

Wsparcie **w kryzysie**



Żałoba i strata: Smutek towarzyszący przewidywaniu

Prawie każdy w pewnym momencie życia doświadcza straty. Żałoba jest uniwersalna dla wszystkich, ale każdy przeżywa ją na swój unikatowy sposób. Czasami możemy dostrzec nadchodzącą stratę, zanim się ona wydarzy. Być może przyjaciel lub członek rodziny cierpi na śmiertelną chorobę, w takim przypadku możemy wejść w stan żałoby, gdy chorzy jeszcze żyją. W pewnym sensie opłakujemy oczekiwanie na śmierć. Nazywa się to przewidywanym żalem.



- Oczekiwany smutek może pojawić się przed wyjazdem dziecka na studia. Inni mogą odczuwać żal przed zmianą pracy, ukończeniem szkoły lub przejściem na emeryturę. Utrata zdolności fizycznych, takich jak wzrok, słuch lub mobilność, również może wywołać takie emocje. Ale, jak zasugerowano powyżej, najczęstszym powodem przewidywanej żałoby jest zbliżająca się śmierć bliskiej osoby wynikająca ze śmiertelnej choroby.
- Kiedy zbliża się nieuchronny koniec, nie tylko doświadczamy utraty osoby; czekają nas również nadchodzące tego konsekwencje, takie jak zmiana roli w rodzinie. Na przykład, jeśli Twoja starzejąca się matka umrze, możesz zostać towarzyszem i opiekunem swojego starzejącego się ojca. Na Twoje życie po stracie mogą również wpłynąć zmiany finansowe, pozytywne lub nie. Kiedy zbliża się śmierć, możesz także zacząć opłakiwać utratę marzeń i niespełnionych szans.

Żałoba jest uniwersalna dla wszystkich, ale każdy przeżywa ją na swój unikatowy sposób.

Na przewidywaną żałobę istnieje cały wachlarz fizycznych i emocjonalnych reakcji. Mogą to być:

- Wycofanie społeczne
- Brak skupienia
- Poczucie winy z powodu straty
- Utrata apetytu
- Niepokój
- Samotność
- Złość
- Depresja
- Sny, w których pojawia się zmarły
- Utrata masy ciała
- Problemy ze snem
- Ogólne zmęczenie
- Zaabsorbowanie konceptem śmierci



Jak możesz sobie pomóc

Poniższe sugestie mogą być pozytywnymi sposobami przygotowania się na nadchodzącą stratę:

- **Przyjmij pomoc** – Inni przeżywają ten sam oczekiwany smutek, co ty. Nie bój się prosić ich o pomoc, kiedy czujesz się w potrzebie.
- **Więź** – Spędzając czas z ukochaną osobą (jako opiekun lub gość), wykorzystaj ten czas na wzmocnienie/zacieśnienie relacji.
- **Stwórz sieć wsparcia** – Zorganizuj sieć ludzi rozumiejących Twój smutek i będą cię wspierać w trudnych chwilach w twoim życiu.
- **Uzyskaj poradę** – Dla niektórych osób profesjonalna pomoc jest najlepszym sposobem radzenia sobie z żałobą i przystosowania się do życia po śmierci bliskiej osoby.



Jak pomagać innym

Poniższe sugestie mogą być pozytywnymi sposobami przygotowania osób wokół ciebie na nadchodzącą stratę:

- **Szczerze się komunikuj** – Włącz członków rodziny i bliskich do szczerzej dyskusji na temat sytuacji.
- **Zmierz się z problemami** – Spróbuj zaadresować (i być może rozwiązać) wszelkie długotrwałe problemy, urazy lub kłótnie.
- **Patrz w przyszłość pamiętając o przeszłości** – O ile smutek wiąże się z chwilami refleksji i wspomnień, upewnij się, że ludzie wokół ciebie mają czas, aby spojrzeć także w przyszłość. Smutek może również wiązać się z przyszłym wzrostem i odnową.



Żałoba, strata i przewidywany żal nie muszą być przeżywane samotnie. Niektóre osoby szukają duchowego pocieszenia i siły w tym trudnym czasie i znajdują je w swojej wspólnotce wiary. Wiele osób korzysta z uczestnictwa w grupach wsparcia zajmujących się określonym rodzajem straty. Jak zawsze, w razie potrzeby szukaj pomocy u swojego lekarza, licencjonowanego terapeuty lub innego profesjonalisty. Przewidywany smutek jest prawdziwy, ale istnieją grupy wsparcia, mogące pomóc Ci przejść przez trudne chwile.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.