

Seeing, hearing or sensing  
someone who has died

Language: Polish

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## Widzenie, słyszenie lub wyczuwanie obecności zmarłego

To normalne, że czasem widzimy, słyszymy albo wyczuwamy kogoś, kto odszedł. Choć może to budzić niepokój lub strach, nie dzieje się z tobą nic złego.

### Dlaczego tak się dzieje?

Gdy ktoś umiera, to normalne, że można go zobaczyć, usłyszeć lub wyczuć. To dlatego, że twój umysł chwilowo „zapomniał” o odejściu bliskiej osoby lub próbuje zrozumieć nieodwracalność jej śmierci.

Jeśli jej śmierć była szczególnie traumatyczna, rośnie prawdopodobieństwo zobaczenia lub wycucia obecności osoby albo jej wspomnienia. Takie powracające wspomnienia nazywane są „retrospekcjami”.

### Czy to normalne by rozmawiać z kimś, kto zmarł?

Rozmowa z osobą, która zmarła, jest normalną częścią procesu żałoby. Rozmawiasz ze zmarłym, ponieważ twój mózg chwilowo zapomniał o jego śmierci. A może robisz to, bo tęsknisz i czujesz że rozmowa ze zmarłym bliskim przyniesie ukojenie. W zależności od twoich przekonań, możesz też czuć, że w jakiś sposób ta osoba cię słyszy.

Nie ma w tym nic złego. W ten sposób możesz utrzymać więź, która łączyła cię ze zmarłym.

### Radzenie sobie

#### ***Bądź cierpliwy***

Tego typu doświadczenia są całkowicie normalne. Chociaż ludzie mają często wrażenie że „zwarowali”, nie jest to oznaką choroby psychicznej. Zrozumienie straty bliskiej osoby może zająć ci trochę czasu, ale nie spiesz się.

***Napisz list do zmarłej osoby***

Jeśli chcesz coś powiedzieć osobie, która odeszła, napisz do niej list. Pisanie listów pomaga uporządkować myśli i wyrazić słowami swoje uczucia po śmierci.

***Bądź dla siebie dobry***

Po śmierci bliskiej osoby odczuwamy silny stres. Postaraj się dużo odpoczywać i znaleźć czas na rzeczy, które cię odprężają.

***Poczytaj o żałobie***

Żałoba może być przytłaczająca. Dowiedzenie się więcej o tym, jak odczuwa się żałobę, może pomóc ci zaakceptować to, co czujesz. Posiadamy wiele arkuszy informacyjnych w różnych językach, które pomogą ci lepiej zrozumieć temat.

***Porozmawiaj z kimś***

Jeśli widzisz, słyszysz lub wyczuwasz obecność zmarłej osoby, prawdopodobnie wolisz nikomu o tym nie mówić. Jednak rozmowa o swoich uczuciach pomoże ci je lepiej zrozumieć. Możesz spróbować porozmawiać z zaufanym przyjacielem, krewnym lub osobą duchowną, a także zadzwonić na naszą infolinię.

**Kontakt z infolinią Cruse**

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

**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

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

- 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

### Seeing, hearing or sensing someone who has died

It's normal to see, hear or sense someone who has died. While this might be scary and unsettling, it doesn't mean there is anything wrong with you.

#### Why does it happen?

After someone dies, it's normal to see, hear or sense them. This is often because your mind has temporarily 'forgotten' that they've died or because your brain is trying to understand the finality of their death.

If their death was particularly traumatic, you're more likely to see or hear the person or relive those memories. These recurring memories are called 'flashbacks.'

#### Is it OK to talk to someone who's died?

Talking to the person who died is also a normal part of the grieving process. You may find yourself talking to them because your brain has temporarily forgotten they've died. Or, you might talk to them because you miss them and you find it comforting to speak to them out loud. Depending on your beliefs you may feel comforted or feel that they can hear you in some way.

There is nothing wrong with this. It can help you maintain the bond you had with them when they were alive.

### Supporting yourself

#### ***Be patient***

These experiences are completely normal. Although people often tell us they feel like they are 'going mad', it's not a sign of mental illness. It may take you some time to understand what has happened, but give yourself time.

#### ***Write them a letter***

If you've still got a lot to say to the person who's died, try writing them a letter. Letter writing helps you organise your thoughts and put into words how you've been feeling since their death.

### ***Be kind to yourself***

The time after someone dies is very stressful. Try to make sure you're getting plenty of rest and making time for things that relax you.

### ***Learn more about grief***

Grief can be overwhelming. Learning more about what grief feels like can help you come to terms with what you're going through. We have a range of factsheets in different languages to help you understand more.

### ***Talk to someone***

If you're seeing, hearing or sensing someone who has died you might be reluctant to talk to anyone about it. But talking about your experiences will help you understand your feelings better. You could try talking to a trusted friend, relative or faith leader, or you can call our helpline.

## **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

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

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