

Physical effects of grief

Language: Polish

Cruse
Bereavement
Support

Fizyczne skutki żałoby

Żałoba wpływa na organizm w sposób, którego możesz się nie spodziewać. Zmiany mogą być niepokojące, a nawet przerażające.

Apetyt i trawienie

W pierwszych dniach po śmierci bliskiej osoby możesz nie mieć apetytu. Mogą pojawić się problemy z przetykaniem, a jedzenie może mieć dziwny smak. Może się też okazać, że jesz o wiele więcej niż zwykle lub jesz tylko potrawy, które lubisz. Często pojawiają się również zaburzenia trawienia.

Jest to normalna reakcja. Jeśli Twoja dieta wygląda teraz inaczej, okaż sobie wyrozumiałość. I staraj się nie panikować, jeśli zauważysz te zmiany.

Co może pomóc?

Spróbuj znaleźć rozwiązanie, które będzie skuteczne w Twoim przypadku. Jeśli nie masz apetytu, spróbuj jeść małe porcje. Jeśli nie masz ochoty na gotowanie, jedz gotowe posiłki lub coś, co nie wymaga wielu przygotowań. Okaż sobie wyrozumiałość. To nic złego, jeśli Twoja dieta uległa zmianie, ale powolny powrót do rutyny żywieniowej może okazać się pomocny.

Jeśli po kilku tygodniach nadal się martwisz, porozmawiaj z lekarzem rodzinnym.

Sen

To normalne, że po śmierci bliskiej osoby masz problemy z zasypianiem. Możesz bać się iść spać z powodu złych snów lub koszmarów. Możesz też mieć trudności z zaśnięciem z powodu natłoku myśli. Czasami może Ci się śnić, że zmarła osoba nadal żyje i pobudka może być bardzo bolesna.

Co może pomóc?

- Spróbuj powoli wrócić do nawyków związanych ze snem.

- Kąpiel lub prysznic przed snem to dobre sposoby na wieczorny relaks.
- Również ćwiczenia mogą pomóc w zmęczeniu organizmu.
- Jeśli nie masz ochoty na energiczne ćwiczenia, spróbuj delikatnie rozruszać ciało spacerami i jogą.
- Postaraj się nie kłaść, dopóki nie poczujesz, że jesteś naprawdę senny(-na).
- Spróbuj posłuchać muzyki relaksacyjnej lub podcastów do snu.

Niepokój

Żałoba może wywołać niepokój. Czasami może pojawić się brak tchu, kołatanie serca, a nawet ataki paniki. Takie objawy mogą być przerażające. Jeśli pojawiają się regularnie, skontaktuj się z lekarzem.

Co może pomóc?

- Ćwiczenia fizyczne mogą pomóc w zmniejszeniu napięcia i wykorzystaniu adrenaliny wytwarzanej przez organizm, która wywołuje niepokój. Jeśli jednak krótki spacer to wszystko, do czego możesz się zmusić, nie próbuj rozpoczynać ekstremalnych zajęć na siłowni.
- Bardzo pomocne mogą być ćwiczenia oddechowe i medytacja.
- Dieta – określone pokarmy i napoje, takie jak kawa, mogą pogarszać stan niektórych osób, a poprawiać stan innych. Aby ustalić wpływ określonych produktów na Twój organizm, możesz prowadzić dziennik żywieniowy.
- Rozmowa o tym, co wywołuje u Ciebie niepokój, również może być bardzo pomocna. Powiedz przyjaciołom, członkom rodziny i współpracownikom o tym, co się dzieje, aby wiedzieli, jak mogą udzielić Ci wsparcia. Możesz też skontaktować się z organizacją udzielającą pomocy, taką jak Cruse.

Ból fizyczny i inne dolegliwości

Po śmierci bliskiej osoby powszechne jest odczuwanie bólu fizycznego i łagodnych dolegliwości. Żałoba może mieć wpływ na całe ciało. Może utrudniać organizmowi walkę z drobnymi infekcjami.

Co może pomóc?

Zazwyczaj uczucie bólu fizycznego z czasem ustępuje. Staraj się jednak jak najwięcej odpoczywać i wsłuchiwać w potrzeby swojego organizmu.

Jeśli czujesz się bardzo źle lub jeśli po kilku tygodniach objawy choroby lub bólu nie minęły, porozmawiaj z lekarzem rodzinnym,

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

Physical effects of grief

Grief affects the body in ways you might not expect. These changes can be worrying or even frightening.

Appetite and digestion

You may not feel like eating in the early days after someone dies. It may feel difficult to swallow and food can taste strange. Or you might find you're eating a lot more than usual, or only eating foods that you find comforting. Digestive upsets are also common.

This is very normal. Try not to be too hard on yourself if your diet looks different right now. And try not to panic if you notice these changes.

What helps?

Try to find what works for you. If you don't feel like eating, try serving yourself small, manageable portions. If you don't feel like cooking, try a ready-meal or something that takes little preparation. Go easy on yourself. It's okay if you're not eating as you normally would, but slowly getting back to a routine of eating at the same times can help.

If you're still worried after several weeks, speak to your GP.

Sleep

It's normal to have trouble sleeping after someone dies. You might be frightened to go to sleep because of bad dreams or nightmares. Or you might find it difficult to get to sleep because your mind is racing. Sometimes, you may dream that the person who died is still alive and find waking up to be very painful.

What helps?

- Try to slowly get back into a night-time routine.
- Things like taking a bath or showering before bed are good ways to help you relax into the evening.
- Exercise can also be really helpful to tire your body out.
- Walking and yoga are gentle ways to get moving if you don't feel up for energetic exercise.
- Try not getting into bed until you feel really ready to sleep.
- Try listening to relaxing music or sleep podcasts.

Anxiety

Grief can make you feel very anxious. Sometimes this can result in feeling breathless, having heart palpitations or even a panic attack. This can be very scary. If you start to have these regularly, it's a good idea to contact your doctor.

What helps?

- Exercise is a useful way for your body to reduce tension, and use up the adrenalin that it's producing that's making you feel anxious. But don't try and start an extreme new gym class when a gentle walk is all you can manage.
- Breathing exercises and meditation can be very helpful.
- Diet – some people find certain foods and drinks like coffee can make it worse, and some find it helps. Keeping a food diary could help work out what is affecting you.
- Talking to someone about what's making you anxious can also really help. Tell your friends, family and colleagues what's going on so they know how to support you. Or contact a support organisation such as Cruse.

Physical pain and other illness

It's common to feel physical pain, and have minor illnesses after someone dies. Grief can affect your whole body. It can make it harder for your body to fight off minor infections.

What helps?

Normally, feelings of physical pain will ease with time. But try to get as much rest as possible and listen to what your body needs.

Speak with your GP if you feel very unwell, or find you're still ill or in pain after several weeks.

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

Zarejestrowana organizacja charytatywna nr 208078