Poradnik dla osób przeżywających żałobę

JAK ZROZUMIEĆ STRATĘ

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

SAMPLE

SAMPLE

© 2013 by Quality of Life Publishing Co.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej broszury nie może być powielana bez uprzedniej zgody wydawcy. Wydrukowano w Stanach Zjednoczonych Ameryki.

Opublikowane przez Quality of Life Publishing Co.
Naples, Floryda

Quality of Life Publishing Co. jest niezależną, ukierunkowaną na misję firmą specjalizującą się w publikacjach firmowych, których celem jest złagodzenie cierpienia osób z poważnymi chorobami i ich rodzin. **Odwiedź stronę www.QOLpublishing.com.**

JAK ZAMÓWIĆ FIRMOWE EGZEMPLARZE: Z Quality of Life Publishing Co. można kontaktować się telefonicznie w godzinach pracy (czas wschodni) dzwoniąc pod bezpłatny numer 1-877-513-0099 lub wysyłając e-mail na adres info@QOLpublishing.com.

WYAG Polish HL v1.5

Wstęp

Jeśli to czytasz, prawdopodobnie straciłeś(-aś) bliską osobę. Możesz odczuwać wiele silnych lub trudnych emocji. Czasami osoby, które tak rozpaczają, czują, że coś jest z nimi nie tak. Chcemy, abyś wiedział(a), że to, co czujesz - cokolwiek to jest - jest najprawdopodobniej normalne.

Żałoba jest naturalnym sposobem radzenia sobie ze stratą. Jest to suma wszystkiego, co czujemy, gdy coś lub ktoś ważny znika z naszego życia. Żałoba może sprawić, że poczujemy się wyczerpani, obolali i przytłoczeni.

Można to przetrwać. W tej chwili trudno może być w to uwierzyć. Będzie to wymagało czasu i cierpliwości. Mamy nadzieję, że ta broszura pomoże Ci zrozumieć, co czujesz. Zrozumienie przeżywanej żałoby może pomóc znaleźć pocieszenie i zaleczyć rany.

„Przeżywanie żałoby nie jest zaburzeniem, chorobą ani oznaką słabości. Jest to potrzeba emocjonalna, fizyczna i duchowa, cena, jaką płacimy za miłość. Jedynym lekarstwem na smutek jest żałoba".

— dr Earl A. Grollman, autor
Living When a Loved One Has Died
(Życie po śmierci bliskiej osoby)

SAMPLE

Własna droga przechodzenia żałoby

Rozpoczynając swoją drogę przechodzenia żałoby, pamiętaj, że będziesz to odczuwać na swój własny sposób. Jesteś wyjątkową osobą. Twoja relacja z osobą, która zmarła, była wyjątkowa. A więc tylko *Ty* wiesz, jakie przeżywanie żałoby jest dla Ciebie właściwe.

Być może mówiono Ci, że żałoba powinna przebiegać etapami. Niestety, w rzeczywistości tak to nie działa. Nie ma określonych etapów żałoby. Jednego dnia możesz dokładnie wiedzieć, co czujesz. Następnego dnia możesz znowu poczuć się całkowicie zagubiony(-a).

Może to spowodować, że poczujesz strach i brak kontroli. Takie uczucia są normalne. Objawy i emocje często pojawiają się falami. Niektóre będą tak intensywne, że z trudnością będzie można funkcjonować. Z innymi łatwiej będzie sobie poradzić.

Nie wszyscy będą odczuwali każdy objaw żałoby wymieniony w tej broszurze. I jest to zupełnie normalne. Jest wiele elementów żałoby, które odczuwa dużo osób. Nie oznacza to jednak, że wszyscy muszą odczuwać to samo.

Co możesz zrobić:

- **Możesz przeżywać żałobę tak długo lub tak krótko, jak potrzebujesz.** Nie ma określonego harmonogramu żałoby. Może ona potrwać dni, tygodnie, miesiące lub nawet lata.
- **Przeżywając żałobę bądź dla siebie łagodny(-a).** Pamiętaj, że żałoba to proces, a nie wydarzenie.
- **Pamiętaj, że napady żalu i smutku są zupełnie normalne.** Napady żalu i smutku to przytłaczające fale rozpaczy. Wywołują je rzeczy, które przypominają nam o ukochanej osobie, takie jak piosenka lub zapach. Często są zaskoczeniem. Mogą się pojawić w szczególnych dniach, takich jak urodziny lub rocznice. Pierwszy rok, kiedy przeżywamy wszystkie „pierwsze” razy bez ukochanej osoby, może być trudny.

SAMPLE

Po stracie

Dni lub tygodnie tuż po śmierci bliskiej osoby mogą być bardzo zajęte i gorączkowe. Dla wielu osób ta pierwsza część drogi w żałobie wiąże się z rodziną, gośćmi i planowaniem. Może to zajmować dużo czasu i wymagać dużo energii. Stres odczuwany w tych dniach w połączeniu ze smutkiem i żalem może być przytłaczający.

W tym czasie może jeszcze nie dotrzeć do Ciebie pełna rzeczywistość związana ze stratą. Odejście ukochanej osoby może wydawać się nierealne. Możesz mieć wrażenie, że po prostu wykonujesz codzienne czynności. W całym tym chaosie przeżywanie żałoby może być trudne.

Dla niektórych osób rytuał, taki jak pogrzeb, czuwanie przy zmarłym czy nabożeństwo żałobne stanowi pewnego rodzaju zamknięcie. Inni wolą zorganizować małe rodzinne spotkanie. Niektórzy przygotowują własne rytuały. Jeśli nie ma zorganizowanej żadnej ceremonii, można wspominać ukochaną osobę na swój własny sposób.

Co możesz zrobić:

- **Zaplanuj rytuał tak, aby dało się go zrealizować i aby zmieścił się w Twoim budżecie.** Upraszczaj sobie wszystko tak bardzo, jak tego potrzebujesz.
- **Zwróć się o pomoc.** Przydzielaj zadania innym osobom. Poproś o pomoc rodzinę, przyjaciół i swoją społeczność.
- **Pamiętaj, że przygotowanie się do nawet małych rytuałów może być przytłaczające.** Jeśli czujesz się przytłoczony(-a), spróbuj robić jeden mały krok na raz.
- **Daj sobie czas na pogodzenie się ze stratą.** Poświęcaj czas na refleksję, zawsze wtedy, gdy poczujesz, że jest Ci to potrzebne.

SAMPLE

Fizyczne skutki przeżywania żałoby

Żałoba może wpłynąć na nas w sposób zupełnie niespodziewany. Prawdopodobnie każdy wie, że będzie odczuwał smutek. Jednak po znaczącej stracie często pojawiają się fizyczne skutki uboczne. Niektóre częste objawy:

- Problemy ze snem
- Poświęcanie zbyt dużo czasu na spanie
- Nadmierne jedzenie
- Jedzenie zbyt małych ilości
- Ból w klatce piersiowej lub brzucha
- Bóle głowy
- Problemy z koncentracją
- Problemy z pamięcią

Są to normalne fizyczne reakcje odczuwane w czasie żałoby. Nie oznacza to, że jesteśmy chorzy albo że zwariowaliśmy. Fizyczne objawy powinny się poprawić, gdy emocje dojdą do normy. W przypadku odczuwania silnego lub długotrwałego bólu należy skontaktować się z lekarzem. Lekarz poinformuje, czy jest to objaw przeżywania żałoby, czy coś innego.

Co możesz zrobić:

- **Odpoczynek** Ciało potrzebuje odpoczynku, aby znieść fizyczne objawy żałoby. W razie problemów ze snem pij herbaty ziołowe lub słuchaj łagodnej muzyki, aby się zrelaksować. Staraj się nie przyjmować co wieczór tabletek nasennych.
- **Nie traktuj się zbyt surowo.** Ogranicz listę zadań do wykonania. Nie szkodzi, że nie możesz się skupić. Bądź wobec siebie cierpliwy(-a), kiedy zapominasz o czymś.
- **Uprawiaj aktywność fizyczną i stosuj zdrową dietę.** Pij dużo wody. Zdrowy tryb życia pomaga zarówno ciału, jak i umysłowi.
- **Płacz.** Płacz pomaga uwolnić się od bólu. Łzy pomagają złagodzić stres, obniżają ciśnienie krwi i wspomagają proces leczenia.
- **Unikaj złych nawyków.** Nadużywanie alkoholu i narkotyków, przejadanie się lub inne złe nawyki tylko maskują smutek. To opóźnia proces żałoby. Później może być jeszcze trudniej stawić czoła bólowi. Poszukaj pomocy, jeśli zaczniesz szukać pocieszenia w tego rodzaju rzeczach.

SAMPLE

Emocjonalne skutki przeżywania żałoby

Każdy inaczej przeżywa żałobę i każdy doświadcza innych emocji. Jeśli masz wokół siebie osoby, które opłakują tę samą stratę, mogą one odczuwać zupełnie inne emocje. Nie ma dobrego lub złego sposobu przeżywania żałoby.

Pozwól sobie poczuć wszystkie emocje, których potrzebujesz. Staraj się ich nie ignorować. Nie pozwól też innym mówić Ci, co powinno się czuć. Pamiętaj, że masz prawo do swoich uczuć. Przeżywanie żałoby wiąże się z wieloma różnymi emocjami - zbyt wieloma, aby je tutaj wymienić. Niektóre z uczuć, których często doświadczają osoby w żałobie to:

Uczucie frustracji

Możesz odczuwać frustrację, że właśnie wtedy, gdy wydaje Ci się już, że sobie radzisz z żałobą, znowu zostajesz zepchnięty(-a) do tyłu. Takie posuwanie się naprzód i cofanie jest zupełnie normalne. Przeżywanie żałoby to proces emocjonalny — nie intelektualny. Nie można logicznie uzasadnić swojego sposobu przeżywania żałoby. Dopuszczenie to siebie tych różnych emocji może sprawić, że poczujesz się teraz okropnie, ale pomoże Ci dojść do siebie.

Uczucie złości

Odczuwanie złości z powodu straty jest normalne. Możemy być źli na siebie, na osobę, która zmarła, na kogoś innego lub na Boga. Nie ma nic złego w odczuwaniu złości. Zauważ swój gniew. Następnie wyrzuć go z siebie w sposób, który nie zrani ciebie ani innych. Krzycz w samochodzie, uderzaj w poduszkę, idź na spacer lub pobiegać, aby uwolnić się od złości.

Uczucie szoku

Brak odczuwania jakichkolwiek uczuć po stracie jest również zupełnie normalny. Przez pewien czas możemy czuć się oszołomieni, zagubieni lub odczuwać pustkę. Jeśli czujesz się tak przez dłuższy czas, zwróć się o pomoc.

SAMPLE

Uczucie ulgi

Osoby, które opiekowały się przed śmiercią osobą, która odeszła, mogą poczuć ulgę. Ulgę mogą również poczuć osoby, które miały złe relacje ze zmarłą osobą. Na uczucie ulgi można zareagować poczuciem winy. I nie ma w tym nic złego. Masz prawo poczuć ulgę.

Poczucie winy

Możemy czuć się winni w związku z czymś, co zrobiliśmy lub czymś, czego nie zrobiliśmy przed śmiercią bliskiej osoby. Przyznaj, że można było zrobić coś inaczej. Ale zaakceptuj również to, że nie można już zmienić tego, co się wydarzyło. Spróbuj uwolnić się od poczucia winy. Wybacz sobie.

Poczucie izolacji

Możesz starać się ukrywać swoje uczucia, aby poczuć akceptację innych osób. Niektórzy mogą się wstydzić płaczu lub okazywania emocji. Nie trzeba jednak wstydzić się przeżywania żałoby. To nie jest oznaka słabości.

Może się okazać, że inni czują się nieswojo z powodu Twojej żałoby. Może to wywołać uczucie izolacji lub osamotnienia. Dotyczy to zwłaszcza osób przeżywających żałobę, której istnienia nie uznaje otoczenie społeczne (żałoba pozbawiona praw).

„Żałoba pozbawiona praw" ma miejsce, gdy osobie odmawia się prawa do odczuwania żałoby lub gdy inni uważają, że strata nie jest ważna. Może to dotyczyć na przykład utraty nienarodzonego dziecka, utraty zwierzęcia, utraty partnera w nietradycyjnym związku lub utraty spowodowanej śmiercią uważaną przez innych za wstydliwą.

Każda strata jest ważna. Masz prawo do przeżywania żałoby, bez względu na okoliczności. Jeśli czujesz się osamotniony(-a) w swojej żałobie, zwróć się po pomoc. Jeśli bliskie Ci osoby nie wspierają Cię w żałobie, poszukaj kogoś, kto to zrobi.

SAMPLE

Powrót do codziennego życia

Przestano już do Ciebie dzwonić i przysyłać kwiaty. Rodzina i przyjaciele wrócili do swojego codziennego życia. Teraz musisz wrócić do swojego życia. Ale jak można to zrobić? Twoje życie nie jest już takie samo.

Po stracie może być trudno przystosować się do codziennego życia. Może się wydawać, że nie jesteśmy w stanie stawić czoła codzienności. Rutynowe czynności, w których uczestniczyła wcześniej osoba zmarła, zostały zakłócone. Może teraz obawiać się tych zaplanowanych terminów, ponieważ wydają się puste.

Może się okazać, że przytłaczają Cię zadania, które kiedyś były proste. Lub możesz być zmuszony(-a) do podjęcia się nowych zadań. Możesz czuć się winny(-a), że wcześniej nie doceniałeś(-aś) tego, co robiła bliska Ci osoba. Albo możesz odczuwać złość, że wcześniej nie nauczyłeś(-aś) się, jak to robić. Bądź wobec siebie cierpliwy(-a). Nie bój się prosić o pomoc lub przyznać, że odczuwasz stres.

Co możesz zrobić:

- **Kiedy będziesz gotowy(-a), spróbuj znaleźć nowe, dobre nawyki, aby wypełnić swój czas.** Postaraj się realizować je w czasie, który wcześniej spędzałeś z osobą, która odeszła. Może znowu uda ci się z niecierpliwością czekać na ten czas.
- **Zrób listę czynności, które naprawdę lubisz.** Postaraj się, żeby łatwo było je wykonać. Zapisz je w swoim kalendarzu na określoną godzinę. Mogą to być na przykład:
  - Medytacja lub joga
  - Spacer lub aktywność fizyczna
  - Czytanie podnoszącej na duchu książki
  - Rozmowa przez telefon lub spotkanie z przyjacielem
  - Oglądanie ulubionego programu
  - Praca w ogrodzie
- **Warto pamiętać, że smutek może wpływać na nasze osądy.** Jeśli to możliwe, po stracie warto poczekać z podejmowaniem ważnych decyzji, takich jak przeprowadzka lub zmiana pracy.

SAMPLE

Pomagając innym pomagasz sobie

Niektórzy mogą nie wiedzieć, jak rozmawiać z osobami w żałobie. Czasami słyszymy na przykład „On/ona jest już teraz w lepszym miejscu” lub „Wszystko dzieje się z jakiegoś powodu”. Może się wydawać, że bagatelizują nasz ból.

Dla wielu osób śmierć może być drażliwym tematem. Śmierć powoduje, że zadajemy sobie pytania o sens życia i nasze istnienie. Niektóre osoby mogą się od Ciebie odwrócić. To może być jeszcze bardziej przykre. Nasila to uczucie osamotnienie i niezrozumienia.

Co możesz zrobić:

- **Staraj się nie brać tego do siebie,** jeśli ktoś nie będzie wrażliwy na Twoje uczucia. Znajdź osoby, które zapewnią Ci potrzebne wsparcie. Z pewnością są też tacy, którzy rozumieją, jak się czujesz.
- **Zrób listę rzeczy, z którymi potrzebujesz pomocy.** Niektórzy naprawdę chcą pomóc, ale nie wiedzą jak. Zastanów się nad pokazaniem im tej listy. Na liście mogą się znaleźć na przykład:
  - Zachowaj wyrozumiałość. Nie oceniaj mnie ani nie mów, że nie powinienem/powinnam czuć się tak, jak się czuję. Potrzebuję Twojego wsparcia.
  - Bądź cierpliwy(a). Pozwól mi przeżywać żałobę tak długo, jak tego potrzebuję.
  - Wysłuchaj mnie. Czasami wszystko, czego potrzebuję, to żeby ktoś mnie wysłuchał. Nie przerywaj mi ani nie dawaj rad, chyba że o to poproszę.
  - Zaproponuj mi pomoc. Nie pozwól, aby dyskomfort lub strach powstrzymały Cię przed skontaktowaniem się ze mną. Wpadnij do mnie, zadzwoń, napisz SMS-a, wyślij kartkę lub e-mail.
  - Mów konkretnie. Jeśli chcesz pomóc, wybierz zadanie, w którym możesz pomóc, i zaproponuj, że je wykonasz. Zamiast pytać „Czy jest coś, czego potrzebujesz?” zapytaj: „Czy mogę dziś przynieść Ci obiad?”

SAMPLE

Wyrażanie smutku i żalu

Wyrażanie smutku i żalu jest ważną częścią procesu dochodzenia do siebie po stracie. Na początku może to wydawać się zbyt przytłaczające. Spróbuj małymi krokami wyrażać swój smutek, kiedy poczujesz się na to gotowy(-a).

Mówienie o smutku to zdrowy sposób wyrażania go. Podziel się swoimi uczuciami z zaufanym przyjacielem, psychologiem lub grupą wsparcia dla osób w żałobie. Nawet jeśli nie możesz teraz nadać temu wszystkiemu sensu, uporządkowanie szczegółów dotyczących straty może być uzdrawiające.

Jeśli nie czujesz się komfortowo mówiąc o stracie, możesz wyrazić siebie kreatywnie. Pomocne może być pisanie, rysunek, muzyka lub inne formy sztuki. Zachowaj swoje prace w prywatności lub pokaż je innym osobom. Nie musisz być wielkim pisarzem ani artystą. Celem jest uwolnienie swoich uczuć w pozytywny sposób.

Co możesz zrobić:

- **Pomysły na twórczą ekspresjęns:**
  - Prowadź dziennik
  - Załóż blog
  - Maluj lub rysuj
  - Napisz wiersz lub opowiadanie
  - Śpiewaj lub graj na instrumencie
  - Zbuduj lub stwórz coś
- **Skontaktuj się z nami.** Możemy zaproponować Ci pomoc psychologa, zorganizować grupy wsparcia lub inne zasoby.
- **Jeśli pomaga Ci wiara, skontaktuj się ze swoją wspólnotą duchową.** W czasie żałoby niektóre osoby mogą odwrócić się od swojej wiary lub zmienić przekonania. Jest to również normalna reakcja na stratę.
- **Spróbuj korzystać z pomocy internetowych grup wsparcia.** Samo przeczytanie historii innych osób będących w żałobie może już być pocieszające.
- **Poszukaj dalszych zasobów, które wyjaśnią Ci proces żałoby.** Istnieje niezliczona liczba książek i stron internetowych oferujących różne wskazówki, jak sobie radzić.

SAMPLE

Pamięć o bliskiej osobie

Niektórzy mogą się martwić, że zapomną o osobie, która zmarła. Zorganizowanie czegoś na cześć ukochanej osoby może Ci pomóc zachować ją w pamięci. Dzięki temu relacja, jaką mieliśmy z bliską osobą, może nadal mieć miejsce w naszym życiu.

To, że będziemy dalej normalnie żyć, nie oznacza, że zapomnimy. Kiedy zdasz sobie sprawę, że nigdy nie zapomnisz ukochanej osoby, która odeszła, może naprawdę się zacząć proces uzdrowienia. Odczuwamy żal i smutek po stracie, ponieważ kochaliśmy. Takiej więzi nie można zerwać.

Co możesz zrobić:

- **Zatrzymaj rzeczy osoby zmarłej tak długo, jak tego potrzebujesz.** Niektórzy zachowują je przez długi czas. Inni od razu wszystko rozdają. Zrób to, co uważasz za słuszne. Zastanów się nad zatrzymaniem dla siebie małej pamiątki.
- **Spotykaj się z innymi osobami w szczególne dni, aby razem powspominać.** Przygotuj ulubione posiłki ukochanej osoby lub zaplanuj zrobienie czegoś na cześć ukochanej osoby.
- **Zrób album z wycinkami lub ze zdjęciami** ukochanej osoby.
- **Stwórz księgę pamiątkową online.** Załóż stronę internetową lub zacznij pisać blog. Podziel się zdjęciami lub swoimi przemyśleniami w mediach społecznościowych. Pomóż pogrążonym w żałobie nastolatkom wyrazić swoje uczucia w mediach społecznościowych w zdrowy i bezpieczny sposób.
- **Zapal świece** o ulubionym zapachu osoby, która odeszła.
- **Zasadź jej ulubione kwiaty.**
- **Wybierz symbol, który będzie przedstawiał ukochaną osobę,** może to być na przykład serce, ptak lub motyl. Pomyśl o niej, kiedy zobaczysz ten symbol.

SAMPLE

Powikłana żałoba

Droga przez żałobę jest tak ciężka, że niektóre osoby myślą, że cierpią na depresję. Jednak u wielu osób uczucie smutku i żalu z czasem ustąpi. Pewnego dnia będą w stanie zaakceptować swoją stratę i ruszyć do przodu.

Należy rozróżnić normalny smutek i żal od klinicznej depresji. Wiele terapii stosowanych w leczeniu depresji nie uleczy żałoby. *Smutek* to normalna reakcja na stratę. *Depresja* jest ogólnie spowodowana zakłóceniem równowagi chemicznej.

Jednak u niektórych osób żal i smutek odczuwane w związku z żałobą z czasem nie ustępują. Poczucie pustki i rozpaczy może być odczuwane intensywnie przez bardzo długi czas. Takie osoby nie robią żadnych postępów w wychodzeniu z żałoby.

Jest to znane jako żałoba chroniczna (prolonged grief disorder, PGD) lub żałoba powikłana. Niektórzy eksperci porównują to do zespołu stresu pourazowego (post-traumatic stress disorder, PTSD). PTSD to intensywna emocjonalna reakcja na traumę, taką jak wojna lub katastrofa.

Żałoba wiąże się zwykle z lepszymi i gorszymi momentami. Jest ona jak emocjonalny roller coaster. W PGD nie odczuwamy żadnych lepszych momentów. Możemy stale mieć poczucie beznadziejności, bezwartościowości i pustki. Mogą również pojawiać się poważne myśli o samobójstwie.

Jeśli doświadczasz takich uczuć, ale pojawiają się one, a potem znikają, prawdopodobnie przechodzisz przez proces żałoby. Zgłoś się po pomoc, jeśli nie masz pewności. Specjalista może powiedzieć, czy to, co czujesz, jest normalne, czy też jest to PGD.

Co możesz zrobić:

- **Zwróć się o pomoc, jeśli uważasz, że cierpisz na PGD.** Zadzwoń do swojego lekarza rodzinnego lub skontaktuj się z nami. Możemy skierować osoby z PGD do odpowiedniego leczenia, aby pomóc im przez to przejść.

SAMPLE

Dzieci i nastolatki w żałobie

Dzieci i nastolatki mają szczególne potrzeby emocjonalne po doświadczeniu straty. Wiele osób zakłada, że dzieci są za małe, aby zrozumieć, co się dzieje. Niektórzy uważają, że dzieci nie mogą odczuwać intensywnego żalu. Czasami jesteśmy zbyt pochłonięci własnym smutkiem, aby pomóc innym. Ten brak zrozumienia może sprawić, że przeżywanie żałoby przez dzieci będzie jeszcze trudniejsze. Odczuwasz teraz cierpienie. Ale one czują to samo. Ważne jest, aby przeprowadzić dzieci i młodzież przez ten trudny czas. Pomaganie dzieciom w dojściu do siebie może być również uzdrawiające dla Ciebie.

Co możesz zrobić:

- **Pozwól, aby dzieci zobaczyły, że przeżywasz żałobę.** Pokaż im, że można płakać. Pokaż im, jak radzić sobie ze smutkiem poprzez zabawę, sztukę lub rozmowę. Szczerze rozmawiaj o śmierci. Unikaj mówienia na przykład „On teraz śpi" lub „Odeszła". Może to sprawić, że dzieci będą się obawiały pójścia spać lub sytuacji, gdy ktoś będzie wychodził.
- **Staraj się nie obciążać emocjonalnie dzieci pogrążonych w żałobie.** Nie należy mówić dzieciom, że „Jesteś teraz mężczyzną w domu". Nie oczekuj, że dzieci przeżywające żałobę będą zachowywać się jak dorośli. Dzieci muszą wiedzieć, że ktoś nadal będzie się nimi opiekować i chronić. Strata może sprawić, że dzieci poczują się opuszczone. Mogą się martwić, że zostaną same.
- **Kontroluj, jak starsze dzieci radzą sobie w szkole.** Mogą starać się sprawiać wrażenie, że sobie radzą. Poproś o pomoc nauczycieli lub pedagoga szkolnego. Zwracaj uwagę na ryzykowne zachowania, znacznie gorsze oceny, brak zainteresowania różnymi zajęciami lub nadużywanie alkoholu/narkotyków.
- **Zastanów się nad skontaktowaniem się z psychologiem specjalizującym się w pomocy dzieciom lub nastolatkom przeżywającym żałobę.** Współpraca z profesjonalistą może zapewnić spokój ducha. Warto sprawdzić, czy w sąsiedztwie działają grupy wsparcia lub czy są organizowane obozy dla dzieci w żałobie. Skontaktuj się z nami lub poszukaj pomocy online.

SAMPLE

Patrząc w przyszłość

Przechodząc przez żałobę możesz odczuwać pragnienie, żeby wrócić do życia sprzed straty. Uświadomienie sobie, że życie nigdy nie będzie już takie samo jak wcześniej, może Ci pomóc. Ale *może* ono być znowu cudowne. Możesz znaleźć nową normalność.

Jednym ze sposobów uczczenia pamięci ukochanej osoby jest pozwolenie sobie na ponowne szczęście. Pozwól sobie cieszyć się życiem i budować znaczące relacje. Życzymy Ci, abyś znalazł(a) chwile spokoju i szczęścia — teraz i w przyszłości.

Śmierć ukochanej osoby mogła zmienić Twoje życie. Ale nie zniszczyło Cię to. Uwierz, że z czasem będzie Ci łatwiej. Wiedz, że pewnego dnia będziesz mógł/mogła z nadzieją patrzeć w przyszłość.

Co możesz zrobić:

- **Żyj pojedynczymi momentami, bierz życie krok po kroku.**
- **Kiedy będziesz gotowy(-a), skup się na przyszłości.** Zacznij planować i wyznaczać nowe cele.
- **Nadal bądź dla siebie łagodny(-a).**

„Nigdy nie utracimy tego, co kiedyś tak bardzo lubiliśmy. Wszystko to, co głęboko kochamy staje się częścią nas ”.

— Helen Keller, autorka, działaczka polityczna i wykładowczyni

SAMPLE

UDOSTĘPNIONE PRZEZ

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

(000) 000-0000

(000) 000-0000

info@domain.com

www.website.com

Street Address, City, State, Zip

SAMPLE