

# Smutek i strata: smutek antycypacyjny

Niemal każdy w pewnym momencie swojego życia doświadcza straty. Smutek jest powszechny, nie ma jednak dwóch osób, które przeżyją go dokładnie w ten sam sposób. Czasami możemy zdać sobie sprawę, że nadchodzi strata, zanim jeszcze rzeczywiście ona nastąpi. Być może przyjaciel lub członek rodziny cierpi na nieuleczalną chorobę i w takim przypadku możemy rozpocząć proces smucenia się jeszcze za życia osoby, która jest źródłem smutku. W pewnym sensie oplakujemy oczekiwanie na śmierć. Nazywa się to smutkiem antycypacyjnym.



## Smutek antycypacyjny

Smutek antycypacyjny możemy odczuwać na przykład zanim dziecko pójdzie na studia. Inni mogą doświadczyć takiej formy smutku przed zmianą pracy, ukończeniem szkoły lub przejściem na emeryturę. Utrata zdolności fizycznych, takich jak wzrok, słuch lub mobilność, może również wywołać takie emocje. Jednak, jak wspomniano powyżej, najczęstszą przyczyną smutku antycypacyjnego jest zbliżająca się śmierć bliskiej, nieuleczalnie chorej osoby.

Kiedy zbliża się śmierć bliskiej osoby, nie tylko doświadczasz utraty tej osoby, ale także stoisz w obliczu nadchodzących zmian, takich jak zmiana twojej roli w rodzinie. Na przykład, jeśli umrze mama w podeszłym wieku, możesz zostać towarzyszem i opiekunem swojego starzejącego się ojca. Zmiany finansowe, pozytywne lub negatywne, mogą również wpłynąć na twoje życie po stracie. Kiedy zbliża się śmierć, możesz także oplakiwać utratę marzeń i tego, co mogłoby się wydarzyć.

**Smutek jest powszechny, nie ma jednak dwóch osób, które przeżyją go dokładnie w ten sam sposób**

Smutek antycypacyjny może wywołać wiele fizycznych i emocjonalnych reakcji. Mogą to być między innymi:

- Wycofanie społeczne
- Brak skupienia
- Poczucie winy za stratę
- Utrata apetytu
- Niepokój
- Samotność
- Gniew
- Depresja
- Sny, w których pojawia się umierająca osoba
- Utrata wagi
- Problemy ze snem
- Ogólne zmęczenie
- Zaabsorbowanie śmiercią



### Jak sobie pomóc

Poniższe propozycje mogą w pozytywny sposób pomóc przygotować się na nadchodzącą stratę:

- **Przyjmij pomoc** – Inni przechodzą przez ten sam proces smutku antycypacyjnego, co ty. Nie bój się poprosić o pomoc, gdy poczujesz, że jej potrzebujesz.
- **Podtrzymywanie więzi** - Spędzając czas z ukochaną osobą (jako opiekun lub gość), wykorzystaj ten czas, aby wzmocnić waszą więź.
- **Stwórz sieć wsparcia** – Stwórz sieć osób, które rozumieją twój smutek i będą cię wspierać, gdy będzie trzeba stawić czoła trudnemu okresowi w życiu.
- **Zgłoś się po pomoc** – Dla niektórych osób profesjonalna pomoc jest najlepszym sposobem poradzenia sobie ze smutkiem i przystosowaniem się do życia po śmierci bliskiej osoby.



### Jak pomagać innym

Poniższe sugestie mogą w pozytywny sposób pomóc osobom wokół ciebie przygotować się na nadchodzącą stratę:

- **Komunikuj się szczerze** – Porozmawiaj szczerze z członkami rodziny i bliskimi o swojej sytuacji.
- **Zmierz się z problemami** – Spróbuj porozmawiać (i ewentualnie rozwiązać) o wszelkich istniejących od dawna problemach, urazach lub sprzeczkach.
- **Spójrz zarówno w przód, jak i w tył** – Choć smutek wiąże się z momentami refleksji i wspomnień, zadbaj o to, aby osoby wokół ciebie spojrzały również w przyszłość. Smutek może również wiązać się z przyszłym rozwojem i odnową.

**Smutek, strata i antycypacyjny smutek nie muszą być przeżywane samotnie. Niektórzy w tym trudnym czasie szukają duchowego pocieszenia i znajdują je oraz siłę we wspólnocie wiary.**

**Wielu osobom pomaga udział w grupach wsparcia, które zajmują się konkretnym rodzajem straty. Jak zawsze, w razie potrzeby zwróć się o pomoc do swojego lekarza, licencjonowanego terapeuty lub specjalisty. Smutek antycypacyjny jest prawdziwy, ale istnieją możliwości wsparcia, aby pomóc ci przejść przez tę zmianę.**



### Wsparcie o krytycznym znaczeniu, wtedy gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



**Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy.** Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12836817 143016-022024 OHC