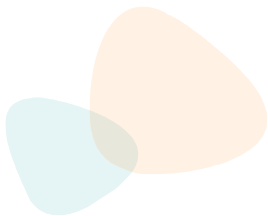


Podporne besede ob žalovanju

Spoštovani!

Izguba bližnje_ga je za vsakogar težka preizkušnja. Z izgubo se je posebej težko spoprijemati, če se nanjo nismo imeli priložnosti pripraviti, in če se od umrle_ga nismo uspeli posloviti.

V želji, da bi vam pomagali prebroditi obdobje žalovanja, smo pripravili nekaj pojasnil in nasvetov.





O ŽALOVANJU

Žalovanje je proces, ki se začne po smrti bližnjega. Žalovanje doživljamo na čustveni, telesni, miselni in vedenjski ravni. Čeprav vsak žaluje na svoj način, lahko pri večini prepoznamo stopnje žalovanja, ki si sledijo od začetnega šoka, zmedenosti in zanikanja, do dolgotrajnejšega prepletanja različnih in pogosto intenzivnih čustev kot so žalost, negotovost, strah, jeza, občutki krivde idr., do končnega sprejetja smrti in pomiritve.

Žalovanje običajno traja eno do dve leti. Da je žalovanje zaključeno prepoznamo, ko se zmore žalujoči ponovno v večji meri obračati v prihodnost kot v preteklost, prevzame nazaj svoje običajne aktivnosti ter se postopoma vključuje v nove dejavnosti. Vseeno pa se tudi takrat še pojavljajo obdobja, ko je žalujočemu hudo zaradi izgube, predvsem ob obletnicah, praznikih, na nekaterih krajih ali dogodkih, ki so povezani z umrlim.

Ker je v času žalovanja čustvena stiska intenzivnejša, je pomembno, da žalujoči svoja čustva, občutja in razmišljanja izrazi. Pri tem večini pomaga, če lahko izrazijo svojo bolečino z jokom in pripovedovanjem tako o svojih občutkih kot o spominih na umrlega. Prav tako pomaga, če se zmorejo zaposliti z vsakodnevnimi aktivnostmi, druženjem in gibanjem.

Dovolite si žalovati in si za žalovanje vzemite toliko časa, kot ga potrebujete. Vsak običajno sam prepozna, kaj mu pomaga pri premagovanju stiske v posameznih obdobjih žalovanja. Večini najbolj pomaga pogovor in povezovanje z bližnjimi, ki so mu takrat v oporo.

KDAJ IN KAM PO STROKOVNO POMOČ?

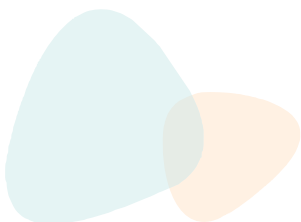
Kadar menite, da vas intenzivna čustva žalovanja obremenjujejo predolgo in vam kljub podpori bližnjih onemogočajo vsakodnevne aktivnosti, ne morete spati, kadar ste pretirano razdražljivi, se izogibate socialnim stikom, ali se ne uspete izvleči iz globoke žalosti in negativnega razmišljanja, se lahko pogovorite s strokovnjakom. Obrnete se lahko na osebnega zdravnika, ki se bo z vami pogovoril in vas morda napotil na nadaljnjo obravnavo k strokovnjaku v vašem okolju.

Lahko pa podporo v obdobju žalovanja poiščete tudi v **Slovenija-transplant-u**, kjer žalujočim svojcem pomaga klinična psihologinja. Za dodatne informacije nas prosimo kontaktirajte.

☎ **01 300 68 60**

✉ **info@slovenija-transplant.si**





Slovenija-transplant

Zavod Republike Slovenije
za presaditve organov in tkiv
Slovenija transplant

