

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza

Listopad 2022



STRATA

W jaki sposób przebiega proces żałoby?

Żałoba jest naturalną reakcją na stratę – nie tylko na śmierć. Ból po stracie może być bardzo przytłaczający. Pojawiają się różnego rodzaju emocje takie jak szok, złość, smutek, niedowierzanie lub poczucie winy. To normalne, że smucimy się po stracie ukochanej osoby, posady, zwierzaka... Jednak najważniejsze jest, by nie dać się przytłoczyć w sposób opóźniający proces zdrowienia.

5 etapów żałoby

Szwajcarsko-amerykańska psychiatra Elisabeth Kübler-Ross opisała pięć najczęstszych reakcji emocjonalnych człowieka po stracie bliskiej osoby:

Zaprzeczenie. Jest pierwszą reakcją na stratę dla wielu ludzi. To naturalny stan na nagłą, niespodziewaną zmianę status quo.

Złość. Na tym etapie możesz odczuwać złość z powodu tego, co się stało, uważać, że to niesprawiedliwe, że właśnie Tobie się to przytrafiło, ponieważ na to nie zasługujesz. Możesz również mieć poczucie winy lub szukać winnych, próbując nadać sens temu, co się stało.

Targowanie się. Jest to etap, w którym błagasz wszechświat o przywrócenie status quo. Możesz myśleć o wielu scenariuszach typu „gdyby tylko” i „co by było, gdyby”, mając nadzieję, że nadal istnieje sposób na odwrócenie tego, co się stało. W pewnym sensie próbujesz odzyskać kontrolę nad sytuacją.

Depresja. Zaczynasz mierzyć się z rzeczywistością i, choć jeszcze w pełni jej nie akceptujesz, zaczynasz uznawać to, co się stało. W tym momencie można już stracić nadzieję na odwrócenie sytuacji, co powoduje ogromny smutek oraz poczucie bezradności i beznadziei, prowadzące do depresji.

Akceptacja. Ostatnim etapem żałoby jest zaakceptowanie prawdy o tym, co się stało. Nie oznacza to, że jest się z tym pogodzonych, ale na tym etapie można być gotowym do rozpoczęcia leczenia się z bólu i żalu.

Podsumowując, żałoba jest naturalnym procesem po stracie kogoś lub czegoś, co było dla nas ważne. Dzieci i nastolatki przeżywają ją po stracie zwierzaka, pierwszej miłości, po przeprowadzce do nowego miejsca. Żałoba może również pojawić się po utracie wyobrażenia o pewnej osobie, na przykład ktoś, kto bardzo chce mieć wnuki, może odczuć dotkliwą stratę, kiedy jej dziecko ujawni się jako osoba homoseksualna lub bezpłodna.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.





Listopad 2022

Jak nasze mózgi radzą sobie ze stratą? Na to pytanie znajdziesz odpowiedź w książce „Mózg w żałobie” dr Lisy M. Shulman – wybitnej neurobiolog, która sama musiała zmierzyć się ze stratą.

W jaki sposób możemy radzić sobie z żałobą?

Żałoba jest procesem bardzo osobistym. Chociaż wiele osób przechodzi przez [5 etapów](#), mogą one przebiegać w różnym tempie, kolejności lub też mogą pojawić się zupełnie inne reakcje.

Aby ułatwić sobie proces żałoby:

- **Porozmawiaj z bliskimi.** Posiadanie wspierającego kręgu może pomóc dzięki rozmawianiu o emocjach lub wspomnianiu. Dzielenie się historiami lub po prostu otrzymywanie wsparcia w tym trudnym czasie może przynieść ulgę.
- **Dołącz do grupy wsparcia.** Istnieje wiele grup wsparcia dla osób pogrążonych w żałobie. Niezależnie od tego, czy chodzi o żałobę po konkretnym krewnym, czy też o żałobę w ogóle. Wsparcie innych osób, które są w takiej samej sytuacji jak ty, może być bardzo wartościowe.
- **Poszukaj pomocy u eksperta psychologii.** Jeśli czujesz, że nie możesz poradzić sobie z żałobą, być może nadszedł czas, by poszukać pomocy u specjalisty. Poszukaj pomocy, gdy:
 - Czujesz się przytłoczony/przytłoczona i chcesz porozmawiać ze specjalistą. Nie ma żadnych reguł, kiedy należy szukać pomocy. Jeśli czujesz, że jej potrzebujesz, jak najbardziej po nią sięgnij.
 - Trudno Ci ponownie radzić sobie z obowiązkami domowymi i zawodowymi, a oczekuje się od Ciebie, że po czasie zaczniesz normalnie funkcjonować. Nie masz energii ani ochoty robić tego, co musisz, podczas gdy inni na Tobie polegają.
 - Nie dbasz o siebie właściwie, nie jesz i nie śpisz bądź angażujesz się w zachowania autodestrukcyjne.
 - Jesteś zły/zła, agresywny/agresywna lub masz myśli samobójcze.
 - Masz depresję.

Jak pomóc osobie w żałobie

A jeśli to Twój bliski przeżywa żałobę? Jak możesz pomóc komuś lepiej radzić sobie w tym czasie? Możesz:

- **Być** – słuchaj i pozwól mówić, płakać, dzielić się historiami i frustracjami. Współczuj. To może wystarczyć.
- **Zaoferować wsparcie** – być może bliski potrzebuje pomocy w zorganizowaniu pogrzebu, załatwieniu pewnych spraw, w transporcie, gotowaniu lub opiece nad dziećmi. Jeśli jesteś w stanie pomóc, zaoferuj to.
- **Odwrócić uwagę** – jeśli jest to wskazane, pomóż bliskiej osobie w oderwaniu się na jakiś czas od procesu żałoby. Pozwól jej wybrać zajęcie lub zasugeruj coś odpowiedniego, ale nie naciskaj.
- **Zaproponować terapię** – jeśli czujesz, że nie możesz pomóc, a bliska osoba nie radzi sobie zbyt dobrze. Poszukaj terapeuty lub grupy wsparcia, zabierz ją na spotkanie, jeśli to możliwe.

Podsumowując, istnieje wiele zasobów, które mogą pomóc Tobie lub Twojej bliskiej osobie w tym trudnym czasie. I pamiętaj, żałoba też kiedyś minie.

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli nie radzisz sobie z żałobą, skontaktuj się ze specjalistą.
 Jesteśmy, by Cię wspierać!*