

Feelings after someone dies

Language: Polish

Cruse
Bereavement
Support

Uczucia po śmierci bliskiej osoby

Żałoba jest czymś naturalnym i normalnym. Nie jest chorobą, choć może powodować złe samopoczucie. Nie trwa wiecznie, choć mogą być chwile, kiedy wydaje Ci się, że ból nigdy się nie skończy. Nie istnieje „właściwy” sposób przeżywania żałoby. Każdy z nas przechodzi przez nią na swój sposób. Ale ludzie często mówią o następujących emocjach.

Najczęstsze emocje po śmierci bliskiej osoby

Szok i odrętwienie

Na początku może pojawić się uczucie szoku. Możesz czuć odrętwienie lub zachowywać się tak, jakby nic się nie zmieniło. Dzieje się tak, ponieważ przetworzenie tego, co się stało, może zająć dużo czasu. Może też pojawić się uczucie dezorientacji – tak jakbyś stracił(a) orientację w swoim świecie. Pamiętaj, że wszystkie te uczucia są normalne.

Ból

Śmierć bliskiej nam osoby jest najbardziej druzgocącym doświadczeniem, jakie kiedykolwiek może nas spotkać. Może być ono bardzo bolesne. Ludzie opisują ją jako przecięcie na pół lub utratę części siebie. Te uczucia mogą być przerażające i przykre. Wiele osób bardzo dużo płacze.

Złość

To normalne, że czujesz złość, gdy ktoś umiera. Śmierć może wydawać się okrutna i niesprawiedliwa, zwłaszcza jeśli uważasz, że ktoś zmarł zbyt młodo lub jeśli mieliście wspólne plany na przyszłość. Możesz czuć złość na zmarłą osobę lub na innych. Możesz nawet złościć się na siebie za rzeczy, które zrobiłeś(-łaś) lub których nie zrobiłeś(-łaś) za życia tej osoby.

Poczucie winy

Poczucie winy jest kolejną typową reakcją podczas żałoby. Możesz czuć się bezpośrednio lub pośrednio winny(-na) za śmierć tej osoby. Możesz też czuć się winny(-na), jeśli miałeś(-łaś)

trudne relacje ze zmarłą osobą. Staraj się nie być dla siebie surowy(-wa) i pamiętaj o dobrych rzeczach, które zrobiłeś(-łaś), a także o tym, czego żałujesz.

Depresja

Po śmierci bliskiej osoby możesz odczuwać przygnębienie. Możesz mieć wrażenie, że nic nie ma znaczenia. Możesz nawet mieć wrażenie, że nie chce Ci się dalej żyć. Jeśli zaczniesz mieć myśli samobójcze, porozmawiaj z kimś. Twój lekarz rodzinny może udzielić Ci informacji na temat wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego dostępnego w Twojej okolicy.

Wrażenie, że widzisz i słyszysz zmarłą osobę

Ludzie czasami myślą, że słyszą lub widzą zmarłą osobę. Możesz mieć wrażenie, że „widzisz” zmarłą osobę i słyszysz jej głos, ponieważ Twój mózg próbuje przetworzyć śmierć i zaakceptować jej ostateczny wymiar. Pamiętaj, że jest to normalne.

Trudności z koncentracją i obsesja

Możesz mieć problemy z koncentracją. Możesz nie móc przestać myśleć o wydarzeniach, które doprowadziły do śmierci bliskiej osoby.

Odczucia fizyczne

Po śmierci bliskiej osoby często pojawia się złe samopoczucie fizyczne – ból spowodowany żałobą może być odczuwany bardzo realnie. Może to mieć wpływ na każdy aspekt twojego zdrowia.

Kiedy poczuje się lepiej?

Ludzie często pytają nas, jak długo będzie trwać żałoba. Prawda jest taka, że uzdrowienie przychodzi powoli, ale zazwyczaj z czasem coraz łatwiej jest poradzić sobie z negatywnymi odczuciami. Nic nie jest w stanie zastąpić zmarłej osoby. Jednak stopniowo większość ludzi wraca do normalnego życia, a czasami nawet odczuwa szczęście, nie zapominając jednocześnie o zmarłej osobie.

Co może pomóc?

- **Porozmawiaj z kimś.** Spróbuj znaleźć zaufanego przyjaciela lub osobę w swoim otoczeniu, z którą możesz porozmawiać. Możesz też skontaktować się z infolinią Cruse (patrz niżej).
- **Zadbaj o siebie.** Chociaż nie jest to łatwe, postaraj się zachować dobre nawyki – jeść, spać i dbać o kondycję fizyczną.

- **Znajdź sposoby, by zapamiętać zmarłą osobę.** Pomocne może być znalezienie sposobu na zapamiętanie zmarłej osoby i zachowanie jej jako części swojego życia.

Kontakt z infolinią Cruse

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

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

Feelings after someone dies

Grieving is natural and normal. It's not an illness, although it can make you feel ill. It won't last forever, although there may be times when it seems like the pain will never end. There's no 'right' way to grieve and we each react in our own way. But people often tell us about the following emotions.

Common emotions after someone dies

Shock and numbness

At first you might feel like you're in shock. You might feel numb or carry on as if nothing has changed. This is because it can take a long time to process what has happened. You may also feel disorientated – as if you have lost your place in your world. It's important to know that all of these feelings are normal.

Pain

The death of someone close to us is the most devastating experience that will ever happen to us. It can be very painful. People describe it as being cut in two or losing a part of themselves. These feelings can be very frightening and upsetting. Many people cry a lot.

Anger

It's normal to feel angry when someone dies. Death can seem cruel and unfair, especially when you feel someone has died too young or if you had plans for the future together. You might feel angry at the person who died or angry at others. You may even be angry at yourself for things that you did or didn't do while they were alive.

Guilt

Guilt is another common reaction to grief. You might feel directly or indirectly to blame for the person's death. Or you might feel guilty if you had a difficult relationship with the person who has died. Try not to be hard on yourself, and remember the good things you did as well as any regrets.

Depression

You may feel depressed after the death of someone close. It can feel like nothing matters. You might even feel like you don't want to go on living. If you start to feel you might act on suicidal feelings please talk to someone. Your GP can let you know about mental health support in your local area.

Seeing and hearing the person

People sometimes think they can hear or see the person who has died. "Seeing" the person who has died and hearing their voice can happen because our brain is trying to process the death and accept that it's final. It's important to know this is normal.

Difficulty concentrating and being preoccupied

You may find that it is difficult to concentrate. You may also find that you can't stop thinking about the events leading up to the death.

Physical feelings

It is common to feel physically ill after someone dies – the pain of grief can be felt as a real pain. Every part of your health can be affected.

When will I feel better?

People often ask us how long the grief will last. The truth is that healing comes slowly, but it usually becomes easier to cope with over time. Nothing can replace the person who has died. But gradually most people find they are able to continue with life, and start to feel happy at times, while still remembering those who have died.

What can help?

- **Talk to someone.** Try to find a trusted friend, or someone in your community you can talk to. Or contact the Cruse helpline (see below).
- **Look after yourself.** It can be difficult, but try to keep to a routine of eating, sleeping and getting a little bit of exercise.
- **Find ways to remember them.** It can help to think of ways you can remember the person who has died, and keep them as part of your life.

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.

cruse.org.uk

Infolinia: 0808 808 1677

Zarejestrowana organizacja charytatywna nr 208078

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