



### ZTRÁTA MILOVANÉ BYTOSTI

- Když přijdeme o milovaného člověka, vyvolá to v nás velmi silné pocity, které jsou vždy bolestivé.
- Při současné epidemii, kterou procházíme, se mnoho lidí nemůže s umírajícím rozloučit, což může truchlení ještě ztížit.
- Při truchlení vynakládáme úsilí, abychom se vyrovnali se změnami, které nastaly, a abychom je postupně přijali.
- Truchlení se může projevovat skrze duševní, tělesné, sociální i vztahové potíže.



## OBECNÉ RADY: JAK POZŮSTALÉHO DOPROVÁZET PŘI TRUCHLENÍ



- Je normální, že ztrátou blízkého člověka trpíme.
- Každé truchlení je jedinečné.
- Obvykle pomáhá, když o zesnulém mluvíme.
- Truchlení nemá přesně vymezenou dobu.
- Truchlení má různé fáze.
- Při truchlení zažíváme bolest a každý člověk tuto bolest vyjadřuje jinak. Neexistuje jeden jediný způsob, jak při truchlení druhému pomáhat.
- Truchlení může přijít s předstihem nebo naopak se zpožděním.
- Truchlení je individuální i společenský proces, při němž je zásadní doprovázení a podpora.
- Žádné úmrtí není snáze přijatelné než jiné.
- Neexistuje jeden jediný způsob, jak při truchlení druhému pomáhat.





## PROJEVY TRUCHLENÍ

- Emocionální: Smutek, osamocení, stesk, hněv, pocity viny, výčitky, úleva.
- Tělesné: Prázdný žaludek, bolest v oblasti žaludku či krku, nadměrná citlivost na hluk, pocit dušení, sucho v ústech.
- Kognitivní (myšlenky): Nedůvěřivost, zmatení, obavy, potíže se soustředěním, vizuální i zvukové halucinace.
- Behaviorální: poruchy spánku, sny o zemřelém, poruchy chuti k jídlu (příliš velká či příliš malá), iracionální jednání, společenská izolace, vzdychání, hyperreaktivita (nepřiměřená odezva na podněty), neovladatelný pláč.





### JAK SE CHOVAT

- ✓ Naslouchejte, buďte empatický/á.
- ✓ Dejte prostor volnému průchodu emocí.
- ✓ Podpořte vyjádření pocitů, dejte najevo, že jsou normální.
- ✓ Poskytněte čas.
- ✓ Navažte přiměřený vizuální a/nebo fyzický kontakt (vždy přitom dodržujte preventivní opatření).
- ✓ Stimulujte podporu ze strany rodiny.
- ✓ Zabraňte izolaci dotyčného.
- ✓ Pokud nevíte, co říct, sdělte to.
- ✓ Umožněte rozloučení s milovaným člověkem.
- ✓ Pomozte stanovit každodenní úkoly.

### ČEHO SE VYVAROVAT

- ❖ Neživte pocit viny.
- ❖ Neztěžujte dotyčnému vyjádření jeho bolesti nebo emocí.
- ❖ Neumenšujte situaci „už netrpí“.
- ❖ Nedávejte lhůty, kdy má skončit proces smutku.
- ❖ Nenuťte dotyčného k rozptýlení návrhy činností, do kterých nemá chuť.