

Kam po strokovno pomoč?

Žalujoči se ob zapletih in težavah v procesu žalovanja lahko obrnejo na izbranega osebnega zdravnika, ki jih bo po potrebi napotil h (kliničnemu) psihologu, psihiatru ali psihoterapevtu v domačem okolju. Celostni programi pomoči za žalujoče otroke, mladostnike in odrasle so dostopni v okviru Slovenskega društva hospic. Na Psihiatrični kliniki Ljubljana je organizirana Ambulanta za odrasle žalujoče z bolj zapletenimi oblikami žalovanja. Žalujočim so lahko v pomoč tudi paliativni timi v nekaterih bolnišnicah, zdravstvenih domovih in domovih starejših občanov po Sloveniji.

Slovensko društvo hospic

Hradetskega 20, 1000 Ljubljana, Telefon: 01 42 05 260, www.drustvo-hospic.si

Območne enote:

Ljubljana, Maribor, Celje, Velenje, Gorenjska, Murska Sobota, Koroška, Trebnje, Novo mesto

Ambulanta za žalujoče

Psihiatrična klinika Ljubljana, Center za mentalno zdravje,
Zaloška 29, 1000 Ljubljana, Telefon: 01 58 74 900

Klic v duševni stiski

Telefon: 01 520 99 00 (vsako noč med 19h zvečer in 7h zjutraj)



*Zloženko pripravili: Paliativni tim Klinike Golnik, Ministrstvo za zdravje,
Državna koordinacija za razvoj paliativne oskrbe
Avtor fotografij: Aleksander Andelovič*

SLOVARČEK:

Kaj je žalovanje? Žalujemo, ko dokončno izgubimo nekoga ali nekaj, kar nam veliko pomeni. Žalovanje je univerzalen človeški, zdrav in naraven odziv na izgubo ljubljene osebe. Pogosto pa tudi dolgotrajen, boleč in izjemno naporen proces, v katerem se postopoma soočamo z življenjem brez umrle osebe ter se prilagajamo na to, da bomo po določenem obdobju lahko zaživel brez nje.

Kaj pomeni napredovala neozdravljiva bolezen? To pomeni, da je bolezen napredovala do stopnje, ko je ni mogoče več pozdraviti.

uba
ovanje

Izgu
in žal

Izguba in žalovanje

Izguba drage osebe je ena najbolj bolečih in težkih življenjskih izkušenj. Da bi svojcem vsaj nekoliko olajšali negotovost in stisko v času izgube in žalovanja, smo pripravili zloženko, ki opisuje, kako v primeru izgube bližnjega zaradi napredovale neozdravljive bolezni poteka žalovanje in kje lahko poiščete pomoč v primeru težav v procesu žalovanja.

Kdaj se začne žalovanje?

Kdo žaluje?

Žalovanje se običajno ne začne šele s smrtjo bližnjega, temveč lahko že z dnem, ko posledice bolezni spremenijo ustaljen način življenja v družini. Žalujejo tako svojci kot oseba, ki je zbolela. Oboji se namreč zavedajo, da lahko izgubijo načrtovano skupno prihodnost. Začetek žalovanja pa nikakor ne pomeni izgube upanja.

Kako se posloviti od umrle osebe?

Slovo od bližnje osebe, ki umira, je izjemnega pomena, saj olajša proces žalovanja. Ne glede na to, ali bližnja oseba umira in zaključí svoje življenje doma, v domu starejših občanov ali v bolnišnici, je eden od načinov slovesa biti ob ljubljeni osebi v času smrti. Zaradi najrazličnejših okoliščin to ni dano vsem, nekateri bolniki in svojci, pa si tega tudi ne želijo. Svojce, ki ob času smrti niso bili ob svojem bližnjem, običajno zanima, kaj se je takrat dogajalo, je bil umirajoči sam, je trpel, ga je bolelo ipd. Pogovor o tem lahko pomaga pri občutku bližine z umrlim. V primeru smrti v bolnišnici ali domu starejših občanov lahko svojci povprašajo strokovno osebje po teh informacijah. Prav tako

Informacije za bolnike in svojce

imajo pravico, da se osebno pogovorijo z zdravnikom in ga povprašajo o vsem, kar jih zanima. Če je takoj po izgubi za svojce to pretežno, se lahko za razgovor dogovorijo tudi kasneje. Zelo pomemben način slovesa je tudi, da svojci dejansko vidijo in potipajo telo umrlega, saj jim to pomaga dojeti resničnost njihove izgube. Svojci se glede slovesa od umrlega v bolnišnici ali domu starejših občanov lahko obrnejo na osebje posameznega oddelka.

Kako poteka proces žalovanja?

Vsaka oseba žaluje na sebi lasten način: glede na odnos in čustveno povezanost z umrlo osebo, glede na življenjsko obdobje umrle in žalujoče osebe, glede na način, na katerega je prišlo do izgube itn. Pripravljenost na izgubo lahko olajša proces žalovanja. Žalujoči v procesu žalovanja doživljajo najrazličnejša čustva: žalost, tesnobo, strah, osamljenost, nemoč, jezo, občutke krivde, hrepenenje po umrlem, olajšanje ob smrti umrlega. Občutek olajšanja je povsem razumljiv, če je žalujoči umrlega dolgo ali intenzivno spremljal v njegovi bolezni, kar je bilo nedvomno zelo naporno. Takoj po izgubi bližnjega žalujoči pogosto



Informacije za bolnike in svojce

tudi dvomijo v smrt drage osebe, zdi se jim neresnična. Prisotna so nihanja v razpoloženju, tudi do stopnje depresivnega razpoloženja, ki se sčasoma izboljša. Ob smrti bližnjega so žalujoči soočeni tudi z lastno minljivostjo, pogosto se sprašujejo o smislu življenja. Žalujoči lahko stisko občutijo tudi v svojem telesu: kot stiskanje v grlu, prsah in trebuhu ali kot bolečine v telesu. Pogoste so spremembe v apetitu, prebavi in spanju. Primanjkuje jim energije, utrujeni so, raztreseni ter zmedeni pri opravljanju vsakodnevnih obveznosti. Lahko so prekomerno aktivni ali pa ne zmorejo opravljati aktivnosti, ki so jih prej redno opravljali, tudi tiste, ki so jim bile v veselje. Nekateri žalujoči zelo pogosto obiskujejo kraje in se dotikajo predmetov, ki jih spominjajo na umrlo osebo. Drugi pa se izogibajo vsemu, kar jih spominja nanjo.

Kaj je v procesu žalovanja še normalno?

Opisana občutja, razmišljanja in vedenja so pričakovana in normalna, vendar pa se ne pojavljajo pri vseh žalujočih in tudi ne pri vseh na enak način. Ustrezno izpeljan proces žalovanja se običajno odvija v enem do dveh letih po izgubi. To ne pomeni, da žalujočim kasneje zaradi njihove izgube ne bo več težko, temveč da se bodo sčasoma zmogli prilagoditi na življenje brez umrle osebe. Na zaplete v procesu žalovanja kaže izrazito intenzivna in dolgotrajna čustvena stiska, ki lahko preraste v depresivno razpoloženje (npr. težave z nespečnostjo, izguba motivacije za življenje, izolacija od drugih, težave pri spoprijemanju z vsakodnevnimi življenjskimi obveznostmi). Tudi odsotnost vsakršne stiske ali nadaljevanje z vsakodnevnim življenjem, kot da se ne bi nič zgodilo, je lahko odraz težav v žalovanju.

Izguba in žalovanje



Kaj pomaga?

Žalujočim je pogovor z drugimi večinoma v oporo, so pa tudi trenutki, ko svoja občutja raje predelujejo v samoti. Prav je, da si žalujoči dovolijo žalovati na sebi lasten način ter v sebi lastnem tempu in da to individualnost v žalovanju dovolijo tudi drugim žalujočim v svoji bližini. Umik nekaterih sorodnikov, prijateljev ali znancev od žalujočega v času po izgubi je pogosto prej posledica tega, da se v komunikaciji z žalujočimi ne znajdejo, kot pa da bi jim bilo vseeno za žalujoče. Ker je podpora prijateljev in drugih bližnjih v procesu žalovanja lahko neprecenljiva, je pomembno, da žalujoči tudi sami pristopijo k drugim, izrazijo svoje želje po podpori in po potrebi zaprosijo za pomoč. Žalujočim so lahko v oporo različne aktivnosti, ob katerih se sprostijo oziroma vsaj začasno odmislijo svojo stisko. Za nekatere je to delo v službi ali doma, za druge so to športne aktivnosti, druženje ali skrb za druge, stik z naravo ali različne meditativne aktivnosti.