

Coping when someone
dies of cancer

Language: Polish

Cruse
Bereavement
Support

Radzenie sobie po śmierci bliskiego z powodu nowotworu

Żałoba bywa różna, ale zawsze jest bolesna. Kiedy ktoś umiera z powodu raka, jego krewni i przyjaciele często przechodzą trudne lub traumatyczne doświadczenia o głębokim wpływie na ich emocje i ciała.

Zanim ktoś umrze

Czasami śmierć z powodu nowotworu następuje bardzo nagle, a sam fakt odejścia jest wielkim szokiem. Innym razem choroba nasila się powoli przez długi czas. W tym drugim przypadku jako osoba bliska jesteś narażony na silny stres przez kilka miesięcy lub lat. Może to mieć ogromny wpływ na twoje ciało i umysł, zarówno przed, jak i po śmierci bliskiej osoby.

Żałoba za życia bliskiego

Kiedy ktoś cierpi na przewlekłą chorobę, nierzadko przechodzimy żałobę jeszcze za jego życia. Nazywa się to „żałobą przewidującą”. Możesz czuć się niespokojny lub przytłoczony myślą o życiu bez chorej osoby.

W zależności od nasilenia choroby, możesz się czuć jakby bliska ci osoba częściowo już odeszła. Czujesz stratę, ponieważ zmienia się rola bliskiej osoby w twoim życiu, a także jej zdolności i osobowość.

Opieka nad osobą z nowotworem

Przyjmowanie obowiązków opiekuńczych nad osobami ciężko chorymi lub umierającymi może być wyczerpujące zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Bardzo trudno jest obserwować ból kogoś, na kim nam zależy.

Izolacja

Możesz czuć się odizolowany od swojej zwykłej sieci wsparcia. Możesz mieć trudności z nawiązaniem kontaktu z innymi, którzy nie przechodzą tego co ty.

Uczucia po śmierci bliskiego z powodu nowotworu

Trauma

Obserwowanie wydłużonego cierpienia bliskiej osoby jest doświadczeniem traumatycznym. Jeśli osoba zmarła bardzo nagle, doznany szok może na Ciebie wpłynąć w sposób trwały.

Ulga

To zupełnie naturalne, że odczuwasz ulgę, gdy Twój przyjaciel, partner lub krewny już nie cierpi. To w porządku, że odczuwasz ulgę, gdy nie musisz już ciężko pracować w roli opiekuna. Uczucia te są bardzo powszechne. Nie powinieneś czuć się winny, gdy się pojawiają. Czujesz ulgę, ponieważ troszczysz się o bliską Ci osobę i wiesz, że jej cierpienie dobiegło końca.

Strata roli

Jeśli opiekujesz się bliską Ci osobą, utrata tej funkcji po jej odejściu również może boleć. To normalne, że na przemian odczuwasz ulgę i poczucie, że straciłeś jakiś cel i kierunek w życiu.

Radzenie sobie po śmierci bliskiej osoby z powodu nowotworu.

Porozmawiaj z zaufaną osobą.

Mówienie o swoich uczuciach naprawdę pomaga. Spróbuj porozmawiać o swoim rodzicu z osobami, które go znały. Możesz też zadzwonić na naszą infolinię (zob. poniżej).

Znajdź sposób na zapamiętanie zmarłej osoby

Znalezienie sposobów na zapamiętanie zmarłej osoby pomaga zachować ją w naszym życiu. Możesz zatrzymać kilka pamiątek, stworzyć pudełko wspomnień lub urządzić spotkanie rodzinne i wspólne wspominanie zmarłego.

Planuj rocznice

Urodziny, rocznice i ważne dni z życia zmarłego bliskiego są często bolesne, ponieważ przypominają nam o stracie. Warto zawnocześnie pomyśleć o tym, jak sobie poradzić.

Dbanie o siebie

Ważne jest, aby zwracać uwagę na własne zdrowie i dobre samopoczucie. Może to być trudne, ale staraj się dobrze odżywiać, regularnie ruszać i dobrze spać.

Kontakt z infolinią Cruse

Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy i nie mówisz po angielsku, możemy zorganizować wsparcie na infolinii za pośrednictwem usługi o nazwie LanguageLine.

cruse.org.uk

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

Jak to działa?

1. Zadzwoń pod numer 0808 808 1677.
2. Usłyszysz nagraną wiadomość w języku angielskim. Poczekaj na zgłoszenie się konsultanta. Zapotrzebowanie na nasze usługi jest duże, więc jeśli konsultant się nie zgłasza, warto zadzwonić ponownie poza godzinami szczytu.
3. Gdy zgłosi się wolontariusz z infolinii, powiedz mu po angielsku w jakim języku mówisz.
4. Wolontariusz zadzwoni następnie do naszego biura tłumaczeń – usłyszysz, jak rozmawia z kimś innym, aby umówić się na rozmowę. Pozostań na linii. Zajmie to tylko kilka minut.
5. Następnie do rozmowy dołączy tłumacz. Będzie on tłumaczył rozmowę z wolontariuszem na twój język oraz na angielski.
6. Ponieważ jest to rozmowa trójstronna, potrwa nieco dłużej, niż zazwyczaj, dlatego prosimy o zachowanie cierpliwości.

Godziny pracy infolinii:

- Poniedziałek: od 9:30 do 17:00
- Wtorek: od 9:30 do 20:00
- Środa: od 9:30 do 20:00
- Czwartek: od 9:30 do 20:00
- Piątek: od 9:30 do 17:00
- Soboty i niedziele: od 10:00 do 14:00

English version

Coping when someone dies of cancer

Every bereavement is unique and painful. When someone dies with cancer relatives and friends may have already faced difficult or traumatic experiences which can have deep emotional and physical effects.

Before someone dies of cancer

Sometimes a death from cancer comes very quickly and their death can come as a horrible shock. Sometimes a person's illness will get worse over a long time. If this is the case, you might have been living in a heightened state of anxiety for several months or years. This can have a huge physical and emotional effect, both before and after the death.

cruse.org.uk

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

Grieving before someone dies

When someone has a long-term illness, it's common to feel grief before they die. This is called 'anticipatory grief.' You might feel anxious or overwhelmed at the idea of living without them.

Depending on the intensity of their illness, you might already feel as if you've lost a part of them. There may have been losses along the way as their role in your life changes, and their abilities and personality may change too.

Caring for someone with cancer

Taking on extra caring responsibilities for those who are very ill or dying can be exhausting both mentally and physically. It is very difficult to see someone you care about in pain.

Isolation

You might feel isolated from your usual support network. You might find it difficult to connect with others who aren't going through the same thing.

Feelings after someone dies of cancer

Trauma

Watching someone you know suffer for an extended period of time is traumatic. If the person died very quickly, the shock can also have a lasting effect on you.

Relief

It is normal to feel some relief that your friend, partner or relative is no longer suffering. It's also natural to be relieved that the hard work of caring for them is over. These feelings are very common. Try not to feel guilty. These feelings most likely come from a place of care and from wanting their suffering to be over.

Loss of role

If you have been caring for someone, the change in your role after they die is an additional loss. It is very normal to alternate between some relief and feeling that you've lost some purpose and direction.

Supporting yourself after someone dies of cancer

Talk to someone

Talking about your feelings really helps. Try talking about your parent with people that knew them. Or contact our helpline (see below).

Find ways to remember them

Finding ways to remember the person who's died helps to keep them as part of your life. This might mean keeping a few special possessions, creating a memory box or organising a time for family and friends to come together and remember.

Plan ahead on anniversaries

Birthdays, anniversaries and special days are often painful reminders of the person who died. It can help to think in advance about how you are going to manage.

Looking after yourself

It's important to pay attention to your own health and wellbeing. It can be difficult, but try to keep to a routine of eating, sleeping and getting a little bit of exercise.

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

cruse.org.uk

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078