

Traumatic grief

Language: Polish

Cruse
Bereavement
Support

Traumatyczna żałoba

Kiedy ktoś umiera w tragiczny sposób, może być trudno sobie z tym poradzić.

Czym jest traumatyczna żałoba?

Traumatyczna żałoba może zaistnieć wskutek śmierci w wypadku, samobójstwa, śmierci z powodu narkotyków i alkoholu lub w wyniku przemocy. Ty lub osoba, która zmarła, mogliście uczestniczyć w poważnym wypadku lub incydencie terrorystycznym. Być może twój krewny lub przyjaciel zaraził się koronawirusem i nie mogłeś być z nim w tych ostatnich chwilach.

Trauma może się również zdarzyć po każdej nagłej lub nieoczekiwanej śmierci lub gdy byłeś świadkiem cierpienia albo bólu.

Uczucia po tragicznej stracie

Pewne reakcje i uczucia są często typowe w ciągu kilku godzin, dni, tygodni, miesięcy i lat po traumatycznym wydarzeniu. Te uczucia mogą być bardzo silne i przerażające. Ludzie czują, że tracą kontrolę lub „wariują”. Zazwyczaj jednak uczucia z czasem stają się mniej intensywne.

Niedowierzenie

Kiedy nie jesteś przygotowany na śmierć, może być trudno uwierzyć lub zaakceptować to, co się stało. Problemem jest też sytuacja, w której nie możemy towarzyszyć zmarłemu w ostatnich chwilach.

Co może pomóc?

Proces pogodzenia się z sytuacją może być bardzo długi. Jednak możesz sam sobie pomóc na kilka sposobów.

- Odwiedź miejsce, w którym zmarła osoba.

- Porozmawiaj z innymi osobami, które dotknęła ta śmierć.
- Umieść kwiaty w miejscu ważnym dla ciebie lub osoby zmarłej.
- Weź udział w nabożeństwach żałobnych lub innych rytuałach w celu uczczenia pamięci zmarłego.

Możliwe, że niektóre aspekty śmierci bliskiej ci osoby nie zostaną wyjaśnione. Być może będziesz musiał już zawsze żyć w niepewności.

Otępienie

Otępienie to metoda umysłu na chronienie nas przed bólem psychicznym. Czasami możesz nie być w stanie jasno myśleć lub być zdezorientowany. Możesz nie potrafić wyrazić jakichkolwiek uczuć. Odłączenie emocjonalne pomaga przetrwać sytuacje kryzysowe. Jednak jeśli otępienie z czasem nie ustępuje, może to stanowić problem.

Co może pomóc?

- Chociaż niektóre wspomnienia są bolesne, staraj się ich nie wypierać.
- Okaż swój żal w taki sposób, jaki wyda ci się naturalny. Możesz płakać, a nawet odczuwać wściekłość.
- Porozmawiaj z kimś o tym, co się stało. Znajdź zaufaną osobę i nie martw się, jeśli przez jakiś czas będziesz wyglądać lub czuć się bezradny.

Nawiedzające obrazy lub wspomnienia

Wielu ludzi po traumatycznym wydarzeniu nawiedzają jego nagłe wspomnienia. Niektórzy doświadczają nawet dźwięków, zapachów i smaków. Nawet jeśli nie było cię na miejscu wypadku, czasami możesz poczuć silnie negatywne uczucia po obejrzeniu go w telewizji

Mogą stawać ci przed oczami nagłe obrazy, niektóre rzeczy mogą też się pojawiać w nawracających snach lub koszmarach. Czasem traumatyczne wspomnienia potrafią przywoływać głośne dźwięki, płacz lub krzyki. W ekstremalnej postaci reakcje te są zwane „zespołem stresu pourazowego” (PTSD).

Co może pomóc?

Porozmawiaj z kimś. Powracające obrazy można czasem złagodzić, rozmawiając z innymi, analizując wydarzenia, dopóki się do nich nie przyzwyczaisz. Obrazy mogą długo powracać, ale z czasem zwykle stają się mniej niepokojące i łatwiejsze do zniesienia.

Jeśli obrazy przeszkadzają ci w przeżywaniu żałoby lub codziennym życiu, zgłoś się do lekarza i poproś o skierowanie do specjalisty.

Ból i płacz

Możesz odczuwać emocjonalny i/lub fizyczny ból, niekiedy przytłaczający i budzący strach. Niektórzy płaczą, ale ludzie okazują emocje na różne sposoby. Możesz mieć trudności z wykonywaniem codziennych obowiązków. Czasami ciężko ci będzie się skoncentrować.

Co może pomóc?

Rozmowa to jedna z najbardziej pomocnych rzeczy – rozmawiaj z przyjaciółmi i rodziną, Cruse lub inną wspierającą organizacją.

Każdy musi poradzić sobie na swój sposób. Ważne jest znalezienie równowagi między konfrontacją ze smutkiem a unikaniem go, a także dbanie o siebie.

Gniew

Gniew jest naturalną reakcją, szczególnie jeśli śmierć została spowodowana przemocą, zaniedbaniem lub działaniem terrorystycznym.

Może być skierowany przeciwko tym, którzy spowodowali traumę, władzom lub dowolnej osobie, która akurat jest pod ręką. Niektórzy atakują nawet swoich najbliższych.

Co może pomóc?

Jeśli możesz, porozmawiaj z kimś, zanim dojdzie do wybuchu gniewu. Gniew może być pomocny, jeśli jest kontrolowany i ukierunkowany.

Jeśli powiedziałeś lub zrobiłeś coś, co zraniło innych, nie unieś się dumą i przeproś. Wyjaśnij bliskim co czujesz. Większość ludzi naprawdę chce pomóc.

Wypełniające cię emocje warto rozładować wysiłkiem fizycznym.

Poczucie winy

Ludzie mają tendencje do szukania winnych. Często obwiniamy samych siebie. Podświadomie wierzymy, że jeśli się ukarzymy, naprawimy sytuację i odzyskamy osobę, którą straciliśmy.

Co może pomóc?

Uczucia nie są kwestią wyboru. Możemy je zaakceptować, ale należy pamiętać, że karanie się niczego nie zmienia.

Warto znaleźć ujście dla żalu, na przykład opisać swoje uczucia w liście do zmarłej osoby.

Strach

Wszyscy wiemy, że wokół stale zdarzają się wypadki, ale idziemy przez życie, czując, że jesteśmy bezpieczni i chronieni przed krzywdą. Kiedy dochodzi do traumatycznego wydarzenia, świat wydaje się groźny, a my odruchowo czekamy na kolejną katastrofę.

Strach powoduje objawy fizyczne, w tym napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca, pocenie się, duszności i bezsenność.

Co może pomóc?

- Odczuwanie strachu jest zupełnie naturalne. By mniej się bać, spróbuj zrozumieć co właściwie czujesz. Bóle głowy, bóle pleców, niestrawność, a nawet napady paniki to naturalne reakcje, które z czasem zanikną.
- Szybciej odzyskasz równowagę dzięki ćwiczeniom relaksacyjnym, medytacji, aromaterapii lub cemukolwiek, co pozwala ci się odprężyć.
- Rozważ rozmowę z lekarzem rodzinnym, jeśli zmagasz się z nadmiernym lękiem lub strachem.

Utrata sensu życia

Po traumatycznej stracie powrót do normalnego życia jest trudny. Czasami odczuwamy utratę poczucia celu.

Co może pomóc?

Aby wyjść z traumy, potrzeba czasu i pracy. Należy się spodziewać, że trauma w pewien sposób nas odmieni.

Jeśli własne życie wydaje ci się bezwartościowe lub nachodzą cię myśli samobójcze, koniecznie poszukaj wsparcia.

Miejsca, w których uzyskasz pomoc:

- NHS posiada listę telefonów zaufania w zakresie zdrowia psychicznego.
- Możesz skontaktować się z lekarzem rodzinnym w celu uzyskania skierowania do lokalnego specjalisty zdrowia psychicznego.

Kontakt z infolinią Cruse

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

cruse.org.uk

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

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
- 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

Traumatic grief

When someone dies in a traumatic way, it can be difficult to cope.

What is traumatic bereavement?

Traumatic bereavement may include dying in an accident, by suicide, through drugs and alcohol, or as a result of violence. You or the person who died may have been involved in a major accident or terrorist incident. Or your relative or friend may have had coronavirus and you might not have been able to be with them.

Trauma can also happen after any sudden or unexpected death, or where you have witnessed someone suffering or in pain.

cruse.org.uk

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

Feelings after a traumatic loss

Some reactions and feelings are very common in the hours, days, weeks, months and years after a traumatic event. These feelings can be very strong and frightening. People tell us they feel they are losing control or 'going mad'. But for most people the feelings do become less intense over time.

Disbelief

When you're not prepared for a death it can be difficult to believe or accept what has happened. This often a problem if you couldn't be with or hold the person who died.

What can help

It takes a long time to take in what has happened. There are some things you can do to help.

- Visit the place where the person died.
- Talk with others involved.
- Place a wreath in a significant place.
- Attend memorial services or other rituals of remembrance.

There may be aspects of the loss that will never be explained. You may need to live with the uncertainty of not knowing.

Feeling numb

Numbness is our mind's way of protecting itself from mental pain. Sometimes you may be unable to think clearly, or become confused. At other times you might not be able to express feelings of any kind. In an emergency detached thinking can help you to keep going. If it continues afterwards it can become a problem.

What can help

- Although the memories are painful, try not to bury them.
- Show your grief in any way that feels natural. You might need to cry, or even rage.
- Talk about what happened. Find someone you can trust who will be a good listener and don't worry if, for a while, you look or feel helpless.

Haunting images or flashbacks

Many people are haunted by pictures in their minds after a traumatic event. Some also experience sounds, smells and tastes. Even if you were not there, television or other pictures can also 'bring home' the awfulness of the way a person might have died.

You may see things without warning and they may also come up in dreams or as recurrent nightmares. They may be triggered by reminders such as loud noises, cries or shouts. In severe form these reactions become known as 'Post-Traumatic Stress Disorder' (PTSD).

What can help

Talk to someone. Haunting images can sometimes be eased by talking to others, going over the events until you get used to them. The images may not disappear but they usually become less disturbing and easier to live with.

If the images are stopping you from grieving or getting on with your life, then you should speak to your GP about being referred to specialist services.

Pain and crying

You may feel emotional and/or physical pain which can be overwhelming and frightening. Some people will cry a lot but not everyone shows pain in the same way. You may find it difficult to do everyday tasks. It can be hard to concentrate.

What can help

Talking can be one of the most helpful things – to friends and family, or to Cruse or another supportive organisation.

Everyone needs to find their own way of coping. It's important to find your own balance between confronting grief and avoiding it, and take time to care for yourself as well.

Anger

Anger is a very natural reaction, particularly if a death was caused by violence, terrorism or negligence.

It may be directed against those who caused the trauma, an authority figure or the people nearest to hand. Some people may find themselves hitting out at the people they love the most.

What can help

If you can, talk with someone before you get to a point of feeling you will lash out. Remember that anger can be a force for good if it is controlled and directed.

If you have said or done things that have hurt others, don't be too proud to apologise. Talking to someone will help them understand, and most people genuinely want to help.

Exercise is a really helpful way to use some of the energy you feel when you're angry.

Guilt

It is easy to seize on something that someone did or didn't do in an attempt to find someone to blame. Often we can blame ourselves. At the back of our minds we may even feel that, if we punish ourselves we will make things right again and get back the person we have lost.

What can help

You do not choose the way you feel. You can accept it but it's important to remember that punishing yourself won't change anything.

It can help to find an outlet for grief, for example writing about how you feel or writing a letter to the person who died.

Fear

We all know that disasters happen, but most of the time we go through life feeling that we are safe and protected from serious harm. When a traumatic event happens, in a moment the world has become a dangerous place, we can take nothing for granted, and we are waiting for the next disaster.

Fear causes physical symptoms including tense muscles, racing heart, sweating, breathlessness and sleeplessness.

What can help

- The symptoms of fear are very normal. Understanding what you are feeling can make it less frightening. Headaches, backaches, indigestion, even feelings of panic, are natural reactions that will decline as time passes.
- Relaxation exercises, meditation techniques, aromatherapy or whatever helps to relax you will put you back in control.
- Consider talking to your GP if you are struggling to cope with anxiety or fear.

Loss of meaning

After a traumatic loss it can be hard to return to normal life. Sometimes it can be difficult to find a reason to go on.

What can help

It takes time and work to adjust after a trauma. You can't expect to be the same person afterwards.

It is really important to seek help if you find you are having feelings that life is not worth living, or thinking of ending your own life

Places to look for help:

- The NHS has a list of urgent mental health helplines.
- You can contact your GP about getting a referral to local mental health services.

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