

**Coronavirus,
bereavement and grief**

Language: Polish

Cruse
Bereavement
Support

Koronawirus, żałoba i smutek

Koronawirus wpłynął na wszystkie aspekty związane z umieraniem i sposobami przeżywania żałoby. Utrata bliskiej osoby w czasie pandemii może być bardzo bolesna i trudna.

Uczucia, które pojawiają się, gdy bliska osoba zmarła na Covid-19 lub podczas pandemii

Szok

Śmierć bliskiej osoby mogła nastąpić niespodziewanie lub na skutek gwałtownego pogorszenia stanu zdrowia. Może to wywołać szok. Jeśli nie mogłeś(-łaś) być obecny przy śmierci lub nie mogłeś(-łaś) zobaczyć ciała, może upłynąć trochę czasu zanim zaakceptujesz fakt, że ta osoba nie żyje.

Trauma

Być może nie miałeś(-łaś) możliwości spędzenia czasu z umierającą osobą lub nie mogłeś(-łaś) się z nią odpowiednio pożegnać. Ta świadomość może być bardzo bolesna i traumatyczna.

Być może czytałeś(-łaś) lub widziałeś(-łaś) smutne historie w mediach, lub byłeś(-łaś) bezpośrednim świadkiem niepokojących scen, które mogą pogłębić traumę związaną ze śmiercią.

Złość i poczucie winy

Możesz mieć również obawy dotyczące opieki, jaką bliska osoba była otoczona przed śmiercią. To z kolei może wywołać złość i poczucie winy. Możesz mieć poczucie, że śmierci tej osoby można było zapobiec, co może prowadzić do złości na innych lub poczucia winy, że nie udało ci się ochronić zmarłego.

Izolacja

Osoba przeżywająca żałobę podczas lockdownu lub ograniczeń przemieszczania może być pozbawiona wsparcia i miłości ze strony przyjaciół i członków rodziny.

Pogrzeby i uroczystości żałobne

Być może nie mogłeś(-łaś) zorganizować pogrzebu lub nabożeństwa żałobnego w sposób, który wydawał Ci się odpowiedni. Liczba uczestników mogła być ograniczona i mogłeś nie być w stanie uczestniczyć w tym wydarzeniu, jeśli przebywałeś(-łaś) na kwarantannie lub byłeś(-łaś) chory(-ra). Brak możliwości uczestniczenia w tradycyjnych obrzędach po śmierci bliskiej osoby może być bardzo dziwnym i bolesnym doświadczeniem.

Co może pomóc

Początkowe reakcje gniewu, szoku i strachu z czasem słabną. Najprawdopodobniej w trakcie żałoby będziesz mieć gorsze i lepsze dni.

Porozmawiaj z kimś

Porozmawiaj z rodziną, przyjaciółmi lub z kimś, kto miał podobne doświadczenia. Jeśli odczuwasz dolegliwości psychiczne lub fizyczne, zgłoś się do lekarza rodzinnego. Możesz także skontaktować się z nami w Cruse (patrz poniżej).

Zadbaj o siebie

Staraj się codziennie wyjść na świeże powietrze lub na światło słoneczne. Bardzo pomocna może być aktywność fizyczna, nawet jeśli jest to tylko spacer po okolicy. Pomóc może również utrzymywanie rutyny oraz odpoczynek, nawet jeśli nie możesz spać.

Zapamiętanie

Istnieje wiele różnych sposobów, aby pamiętać o zmarłej osobie i zachować ją jako część swojego życia. Sposobem na zapamiętanie zmarłego może być stworzenie pudełka wspomnień, specjalnego albumu ze zdjęciami lub odwiedzanie miejsc, które były dla tej osoby wyjątkowe.

Jeśli nie mogłeś(-łaś) zorganizować pogrzebu w sposób, który wydawał Ci się odpowiedni, możesz zaplanować inną uroczystość lub wydarzenie upamiętniające, gdy będzie to możliwe.

Jeśli nie byłeś(-łaś) w stanie pożegnać się lub porozmawiać z krewnym lub przyjacielem przed jego śmiercią, pomoc może napisać do niego listu lub znalezienie innego sposobu, aby powiedzieć mu to, co chcesz. Zdaniem niektórych osób pomocne jest prowadzenie pamiętnika.

Kontakt z infolinią Cruse

Jeśli potrzebujesz więcej pomocy, a nie mówisz po angielsku, możemy zorganizować wsparcie na naszej infolinii za pośrednictwem usługi zwanej LanguageLine.

cruse.org.uk

Infolinia: 0808 808 1677

Zarejestrowana organizacja charytatywna nr 208078

Jak to działa?

1. Zadzwoń pod numer 0808 808 1677.
2. Usłyszysz nagraną wiadomość w języku angielskim. Pozostań na linii, aby z kimś porozmawiać. Jest duże zapotrzebowanie na nasze usługi, więc jeśli nikt nie będzie w stanie odebrać, możesz spróbować ponownie w wolniejszym czasie.
3. Kiedy wolontariusz infolinii odbierze, wyraźnie powiedz po angielsku nazwę języka, którym się posługujesz.
4. Wolontariusz zadzwoni do naszego serwisu tłumaczeniowego – usłyszysz, jak rozmawia z inną osobą, aby zorganizować połączenie. Pozostań na linii. Może to potrwać kilka minut.
5. Następnie do rozmowy włączy się tłumacz, który będzie tłumaczył z Twojego języka na angielski i odwrotnie, aby pomóc Tobie i wolontariuszowi.
6. Ponieważ jest to rozmowa trójstronna, będzie ona trwała nieco dłużej niż zwykła rozmowa z telefonem zaufania, więc prosimy o cierpliwość.

Nasza infolinia działa w następujących godzinach:

- 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

Coronavirus, bereavement and grief

Coronavirus has affected any things in the way people have died and how we are able to grieve for them. Losing someone during a pandemic can be very painful and difficult.

Feelings when someone died of Covid-19 or during the pandemic

Shock

Their death may have been unexpected or become serious very quickly. This can lead to feelings of shock. If you weren't able to be present for the death or couldn't view the body it can take time to accept the reality of the death.

Trauma

You may not have had an opportunity to spend time with the person while they were dying, or been able to say a proper goodbye. This can be very painful and traumatic.

cruse.org.uk

Infolinia: 0808 808 1677

Zarejestrowana organizacja charytatywna nr 208078

You may have also read or seen difficult stories in the media or you may have witnessed distressing scenes directly that can add to the trauma of their death.

Anger and guilt

You may also have concerns about the care the person received before they died. This in turn can lead to feelings of anger and guilt. You might feel that their death could have been prevented which might lead to anger with others, or guilt that you couldn't protect them.

Isolation

If you were bereaved during a lockdown or during restrictions you might have missed out on support and love from your other friends and family.

Funerals and memorials

You may not have been able to have the funeral or memorial service you wanted. Numbers may have been restricted and you may not have been able to attend if you were isolating or ill yourself. Not having the usual routines to follow after someone dies can feel very strange and painful.

What can help

The initial reactions of anger, shock and fear will reduce over time. You will most likely have bad days and better days as you grieve.

Talk to someone

Talk to family, friends, or to someone who has had similar experiences. Your GP may be able to help if your mental or physical health is suffering. You can also contact us at Cruse (see below).

Look after yourself

Try and get some fresh air or sunlight each day. Exercise can be really helpful, even if it's just a walk around the block. Keeping to a routine can help, and resting even if you can't sleep.

Remembering

There are lots of different ways to remember someone and keep them as part of your life. This might mean creating a memory box, a special album of pictures, or visiting places which were special to them.

If you weren't able to have the funeral you would have wanted, you could plan another service or memorial event when it's possible.

If you weren't able to say goodbye or talk to your relative or friend before they died, many people find it helps to write them a letter or find another way to say what you need to. Some people find keeping a journal is useful.

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