

**Bereaved by suicide**

**Language: Polish**

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## **Ludzie pogrążeni w żałobie po samobójstwie bliskiej osoby**

Samobójcza śmierć drugiej osoby może być naprawdę trudnym i bolesnym doświadczeniem. Prawdopodobnie będziesz doświadczać wielu emocji, takich jak dezorientacja, gniew, poczucie winy, wstyd i osamotnienie.

Smutek odczuwany po samobójczej śmierci drugiej osoby przypomina smutek odczuwany po każdej nagłej, nieoczekiwanej lub traumatycznej śmierci. Ale te uczucia mogą być silniejsze i bardziej złożone, gdy ktoś odbiera sobie życie.

## **Co możesz odczuwać po samobójczej śmierci drugiej osoby**

### ***Gniew***

To normalne, że gniewasz się na zmarłego za to, że Cię opuścił lub nie przyjął pomocy w zakresie swojego zdrowia psychicznego. Możesz także gniewać się na siebie lub innych za to, że nie zrobiliście więcej, aby mu pomóc. Ważne jest, aby wiedzieć, że to normalna reakcja.

### ***Poczucie winy***

Przytłaczające poczucie winy to częste zjawisko po samobójstwie. Możesz mieć ogromne poczucie winy z powodu tego, co zrobiłeś lub czego nie zrobiłeś za życia tej osoby. Ważne jest, abyś wiedział, że to nie była Twoja wina.

### ***Pytania bez odpowiedzi***

Możesz wiele razy zadawać sobie pytania, dlaczego ta osoba postanowiła zrobić to, co zrobiła lub czy można było temu w jakiś sposób zapobiec. W Twojej głowie mogą bez przerwy toczyć się takie rozmowy, co może być bardzo frustrujące. Często przydatne jest przełożenie tych pytań na słowa w formie dziennika lub listu. Pomaga to uporządkować myśli i zrozumieć swoje uczucia.

### ***Odrzucenie***

Możesz mieć poczucie, że zmarły odrzucił Ciebie lub Twoją pomoc lub że ignorował Twoją miłość i troskę. Poczucie, że nie zrobiłeś wystarczająco dużo, może sprawiać ogromny ból.

## **Stygmatacja**

Czasami samobójstwo bywa stygmatyzowane. Niektórzy ludzie krytykują zmarłego lub jego przyjaciół czy krewnych. Często jest to powodowane przez strach i niezrozumienie, ale może być bardzo bolesne dla opuszczonej rodziny i przyjaciół.

## **Pomaganie sobie samemu podczas żałoby po samobójstwie drugiej osoby**

### **Znalezienie sposobów na zapamiętanie zmarłego**

Pamiętanie o zmarłym, być może w bardziej szczęśliwych chwilach, to sposób na zachowanie z nim więzi po śmierci. Możesz oglądać zdjęcia, odwiedzać ważne miejsca lub zorganizować spotkanie albo wydarzenie w jego imieniu.

### **Rytuały**

„Rytuały” takie jak stworzenie trwałych miejsc pamięci lub działania typu zapalenie świeczki o pewnej godzinie w każdym tygodniu to kolejny sposób na zachowanie więzi ze zmarłym.

### **Spacer i ćwiczenia**

Jeśli masz już w sobie dość siły, spróbuj wrócić do ulubionych czynności i zainteresowań. Dbanie o siebie jest istotne. Spróbuj dobrze się odżywiać i odpoczywaj, nawet jeśli trudno Ci zasnąć. Dzięki spędzaniu czasu na świeżym powietrzu lub ćwiczeniom wiele osób czuje się lepiej – czasem może pomóc nawet krótki spacer.

### **Uważaj na ryzykowne zachowania**

Jeśli czujesz, że Twoje życie nie ma większego sensu, wtedy możesz podejmować zachowania ryzykowne dla własnego zdrowia lub bezpieczeństwa. Jeśli masz takie odczucie, ważne jest, aby z kimś porozmawiać.

### **Picie lub zażywanie narkotyków rekreacyjnych**

Być może po traumatycznym doświadczeniu odczuwasz pokusę, aby więcej pić lub zażywać narkotyki. Ale ważne jest, aby pamiętać, że to nie pomoże ukoić bólu.

### **Prośba o pomoc**

Pomocna może być rozmowa z zaufanymi przyjaciółmi lub rodziną. Żałoba po samobójstwie bliskiej osoby to wyjątkowe i bolesne doświadczenie i możesz potrzebować rozmowy z kimś, kto wie, jakie to trudne.

Prośba o pomoc może być trudna. Czasem ludzie mają wrażenie, że na nią nie zasługują lub nie powinni jej potrzebować. Ale ważne jest, aby z kimś porozmawiać, czy to z przyjaciółmi i rodziną, czy też ze swoim lekarzem, Cruse lub innymi organizacjami, które mogą Ci pomóc.

## Kontakt z infolinią Cruse

Jeśli potrzebujesz pomocy, a nie mówisz w języku angielskim, możemy zorganizować wsparcie na naszej infolinii za pomocą usługi o nazwie LanguageLine.

### Jak to działa

1. Zadzwoń pod numer 0808 808 1677.
2. Usłyszysz nagraną wiadomość w języku angielskim. Zaczekaj, aby z kimś porozmawiać. Zapotrzebowanie na naszą usługę jest bardzo duże, dlatego jeśli nikt nie odbiera, możesz spróbować ponownie w mniej ruchliwych godzinach.
3. Gdy odbierze wolontariusz na infolinii, podaj mu wyraźnie, w języku angielskim, nazwę języka, którym się posługujesz.
4. Następnie wolontariusz skontaktuje się z naszą usługą tłumaczeniową – usłyszysz, jak rozmawia z inną osobą, aby ustanowić połączenie, nie rozłączaj się. Może to potrwać kilka minut.
5. Do rozmowy dołączy tłumacz i będzie tłumaczył z Twojego języka na angielski i odwrotnie, dla Ciebie i dla wolontariusza na infolinii.
6. Ponieważ jest to rozmowa trójstronna, potrwa ona nieco dłużej niż zwykła rozmowa na infolinii, dlatego prosimy o cierpliwość.

Godziny pracy naszej infolinii to:

- Poniedziałek: 9:30 – 17:00
- Wtorek: 9:30 – 20:00
- Środa: 9:30 – 20:00
- Czwartek: 9:30 – 20:00
- Piątek: 9:30 – 17:00
- Sobota i niedziela: 10:00 – 14:00

## English version

### Bereaved by suicide

When someone dies by suicide, it can be really difficult and painful. You are likely to experience a wide range of emotions, which can include confusion, anger, guilt, shame and feelings of isolation.

The grief experienced after someone dies by suicide is similar to that felt after any sudden, unexpected or traumatic death. But the feelings may be stronger and more complicated after someone takes their own life.

### What you might feel when someone dies by suicide

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Infolinia: 0808 808 1677

Zarejestrowana organizacja charytatywna nr 208078

**Anger**

It is normal to feel angry with the person who died for leaving you or for not accepting help with their mental health. You might also feel angry with yourself or with others for not doing more to help them. It's important to know this is a normal reaction.

**Guilt**

Overwhelming guilt is common after a suicide. You might feel very guilty for things you did or did not do when they were alive. It's important to know this was not your fault.

**Unanswered questions**

You might find yourself repeatedly asking questions about why the person chose to do what they did, or whether it could have been prevented in some way. Conversations can play over and over in your head and can be very frustrating. It's often helpful to put these questions in words in a journal or a letter. This helps to organise your thoughts and make sense of your feelings.

**Rejection**

You may feel that the person who died rejected you or your help, or that your love and care was ignored by them. Feeling that you were not enough can be very painful.

**Stigma**

Suicide is sometimes stigmatised. Some people may be judgemental towards the person who died or of their friends and relatives. This is often caused by fear and misunderstanding but can be very painful for family and friends left behind.

**Supporting yourself when you are bereaved by suicide*****Finding ways to remember***

Remembering the person, perhaps in happier times, is a way of maintaining a bond with them after death. You could look at pictures, visiting meaningful places or organise a gathering or activity in their name.

***Rituals***

Developing 'rituals' such as creating lasting memorials or acts such as lighting a candle at a certain time each week is another way to maintain the relationship you had with the person who died.

***Walking and exercise***

When you are strong enough, try going back to activities and pastimes you enjoy. Looking after yourself is important. Try and eat as well as you can and get rest, even if sleeping is

difficult. Spending time outside or exercising makes many people feel better – sometimes just a short walk can help.

### ***Watch out for risky behaviour***

If you are feeling that there is little point in life then you can find yourself taking risks with your own health or safety. It's important you talk to someone if you feel like this.

### ***Drinking more or taking recreational drugs***

It can be tempting to drink more or take drugs after a traumatic experience. But it's important to remember that these things won't take the pain away.

### ***Asking for help***

Talking to trusted friends and family can help. Being bereaved by suicide is a unique and painful experience and you might need to speak to someone who knows how hard it can be.

It can be difficult to ask for help. Sometimes people feel they don't deserve it or shouldn't need it. But it is important to reach out and talk to someone, be it friends and family, your doctor, Cruse or other organisations who can help.

## **Contacting the Cruse Helpline**

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

### **How it works**

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Infolinia: 0808 808 1677

Zarejestrowana organizacja charytatywna nr 208078

- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm