

When a partner, husband
or wife dies

Language: Polish

Cruse
Bereavement
Support

Gdy umiera partner, mąż lub żona

Utrata męża, żony lub partnera to jedno z najbardziej dotkliwych i emocjonalnych doświadczeń w życiu. Niezależnie od tego, w jaki sposób opisujesz swój związek, jest to ogromna strata w Twoim życiu. Znany Ci świat uległ zmianie i może to być niezwykle bolesne.

Różnorodność uczuć po śmierci partnera

Samotność

Jeśli mieszkaliście razem, nie da się zapomnieć faktu, że już go z Tobą nie ma, a utrata jego towarzystwa jest bardzo trudna. Przy stole jest teraz puste miejsce. Jeśli mieliście wspólne łóżko, nawet próba zaśnięcia przypomina o stracie.

Utrata intymności

Wiele osób uważa utratę relacji fizycznej lub seksualnej za trudną do zniesienia. To zrozumiałe, że tęsknisz za intymnością i bliskością swojego partnera. Rozmowa na ten temat może wydawać Ci się szczególnie trudna lub niewłaściwa, ale rozmowa z kimś, komu ufasz lub z nami, może Ci pomóc.

Odczuwanie czyjejs obecności

Możesz mieć poczucie, że zmarły jest z Tobą. Możesz czuć zapach, słyszeć, a nawet widzieć swojego zmarłego partnera. Dla niektórych osób może to być bardzo poczekające, dla innych niepokojące. Zazwyczaj staje się to coraz rzadsze i z czasem znika.

Skutki fizyczne

Smutek wpływa nie tylko na nasze emocje, ale także na nasze zdrowie. Często występują bóle głowy, wahania masy ciała, zaburzenia snu lub zmęczenie. Może wystąpić obniżenie odporności na choroby i możesz być bardziej narażony na drobne dolegliwości. Jeśli objawy się utrzymują lub masz problemy z ich pokonaniem, poszukaj pomocy u swojego lekarza rodzinnego.

Inne zmiany i straty

Utrata partnera oznacza wiele innych zmian i strat. Stoisz w obliczu zmiany tożsamości – nie jesteś już połową pary, lecz samotną osobą. Możesz odczuwać ból z powodu utraty przyszłych marzeń i tego, jak wyobrażałeś sobie swoje życie w przyszłości. Możesz napotkać trudności finansowe, jeśli utracisz drugie lub podstawowe źródło dochodu, a Twoja odpowiedzialność za rodzinę i dom może się zwiększyć. Może to mieć wpływ na Twoje zdrowie. Uporządkowanie tych problemów może wymagać wiele czasu i energii.

Gdy umiera były partner

Śmierć byłego partnera lub współmałżonka to wyjątkowe i często dezorientujące doświadczenie. Możesz czuć się zszokowany, smutny, zdezorientowany lub nie odczuwać nic. Ważne jest, aby pozostawić przestrzeń dla swoich uczuć bez względu na to, jakie są.

Jeśli po rozstaniu miałeś trudne relacje z byłym partnerem, możesz odczuwać tęsknotę lub żal. Może nadal żywiłeś uczucia do tej osoby, ale była w nowym związku, a może czułeś, że pozostało wiele rzeczy, które chciałbyś jej powiedzieć.

Gdyś ktoś umiera, wsparcie często koncentruje się na obecnym partnerze lub dzieciach zmarłego. Byli partnerzy mogą zostać pominięci w procesie żałoby, nawet jeśli byli ze zmarłym przez długi czas.

Nowe związki

Z czasem możesz poczuć przymus wejścia w nowy związek. Taki przymus może wychodzić z nas samych lub osób wokół nas. Zazwyczaj inni ludzie chcą dobrze, ale to Ty podejmujesz ostateczną decyzję o sobie i o tym, co wydaje Ci się w tym momencie właściwe.

Po upływie pewnego czasu możesz być gotowy, aby wprowadzić kogoś nowego do swojego życia. Inni nie czują się gotowi przez wiele lat lub nigdy. Ważne jest, aby podjąć decyzję, która jest dla Ciebie odpowiednia. Jeśli masz dzieci, będziesz również chciał rozważyć, co to dla nich oznacza. Co oznaczałoby wprowadzenie kogoś nowego do ich życia?

Co może pomóc

Pamiętaj o swoim partnerze

Nawet jeśli umrze ktoś bliski, pamięć o nim nie umiera. Twój związek trwa, nawet jeśli ta osoba już nie żyje. Może Ci pomóc zastanowienie się, w jaki sposób możesz zachować swojego partnera jako część swojego życia. Może to oznaczać zorganizowanie specjalnego wydarzenia na jego cześć lub stworzenie dla niego małego miejsca pamięci w domu.

Wspieraj swoje dzieci

Jeśli masz w domu małe dzieci lub nastolatków, możesz poczytać w naszej ulotce informacyjnej na temat dzieci i smutku, jak mogą zareagować i jak im pomóc.

Rocznice i wspomnienia

Po śmierci partnera urodziny, święta, rocznice i wyjątkowe dni mogą być bardzo trudne. Może Ci pomóc zastanowienie się z góry nad tym, jak sobie z nimi poradzić.

Dbanie o siebie

Ważne jest, aby zwracać uwagę na własne zdrowie i dobre samopoczucie. Może to być trudne, ale staraj się zachować zwykły tok posiłków, snu i odrobiny ćwiczeń.

Sprawy praktyczne i finansowe

Jeśli zmagasz się z problemami finansowymi, upewnij się, że otrzymujesz wszystkie świadczenia, o które możesz się ubiegać. Porady mogą Ci udzielić także Citizen's Advice lub inne organizacje środowiskowe.

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

cruse.org.uk

Infolinia: 0808 808 1677

Zarejestrowana organizacja charytatywna nr 208078

English version

When a partner, husband or wife dies

Losing your husband, wife or partner is one of the most intense and emotional experiences in life. Whatever way you would describe your relationship, it's a huge loss in your life. Your world as you knew it has changed, and it can be incredibly painful.

Different feelings after a partner dies

Loneliness

If you lived with your partner the fact that they are not with you is impossible to forget, and losing that companionship is very hard. There's now an empty space at the table. If you shared a bed, even trying to sleep is a reminder of what you have lost.

Loss of intimacy

Many people find the loss of a physical or sexual relationship hard to bear. It's understandable to miss the intimacy and closeness of your partner. Talking about this may feel particularly difficult or inappropriate but it can help to do so with someone you trust, or with us.

Feeling someone's presence

It's possible to feel like the person who has died is actually with you. You might smell or hear or even see your partner following their death. For some people this can be very reassuring, and for others disturbing. It usually becomes less common and stops over time.

Physical effects

Grief doesn't just affect our emotions but also affects our health. It's common to suffer headaches, weight changes, sleep disturbance or fatigue. Resistance to illness may be lowered and you might find yourself more likely to catch minor illnesses. If symptoms persist or you are struggling to cope seek help from your GP.

Other changes and losses

The loss of your partner can bring a number of other changes and losses. You face a change of identity from one of a couple to a single person. You may feel pain at the loss of future dreams and how you pictured your life to be in the future. You may face financial difficulties if you have lost a second or primary income and you may have increased family and household responsibility. It may affect your health. Sorting out these issues can take a lot of time and energy.

When an ex-partner dies

The death of an ex-partner or spouse is a unique and often confusing experience. You may feel shocked, sad, confused or nothing at all. It's important to allow space for your feelings no matter what they are.

If you had a difficult relationship with your ex-partner after your separation you may feel a sense of longing or regret. Maybe you still had feelings for the person but they are in a new relationship, or maybe you felt there was a lot left you would have liked to say to them.

When someone dies, support is often focused on the current partner or children of the person who died. Ex-partners can be left out of the grieving process, even if they were with the person for a long time.

New relationships

In time you might feel pressure to find a new relationship. This pressure may come from ourselves or those around us. Usually other people mean well, but the decision ultimately needs to rest with you, and what feels right for you at that time.

After time has passed you might be ready to introduce someone new into your life. Others do not feel ready for many years, or never. It's important to make the decision that's right for you. If you have children you will also want to weigh up what it means for them. What would it mean to introduce someone new into their lives?

What can help

Remember your partner

Even if someone close dies, the memory of them does not die. Your relationship continues even if they're no longer alive. It can help to think of ways you can keep your partner as part of your life. This might mean organising a special event in their honour or creating a small memorial for them in the home.

Get support with children

If you have young children or teenagers at home you can read about how they may react and how to help them in our factsheet about children and grief.

Anniversaries and reminders

Birthdays, holidays, anniversaries and special days can be very difficult after a partner dies. 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.

Practical and financial matters

If you are struggling financially make sure you are receiving all the benefits you can claim. Citizen's Advice or other community organisations may also be able to offer advice.

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