliť, nedá sa skrátiť. Voľte cestu pomalých krôčikov, berte na seba ohľad, doprajte si čas. Na rýchlych „pomocníkov“ platí porekadlo – „dobrý sluha, ale zlý pán“.

10.1. Vyhybanie sa rozprávaniu o tom, čo sa stalo

Sú ľudia, ktorí vedia pomenovať to, čo cítia a nebránia sa tomu. Oveľa viac je však tých, ktorí sa bránia rozprávať o svojich pocitoch v snahe vyhnúť sa im, necítiť bolesť alebo nezaťažovať s nimi iných. Potláčanie pocitov vedie ku silnému pretlaku, veľmi skoro vám telo dá najavo, že čosi nie je v poriadku. Tlak na hrudi, stuhnuté krčné svaly, bolesti hlavy, pálenie v žalúdku a iné telesné ťažkosti nám signalizujú psychickú nepohodu.

Nesnažte sa nasadzovať si masky, s ktorými sa nestotožňujete. Počas relaxácie, keď ste sami, pokúste sa pomenovať to, čo cítite a ak sa vám dá, môžete pokračovať: nájdite na tele miesto, kde sa ten pocit „nachádza“, dokonca, aký má tvar a akú farbu. Zhlboka dýhajte a ak ide plač, plačte, ak krik, kričte. Čo je najdôležitejšie, neskrývať a nepotláčať pocity, ktoré máme. Ak sa vás ľudia pýtajú, ako sa máte, odpovedzte pravdivo: „Dnes naozaj zle“, „Nedalo sa mi spať“, „Dnes je to trochu lepšie“. Telo, mimika o nás veľa prezradí a napätie z toho, že čosi iné hovoríme, ako cítime, môže narobiť viac škody.

Snažte sa cez deň zaradiť krátke návštevy, prechádzky s niekým, aj keď sa vám nežiada spoločnosť. Úplná izolácia môže zvýšiť vašu tieseň.

10.2. Pitie nadmerného množstva alkoholu, užívanie drog alebo samovoľné užívanie liekov

Je veľmi lákavé siahnuť po niečom, čo vám pomôže aspoň na chvíľu uľaviť od bolesti. Žiaľ, všetky vyššie spomínané prostriedky sú ako dobrý sluha, ale zlý pán. Krátkodobý pocit úľavy vystriedajú oveľa intenzívnejšie rozkolísané nálady, v zlom prípade závislosť, ktorá v konečnom dôsledku spôsobuje rozklad osobnosti.

Ak hovoríme o závislosti, často sa zabúda na závislosť od práce, workoholizmus. Ako každá závislosť, aj táto oberá človeka o ostatné aspekty života – rodinu, oddych, priateľov. Majte na pamäti, všetko s mierou.

Keď sami máte pocit alebo vám vaše okolie signalizuje, že máte dlhodobé vážne problémy vstať, zvládnuť základné hygienické úkony, vykonávať bežné aktivity, vyhľadajte odbornú pomoc – najlepšie psychológa - psychoterapeuta a psychiatra. Títo odborníci vám poradia a nastavia terapeutickú alebo farmakologickú pomoc.

Psychológ vás môže sprevádzať ťažkými obdobiami, ukázať aj nacvičiť rôzne relaxačné a stabilizačné techniky, ktorými si môžete počas akútnych situácií pomôcť.

11. Čas návratu do práce

Kedy je ten správny čas na návrat do zamestnania? Mnoho bude závisieť od druhu práce, ktorú vykonávate aj od vášho zamestnávateľa, ako vám bude ochotný vyjsť v ústrety. Podľa zákonníka práce má rodič nárok na tri dni plateného pracovného voľna, čo je žalostne málo a nepostačuje na psychickú rekonvalescenciu natoľko, aby človek bol schopný vykonávať prácu.

Pre niektorých ľudí je návrat do práce práve naopak spojený s úľavou a s miestom, kde pod vplyvom pracovných povinností preladia. Majú dôvod vstať, upraviť sa a jednoducho fungovať. Väčšina ľudí však vo veľkom smútení nie je schopná sa sústrediť, prostredie v práci je pre nich príliš zahlcujúce a vrátenie sa do práce príliš skoro ich ešte viac dáva dolu.

Ak je to možné, skúste sa dohodnúť so svojím zamestnávateľom na skrátení pracovného času, budete mať čas aj na oddych, spánok, prechádzky a pracovného náporu nebude naraz veľa. Nápomocné sú zoznamy, čo všetko musíte v ten deň/týždeň urobiť, prestávky, kedy vypnete, krátky čas na čerstvom vzduchu.

Jedna z ťažkých vecí je znovu stretnúť kolegov a vnímať ich pohľady a odpovedať na ich otázky, ako sa máte. Zvážte, či nie je vhodné ísť aspoň s najbližšími kolegami spolu na kávu, na čaj, aby ste otázky o udalostiach a o vašom prežívaní prebrali skôr, ako nastúpite do práce. Ak sa nechcete rozprávať, je to v poriadku. Myslíte však na to, že rozprávanie a podpora kolegov môže byť pomáhajúca, ale je pochopiteľné, keď sa vy rozhodnete kedy a akým spôsobom.

Vaše myšlienky vás často môžu zahlcovať a pútať vašu pozornosť. Bude to ťažké, môže to byť bolestivé ale stáva sa to. Snažiť sa im úplne vyhýbať môže váš stav ešte zhoršiť. Majte pri sebe blok, kde si zapíšete svoje myšlienky, alebo si ich nahrajte do mobilu. Nechajte si chvíľu po práci, aby ste sa k myšlienkam vrátili, nepotláčajte ich úplne.

Napriek všetkých vašim snaženiam zrejme nastanú chvíle, kedy sa jednoducho rozpláčete. Veci, ktoré vám budú pripomínať vaše dieťa, budú všade naokolo. Žiaľ, smútenie takto funguje a nedá sa obísť. Ak nemáte sami kanceláriu ale pracujete v prostredí s ľuďmi, majte niekde tiché miesto, kde sa utiahnuť.

Komunikujte so svojimi vedúcimi, kolegami, ak budú horšie dni, aby o nich vedeli a poskytlí vám priestor, voľno.

12. Trvanie smútenia

Smútenie za zomrelým dieťaťom nikdy celkom nezmizne. Čo bude iné, je zmena, prijatie nemennej skutočnosti. Postupne, pomaličky, budete mať viac chuti do vykonávania každodenných aktivít, dokonca budete mať aj radosť z drobných vecí, udalostí. Čo ostane, je zraniteľnosť. Pre niektorých rodičov a deti, iná – nová identita je, že sú silnejší, cítia, že prešli ohňom a už ich nič len tak nezlomí.

Veľa závisí od spôsobu, akým vaše dieťa umrelo. Všeobecne, menej komplikované spracovávanie úmrtia nastáva, keď je očakávané a keď je možnosť byť s dieťaťom do poslednej chvíle. Náhle úmrtia, po úrazoch a nehodách, sú obzvlášť traumatizujúce. Poznačia všetko, čo dovtedy fungovalo. Spracúvanie tejto rany môže byť dlhé a ťažké, cez hlboké obdobie smútku, po mierne zlepšenie a opätovné vrátenie naspäť.

Násilné úmrtia a samovraždy spôsobujú rany, ktoré sa hoja najťažšie. Ak sa vaša psychika vymyká spod kontroly, neváhajte sa obrátiť na odbornú pomoc – psychológa, psychoterapeuta, psychiatra.

Všeobecne sa prvý rok po úmrtí považuje za obdobie, ktoré je pre zvládanie smútku u pozostalých najťažšie. Samozrejme, to neznamená, že prejde rok a smútok prejde. Po silnom trúchlení sa ľudia snažia nachádzať zmysel v ďalších dňoch, smerovanie a svoju energiu investujú do čohosi, čo považujú za prospešné.

Výročie úmrtia, narodeniny a meniny dieťaťa sú obzvlášť náročné a v týchto dňoch sa vám môže zdať, že sa vám ťaživé spomienky a masívny žal vracajú. Snažte sa v tých dňoch nebyť sami a možno zorganizovať stretnutie blízkych, návštevu cintorína s posedením doma, kde budete spomínať a podporovať sa navzájom. Tiež sa môžete vybrať na prechádzku na miesto, ktoré máte spojené s vaším dieťaťom.

Stáva sa, že smútenie a ťaživé pocity sa nemenia, naopak v priebehu týždňov a mesiacov sa prehlbujú a človek ostáva depresívny, bez záujmov, bez energie. Veľa plače alebo je bez emócií, málo je, zle spí. Hovoríme o tzv. komplikovanom smútení, kedy je potrebné vyhľadať odbornú pomoc.

Znaky komplikovaného smútenia sú:

- Intenzívny žal, bolesť a opakované prežívanie straty blízkeho,
- Neschopnosť venovať pozornosť inému než zomrelému blízkemu,
- Extrémne upriamovanie sa na veci, ktoré blízkeho pripomínajú alebo naopak extrémne vyhýbanie sa im,
- Intenzívne žialenie a dožadovanie sa blízkeho,
- Problémy s akceptáciou úmrtia,
- Prázdnota a „zamrznutie“ v pocitoch,
- Hnev a zatrpknutosť,
- Myšlienky, že život nedáva zmysel,
- Strata dôverovať okoliu,
- Neschopnosť dlhodobo vykonávať bežné činnosti,
- Izolovanie sa od okolia, nevychádzanie z príbytku,
- Depresívne nálady, hlboké smútenie, seba obviňovanie,
- Myšlienky, že ste urobili vy niečo zlé alebo ste dokonca úmrtie spôsobili,
- Myšlienky, že by ste najradšej umreli spolu s blízkym. Ak sú tieto pocity intenzívne, prechádzajú do myšlienok ukončiť svoj život, nečakajte na termín u lekára, ale rozpráajte sa s niekým, prípadne volajte na 112.

Týmto sprievodcom vám nechceme dať návod, ako smútiť, ak sa o to niekto pokúsi, pripomeňte mu, že každý človek smúti inak a žiadny spôsob nie je ten správnejší. Smútenie za niekým je začiatočným bodom, ale bez úplného konca. Život pôjde ďalej, ako na húsenkovej dráhe. Niekedy sa vám bude zdať, že ste sa už povzniesli, inokedy, že je to ešte horšie než predtým. Žíte zo dňa na deň, buďte vnímavý na svoje potreby a nachádzajte radosť v maličkostiach a jedného dňa pocítite viac sily. Neznamená to, že sa smútok zmenší, ale budete mať viac priestoru na vnímanie iných vecí, pristihnete sa, že sa usmievate, že máte radosť zo stretnutia s niekým, z knihy, z pozerania TV. Jedného dňa sa pristihnete, že spomínate viac na život so zosnulým dieťaťom, než na spôsob, akým umrelo. Nezabudnete na to, ale spomienky spojené s úmrtím sa budú zdať menej intenzívne, než to, kým vaše dieťa bolo a čo ste s ním zažili.

Relaxačné (alebo Riadené) dýchanie

princíp: výdatný nádych nosom do plných pľúc na 4 doby, pričom sa nadvihne brucho, potom ústami pomalý uvoľňujúci výdych úplne do prázdnych pľúc, pričom brucho pomaly „klesá“, vťahuje sa, t.j. výdych je asi o polovicu dlhší ako nádych.

poloha: ľubovoľná pohodlná poloha, najlepšie však na chrbte, lebo vtedy človek lepšie precíti uvoľnenie svalov, úponov a kĺbov

kedy použiť: pri pocite výrazného až mučivého napätia, pri búšení srdca, pri plytkom a rýchlom dychu

efekt: napr. zníženie pulzovej frekvencie, znižovanie krvného tlaku, pravidelné dýchanie, postupné uvoľnenie.

Tréning pre uvoľnenie tela

Robí sa posediačky a efekt je: celkové uvoľnenie, upokojenie sa.

Predpaženú celú pravú ruku treba napnúť, a 30 sekúnd v napätí držať, ruka sa napne celá (od päste až po rameno), HLBOKÝ NÁDYCH a ruku uvoľniť tak, že voľne klesne dole, VÝDYCH (NIE švihom).

Ľavá ruka to isté.

Pravú nohu máte pred sebou a chodidlo v polohe „flex“ (vzpriečené, ohnuté k sebe) na 30 s., HLBOKÝ NÁDYCH a nohu uvoľniť tak, aby voľne klesla na zem, VÝDYCH (NIE švihom).

Ľavá noha to isté.

Pravá ruka a pravá noha.

Ľavá ruka a ľavá noha.

Celé telo naraz končatiny natiahnuté pred sebou. (Ruky pred sebou a nohy tiež pred sebou natiahnuté). **Napínajú sa všetky svaly:** tvár, oči, čelo, hrud', brucho, chrbát, sedacia časť na 30 sekúnd, následne úplne celé telo uvoľniť. Neopakujte, vykonáva sa len jedenkrát.

13. Pre blízkych, ktorí chcú podporiť smútiacich

Ak máte vo svojom okolí niekoho, kto zažíva smútok – v rodine, medzi kamarátmi, kolegami, ich žiaľ sa prirodzene dotýka aj vás. Ľudia, ktorým niekto umrel, cítia potrebu rozprávať dopodrobna o udalostiach, ktoré sa udiali a o svojom dieťati. Najlepšie, čo môžete urobiť, je počúvať, ponúknuť váš čas a pozornosť.

Čo robiť?:

- Byť prítomný pre človeka, ktorý smúti,
- Zdvíhať telefón, odpisovať na správy, spýtať sa, či sa chce stretnúť,
- Akceptujte, že každý smúti inak, neexistuje jednotný ani správny spôsob,
- Počúvajte, snažte sa potvrdzovať pocity, ktoré vám blízky hovorí: „Vidím, že si smutný, neviem si ani predstaviť, čím prechádzaš“. „Niet sa čo čudovať, že si nahnevaný, plačlivý...“ Tým vyjadríte podporu a potvrdenie, že pri vás môže blízky bezpečne vyjadriť svoje pocity. Pamätajte, že nikto od vás nečaká vyriešenie smútku, ani poskytnutie univerzálnej rady. Rozhovor je skôr o poskytnutí podpory, pochopenia, upokojenie emócií.
- Pokojne hovorte o tom, čo cítite. „Tak veľmi by som ti chcel pomôcť a neviem ako, som a budem tu pre teba, keď budeš potrebovať.“
- Buďte pripravený, že zažívanie smútku môže trvať dlhý čas a môže prichádzať vo vlnách, zvlášť pri výročiach, sviatkoch zosnulého.
- Ponúknite pomoc v praktických veciach, prejsť sa s blízkym na nákup, do prírody.

Čo nerobiť:

- Vyhýbať sa blízkemu, ktorý zažíva smútok,
- Hovoriť frázy typu: „Chápem, ako sa cítiš.“, „To bude dobré.“, „Čas lieči.“,
- Hovoriť, že sa musí nad to povzniesť,
- Hovoriť, že musí myslieť pozitívne.

14. Na koho sa obrátiť?

V pracovné dni, od 8:00-15:00 môžete kontaktovať psychologičku, ktorá sídli v Detskej fakultnej nemocnici s poliklinikou v Banskej Bystrici. V prípade záujmu si môžete dohodnúť osobné stretnutie v priestoroch nemocnice alebo návštevu v domácom prostredí.

Môže vám byť nápomocná v prípade krízovej intervencie pre vás, pre vaše deti:

Mgr. Silvia Mamoňová Lorencovičová, psychológ

mobil: +421-978-858-594

e-mail: s.mamonova@svetielkonadeje.sk

SVETIELKO NÁDEJE, o.z.

Detská fakultná nemocnica s poliklinikou

Nám. L. Svobodu 4

974 09 Banská Bystrica

V pracovné dni od 8:00-15:30 môžete kontaktovať sociálneho pracovníka, ak potrebujete poradiť s praktickými záležitosťami ako sú žiadosť o ustúpenie od pitvy, vyzdvihnutie tela pohrebnou službou, organizácia pohrebu, oznamovacie povinnosti na úradoch (sociálna poisťovňa, UPSVAR, škola, zdravotná poisťovňa, matrika), finančný príspevok od štátu na pohreb, možnosti čerpania voľna z práce.

Mgr. Ľuboš Moravčík, sociálny pracovník

mobil: +421-915-878-767

e-mail: l.moravcik@svetielkonadeje.sk

SVETIELKO NÁDEJE, o.z.

Detská fakultná nemocnica s poliklinikou

Nám. L. Svobodu 4

974 09 Banská Bystrica

15. Pomáhajúce organizácie pracujúce s rodinami, ktorým umrelo dieťa

Občianske združenie

SVETIELKO NÁDEJE

Detská fakultná nemocnica s poliklinikou
Nám. L. Svobodu 4
974 09 Banská Bystrica

Tel.: +421 908 073 073

E-mail: office@svetielkonadeje.sk

Web: www.svetielkonadeje.sk

PLAMIENOK n.o.

Zadunajská cesta 6/a
851 01 Bratislava

Tel.: +421 2 / 207 18 169

E-mail: info@plamienok.sk

Web: www.plamienok.sk

SVETIELKO POMOCI n.o.

Pražská 541/8
04011 Košice - Západ

Tel.: +421903821676

E-mail: svetielkopomoci@netkosice.sk

Web: www.detskyhospic.sk

OZ KOLOBEH ŽIVOTA

Tkáčska 3
080 01 Prešov
E-mail: info@kolobehzivota.sk
Web: www.kolobehzivota.sk

Pomoc existuje

KONTAKTY NA LINKY POMOCI PRE DETI, DOSPIEVAJÚCICH A RODIČOV

LINKA POMOCI PRE DETI A MLADÝCH ĽUDÍ

116 111

NONSTOP 24/7, BEZPLATNE, ANONYMNE

TELEFONICKÁ PORADŇA PRE DETI, DOSPIEVAJÚCICH A RODIČOV

0907 401 749

KAŽDÝ PRACOVNÝ DEŇ OD 8:00 DO 20:00

LINKA DOVERY NEZÁBUDKA

0800 800 566

NONSTOP 24/7, BEZPLATNE, ANONYMNE

E- MAIL PORADŇA: do 48 hodín

<https://linkanezabudka.sk/>

NÁRODNÁ LINKA NA PODPORU DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

0800 193 193

pondelok – piatok: od 14:00 do 22:00 sobota – nedeľa: od 10:00 do 18:00

Krízová intervencia a profesionálna psychologická podpora pre dospelých.

LINKA NÁDEJE

055/ 644 1155 | 055/ 622 2323

pondelok – štvrtok: od 8:00 do 19:30 piatok – nedeľa: nonstop

Telefonická prvá pomoc pre ľudí s pocitom beznádeje, pre krízové situácie a rodinné problémy, ktoré vyžadujú väčší priestor. Nešťastné ženy, opustení starší ľudia, každý s pocitom zúfalstva, kto nevie ako ďalej. Pôsobí pod I. a II. Psychiatrickou klinikou FN L. Pasteura Košice.

IPČKO

Internetová poradňa pre mladých

E- mail poradňa: odpoveď max. do 24 hodín poradna@ipcko.sk

Četová poradňa:

<https://ipcko.sk/chatova-poradna/>

Klinika pediatrickej onkológie a hematológie SZU

Detská fakultná nemocnica s poliklinikou Banská Bystrica

Námestie Ludvika Svobodu 4

974 09 Banská Bystrica

Svetielko nádeje, o.z.

