

„Kiedy odchodzi ktoś bliski...”

Strata bliskiej osoby to jedno z najtrudniejszych doświadczeń w życiu. Żałoba jest naturalną reakcją człowieka na stratę. Dotyczy zarówno pacjentów konfrontujących się z własną śmiertelnością, jak i ich bliskich, którzy tracą ukochaną osobę.



Pacjent nieuleczalnie chory może doświadczać żałoby jeszcze przed śmiercią – traci zdrowie, samodzielność, sprawność, role społeczne i zawodowe, a także poczucie bezpieczeństwa. Moment diagnozy bywa punktem zwrotnym – wtedy chorzy i ich bliscy uświadamiają sobie, że ich życie ulega głębokiej zmianie. Ważne jest, aby pomóc choremu nazwać te doświadczenia i mimo trudności zachować poczucie sensu oraz własnej wartości.



Żałoba nie jest jednorazowym wydarzeniem, ale procesem. Nie istnieje jeden „właściwy” sposób jej przeżywania. Każdy przechodzi ją inaczej. Mogą pojawić się szok, zaprzeczenie, bunt, gniew, smutek, akceptacja, a nawet ulga – wszystkie te emocje są naturalne. Jedni reagują wycofaniem, inni wzmożoną aktywnością. Żałoba pomaga wyrazić ból, nadać mu znaczenie i stopniowo odnaleźć się w codzienności bez zmarłej osoby. Umożliwia zachowanie więzi ze zmarłym w zmienionej formie. Żałoba to także opłakiwanie czego już nie będzie.



Kiedy jednak żałoba wiąże się z silnym, przewlekłym cierpieniem, zaburzeniami funkcjonowania społecznego, nasilonym lękiem, depresją, poczuciem winy czy myślami samobójczymi – to sygnał, że potrzebna jest pomoc specjalisty. W pracy z żałobą specjalista towarzyszy w procesie, pomaga nazwać i zaakceptować emocje, odnaleźć sens i odzyskać równowagę psychiczną.

Żałoba nie musi być samotna i przytłaczająca. Jeśli tego potrzebujesz – sięgnij po pomoc.

