

# Zmiana, kryzys i strata

Utrata bliskiej osoby, klęski żywiołowe, zwolnienia i kwarantanna wiążą się ze zmianą starej rzeczywistości w nową. Żałoba jest naturalną i normalną częścią tej zmiany. Zrozumienie procesu żałoby może pomóc ci sobie z nim poradzić.

## Etapy żałoby

Doktor Elizabeth Kubler-Ross była szanowaną ekspertką w dziedzinie żałoby, która zidentyfikowała 5 nieliniowych etapów żałoby. Etapy mogą zmieniać się z minuty na minutę. To normalne. Przejście procesu żałoby wymaga czasu.

### **Zaprzeczenie i szok**

Możemy myśleć: „To nie może się dziać”. „Za chwilę znowu wejdzie przez te drzwi”. lub „Z pewnością popełnili błąd, zwalniając mnie”. Możemy czuć się odrętwiali.

### **Złość**

Często odczuwamy złość/poczucie winy wobec siebie lub osoby, która zmarła i/lub innych osób.

### **Targowanie się**

Wiele osób chce negocjować się z siłą wyższą lub kimś, kogo uważają za osobę kontrolującą sytuację, na przykład: „Proszę, Boże, nigdy więcej nie będę \_\_\_\_\_, jeśli oddasz mi \_\_\_\_\_”.

### **Smutek i depresja**

Płacz, intensywny smutek i wycofanie są bardzo normalnymi reakcjami na żałobę. Ta faza jest integralnym i ważnym krokiem w procesie żałoby.

### **Akceptacja**

Na tym etapie uczymy się żyć w nowej rzeczywistości i zazwyczaj przeżywamy więcej dobrych niż złych dni. Możemy wtedy myśleć na przykład: „Uda mi się wyjść z tego” lub „Mam szczęście, że mam tyle wspomnień związanych z ukochaną osobą”.

Szósty etap żałoby został zidentyfikowany przez David Kessler, eksperta w dziedzinie żałoby, który blisko współpracował z Kubler-Ross: Szukanie sensu.

### **Szukanie sensu**

Szukamy sposobów na rozwój osobisty i uhonorowanie/pamiętanie o bliskich w miarę podążania dalszą drogą.

**Etapy nie są liniowe —przechodzimy przez różne etapy w różnym czasie i w różnej kolejności**



### Jak możesz się czuć

#### Co możesz myśleć

- Osłabiona koncentracja
- Krótszy okres skupienia uwagi
- Wolniejsze rozwiązywanie problemów
- Problemy z pamięcią
- Trudności z podejmowaniem decyzji

#### Jak możesz się czuć emocjonalnie

- Depresja
- Smutek
- Poczucie winy
- Niepokój lub strach
- Poczucie zagubienia lub przytłoczenia

#### Jak możesz się czuć fizycznie

- Bóle głowy
- Ból w klatce piersiowej lub brzucha
- Drżenie mięśni
- Trudności z oddychaniem
- Podwyższone ciśnienie krwi

#### Jak możesz się zachować

- Nadmierne milczenie
- Wycofanie społeczne
- Zmiany w nawykach dotyczących snu i jedzenia
- Niższa wydajność w pracy



### Jak sobie pomóc

- **Zadbaj o fizyczną stronę życia.** Zaspokajaj podstawowe potrzeby, takie jak jedzenie, schronienie i bezpieczeństwo. Dużo wypoczywaj. Zadbaj o dobrze zbilansowane i regularne posiłki, nawet jeśli nie wydaje ci się to potrzebne.
- **Uznaj stratę i swoje reakcje na nią.** Daj sobie pozwolenie na złe samopoczucie, bez etykietowania i osądzania siebie.
- **Daj sobie czas na przeżywanie żałoby.** Prowadź dziennik. Weź udział w pogrzebie lub nabożeństwie żałobnym. Pozwól sobie płakać.
- **Zadbaj o codzienną rutynę.** Znajome nawyki mogą być bardzo pocieszające.
- **Podtrzymuj więzi.** Porozmawiaj z kimś, kto cię wysłucha i pozwoli przeżywać to, co czujesz. Jeśli nie masz ochoty rozmawiać, samo przebywanie w towarzystwie innej osoby może przynieść ulgę w żałobie.
- **Nie próbuj „znieczulać bólu”** narkotykami lub alkoholem.
- **Bądź dla siebie miły/miła** Pamiętaj, że powracające myśli i uczucia związane ze śmiercią są normalne. Z czasem będą coraz rzadsze i mniej bolesne.
- **Szukaj sposobów na odnalezienie sensu.** Czy istnieje sposób, w jaki możesz wykorzystać to, czego nauczyłeś(-aś) się w wyniku zmiany, kryzysu lub straty, aby pomóc innym? Czy nauczyłeś(-aś) się o sobie czegoś, co pomoże ci w życiu? Czy istnieje sposób, aby uczcić i upamiętnić ukochaną osobę, która zmarła?
- **Poproś o wsparcie, kiedy go potrzebujesz.** Pamiętaj, że przyznanie się do tego, że potrzebujesz dodatkowych zasobów lub wsparcia jest oznaką siły. Skontaktuj się z grupą wsparcia lub nowoczesnym i elastycznym programem pomocy pracownikom - Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne (Employee Assistance Programme, EAP). Ta poufna usługa, świadczona przez pracodawcę bezpłatnie, pomoże poradzić sobie ze stresem, przezwyciężyć stany lękowe lub depresję oraz poradzić sobie ze zmianami, żałobą i stratą. Nasi specjaliści ds. dobrego samopoczucia emocjonalnego są dostępni o dowolnej porze, każdego dnia.

### Jak pomagać innym

- **Bądź wyrozumiały(-a), kiedy to możliwe.** Każdy inaczej przeżywa żałobę. Nie ma dobrego lub złego sposobu jej przeżywania. Należy pamiętać, że osoby pogrążone w żałobie mogą powiedzieć lub zrobić coś, czego normalnie by nie zrobiły. Emocje mogą się szybko zmieniać. Nie traktuj takich wybuchów emocji osobiście. Wykonanie zadań służbowych może zająć wtedy więcej czasu. Produktivność może nieco spaść.
- **Pomóż zaspokoić podstawowe potrzeby innych.** Czy potrzebują żywności, schronienia, odzieży, transportu, opieki nad dziećmi itp.? Jak możesz pomóc im zaspokoić te potrzeby?
- **Podtrzymuj więzi.** Dziel się uczuciami i sprawdzaj, jak radzą sobie inni. Pozwalaj innym mówić o swoich uczuciach. Słuchaj i szanuj ich punkt widzenia, nawet jeśli go nie podzielasz. Szanuj fakt, że każdy inaczej przeżywa żałobę. Nie ma jednego właściwego sposobu na żałobę. Jeśli ktoś nie chce rozmawiać, uszanuj to, ale znajdź inny sposób, aby okazać, że ci zależy, na przykład napisz krótki list, daj kwiaty lub zaproponuj posiłek.
- **Pomóż innym znaleźć sens.** Czy możesz zorganizować coś, co upamiętni osobę zmarłą? Czy możesz pomóc znaleźć pozytywne możliwości, które pojawiły się w wyniku zmiany?
- **Zaproponuj dostępną pomoc,** na przykład specjalisty ds. dobrego samopoczucia emocjonalnego lub grupy wsparcia. Wraz z upływem czasu i zaakceptowaniem faktów ból będzie coraz łagodniejszy, choć u niektórych osób może to potrwać dłużej.



**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 143035-022024 OHC