

Radzenie sobie ze smutkiem po samobójstwie

Kiedy ukochana osoba umiera śmiercią samobójczą, często czujemy się zszokowani, dezorientowani, źli, smutni lub odczuwamy dowolną kombinację emocji. Osoby opuszczone mogą często zmagać się nie tylko ze stratą bliskiej im osoby, ale także z wyzwaniem pogodzenia się z tym, jak i dlaczego do niej doszło.

Samobójstwo może mieć wpływ na wszystkich

Samobójstwo może dotyczyć wszystkich płci, grup wiekowych, etnicznych i społeczności. Niektóre grupy mogą być bardziej zagrożone niż inne, ale samobójstwo nie dyskryminuje. Proces żałoby po samobójstwie jest złożony. Czasami może się wydawać, że jest to proces, który nie ma końca i że nie dokonuje się żaden postęp. Mogą pojawić się niepowodzenia i trudne dni, ale jeśli ty lub ktoś, kogo znasz, doświadcza żałoby po samobójstwie, wiedz, że istnieją kroki, które możesz podjąć, aby złagodzić ten ciężar.

Niektóre grupy mogą być bardziej zagrożone niż inne, ale samobójstwo nie dyskryminuje.

Jak pomóc sobie poradzić z żałobą po samobójstwie?

- **Znajdź grupę wsparcia.** Dostępnych jest wiele zasobów.
- **Wyraź swoje uczucia** kiedy musisz, milcz, kiedy chcesz.
- **Uzyskaj profesjonalną pomoc.** Szukanie pomocy jest w porządku.
- **Poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz na żałobę.** Wykaż się cierpliwością. Nie bądź dla siebie zbyt surowy(-a).
- **Twój smutek jest wyjątkowy** – nikt nie może Ci powiedzieć, jak powinienes/powinnaś się czuć ani jak długo potrwa proces żałoby.
- **Nie spiesz się** w podejmowaniu ważnych, zmieniających życie decyzji.



Jak pomóc innym poradzić sobie z żałobą samobójczą

- **Co powiedzieć:** Należy używać prostych, szczerych i bezpośrednich słów, takich jak „Bardzo mi przykro z powodu Twojej straty” lub „W czym mogę pomóc?”
- **Czego nie mówić:** Nie używaj pustych, niewygodnych słów, takich jak „Wiem dokładnie, jak się czujesz”, „Przynajmniej już nie cierpi” lub „Nie martw się, znajdziesz kogoś innego”.
- **Zaproponuj pomoc** z przyziemnymi, codziennymi obowiązkami, takimi jak załatwianie spraw, karmienie lub wyprowadzanie zwierząt, koszenie trawnika itp.
- **Bądź świadomy(-a), że może się wydawać, że smutek minął,** ale osoba może nadal potrzebować Twojej pomocy i wsparcia przez dłuższy czas.
- **Zrozum,** że osoba w tej sytuacji może doświadczać wielu skomplikowanych emocji jednocześnie.
- **Zostań w kontakcie.** Nawet jeśli nie do końca wiesz, co powiedzieć lub zrobić, po prostu bądź obecny(-a) i utrzymuj regularny kontakt.



Przeprowadź szczerą rozmowę

1. Porozmawiaj na osobności.
2. Posłuchaj historii.
3. Powiedz, że Ci zależy.
4. Zapytaj bezpośrednio, czy myśli o samobójstwie.
5. Zachęć do zgłoszenia się na leczenie lub kontakt z lekarzem lub terapeutą.
6. Unikaj dyskusji na temat wartości życia, minimalizowania problemów i udzielania rad.



Jeśli dana osoba twierdzi, że rozważa samobójstwo

- Traktuj ją poważnie.
- Pozostań z nią.
- Pomóż usunąć śmiertelne środki.
- Zaprowadź ją do poradni zdrowia psychicznego lub na pogotowie. Jak wspomniano wcześniej, proces żałoby po samobójstwie jest złożony.



Krytyczne wsparcie, kiedy go potrzebujesz

Odwiedź optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, aby uzyskać dodatkowe, krytyczne zasoby wsparcia i informacje.



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i 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.