

Ways of coping with grief

Language: Polish

Cruse
Bereavement
Support

Sposoby radzenia sobie ze smutkiem

Smutek może być przytłaczający. Ma on wpływ na każdą sferę naszego życia i czasami może się wydawać, że już nigdy nie będzie lepiej. Większość osób mówi nam, że z czasem ich smutek, choć nadal jest bolesny, staje się łatwiejszy do zniesienia. Są w stanie dalej żyć a nawet cieszyć się z pewnych rzeczy, nadal pamiętając osobę, która odeszła.

Są pewne sposoby, które mogą być pomocne. Nie wszystko pomaga każdemu i możliwe, że będziesz musiał przez jakiś czas próbować różnych sposobów zanim znajdziesz ten, który zadziała w Twoim przypadku.

Porozmawiaj z kimś

Mówienie o swoich uczuciach naprawdę pomaga.

- Rodzina i przyjaciele do dobry początek. Może to być trudne, ale wybierz osobę, której ufasz i zapytaj, czy możesz opowiedzieć jej o swoich uczuciach. Może będziesz też chciał podzielić się wspomnieniami o osobie, która zmarła.
- Może będziesz mógł porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym, osobami z organizacji społecznościowych lub duchownym. Możliwe, że będziesz musiał poprosić osobę mówiącą po angielsku o pomoc w uzyskaniu dostępu do tych usług w Twoim języku lub zorganizowanie tłumaczenia.
- Telefon zaufania Cruse oferuje usługi tłumaczy (informacje podane są poniżej). Możesz porozmawiać z nami o swoich uczuciach, o tym, jak sobie poradzić i gdzie szukać dalszej pomocy.

Zadbaj o siebie

Dbanie o siebie może być trudne, zwłaszcza jeśli czujesz się beznadziejnie lub jeśli opiekujesz się innymi osobami i jesteś przyzwyczajony do stawiania innych na pierwszym miejscu. Ale nie możesz uleczyć ani pomóc innym, jeśli najpierw nie zadbasz o siebie.

- Trzymanie się rutyny jedzenia, spania i ćwiczeń może być pomocne.

- Postaraj się odpoczywać oraz kłaść się spać i wspawać o regularnych porach, nawet jeśli masz kłopoty ze snem.
- Smutek ma wpływ na apetyt i trawienie, ale zdrowe odżywianie o regularnych porach może pomóc.
- Ćwiczenia mogą poprawić Ci nastrój. Nie próbuj rozpoczynać ambitnego programu ćwiczeń, ale spróbuj pomyśleć o jakiejś aktywności, która sprawi Ci przyjemność. Nawet krótki codzienny spacer może być pomocny.
- Uważaj, jeśli pijesz alkohol lub stosujesz inne środki odurzające. Musisz pamiętać, że substancje te nie sprawią, że ból minie.

Wspominaj osobę, która zmarła

Gdy ktoś umiera, nasza relacja z tą osobą nie znika razem z nią. Wspominanie tej osoby, być może w szczęśliwszych czasach, to sposób na utrzymanie więzi z nią. Poniższe sugestie mogą być pomocne:

- Oglądaj zdjęcia lub stare filmy.
- Stwórz pudełko wspomnień z rzeczami, które przypominają Ci osobę, która zmarła.
- Posadź drzewo lub postaw ławkę ku pamięci tej osoby.
- Zrób coś ze starych ubrań lub rzeczy osoby, która odeszła.
- Odwiedź miejsce, które było dla niej wyjątkowe lub oglądaj jego zdjęcia.
- Napisz do niej list.
- Ugotuj jej ulubione danie.
- Obejrzyj ulubiony film lub przeczytaj książkę, którą lubiła zmarła osoba.
- Stwórz playlistę z jej ulubioną muzyką.
- Spotykaj się z innymi ludźmi, aby wspólnie opowiadać i wspominać osobę, która odeszła.

Prowadź dziennik żałoby

Wiele osób uważa, że pisanie to dobry sposób na radzenie sobie z uczuciami.

Pisanie to forma myślenia na głos. Może pomóc Ci przepracować pewne kwestie i określić wzory procesów myślowych. Jeśli obsesyjnie myślisz o tym samym wspomnieniu, zapisanie go może pomóc pozbyć się go z głowy.

Prowadzenie pamiętnika może również pomóc zachować szczęśliwe wspomnienia. Pomoże Ci to czuć się bliżej osoby, która zmarła. Jeśli obawiasz się, że zapomnisz o niej, prowadzenie notatek może być naprawdę pokrzepiające.

Dziennik jest też czymś, do czego możesz wrócić. Żałoba może być długim procesem i gdy jesteśmy w jego trakcie możemy nie dostrzegać, że coś się zmienia. Gdy możesz spojrzeć

wstecz na to, jak radziłeś sobie tygodnie lub miesiące wcześniej, zobaczysz, jak bardzo Twoja sytuacja z czasem się zmieniła.

To, jak długo będziesz prowadzić dziennik lub pamiętnik, zależy wyłącznie od Ciebie. Dla niektórych jest to tak pomocne, że staje się to częścią ich życia i ciągłym wsparciem oraz zapisem historii ich życia. Inni mogą uznać, że to konkretne narzędzie jest im potrzebne tylko przez krótki czas lub jako coś, do czego mogą wrócić w trudnych chwilach.

Inne kreatywne zajęcia

Jeśli nie lubisz pisać, pomocne mogą być inne kreatywne zajęcia – wszystko, co pozwala Ci wyrazić swoje uczucia lub wspominać osobę, która odeszła.

Kontakt z telefonem zaufania Cruse

Jeśli potrzebujesz większej pomocy, ale nie mówisz po angielsku, możemy zorganizować w naszym telefonie zaufania pomoc za pośrednictwem usługi LanguageLine.

Jak to działa

1. Zadzwoń na numer 0808 808 1677.
2. Usłyszysz komunikat nagrany w języku angielskim. Poczekaj na linii na rozmowę. Istnieje duże zapotrzebowanie na nasze usługi, więc być może będziesz musiał spróbować ponownie o mniej ruchliwej porze, jeśli nikt nie będzie w stanie odebrać.
3. Gdy wolontariusz telefonu zaufania odbierze, wyraźnie powiedz po angielsku w jakim języku mówisz.
4. Wtedy wolontariusz skontaktuje się z naszym biurem tłumaczeń – usłyszysz, że rozmawia z kimś innym, aby zorganizować rozmowę, pozostań na linii. Zajmie to kilka minut.
5. Następnie do rozmowy dołączy tłumacz, który będzie tłumaczył rozmowę pomiędzy Tobą a wolontariuszem telefonu zaufania.
6. Ponieważ jest to rozmowa pomiędzy trzema uczestnikami, potrwa ona nieco dłużej niż zwykła rozmowa z wolontariuszem telefonu zaufania, więc okaż cierpliwość.

Godziny pracy naszego telefonu zaufania są następujące:

- 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

Ways of coping with grief

Grief can be overwhelming. It affects every part of our life and sometimes it can feel like things will never get better. In time, most people tell us that their grief, while still painful, becomes easier to deal with. They are able to carry on with life and even enjoy things, while still remembering the person they have lost.

There are some things that can help. Not everything helps everyone and you may have to spend some time trying different things before you know what works for you.

Talk to someone

Talking about your feelings really helps.

- Friends and family are a good place to start. It can be difficult but choose someone you trust and ask if you can talk about how you are feeling. You may also like to share memories of the person who has died.
- You may be able to talk to your GP, community organisations, or a faith leader. You may need to ask an English speaker to help you access these services in your language or arrange for a translation.
- The Cruse helpline has a translation service (see below). You can talk to us about how you are feeling, how to cope and where to find further help.

Look after yourself

It can be difficult to look after yourself, especially if you feel hopeless or if you have caring responsibilities and are used to putting other people first. But you cannot heal or help others unless you look after yourself first.

- Sticking to a routine of eating, sleeping and getting some exercise can help.
- Try to rest and go to bed and get up at regular times, even if sleeping is difficult.
- Grief affects the appetite and digestion but eating healthy foods at regular times can help.
- Exercise can lift your mood. Don't try to start an ambitious exercise programme, but try and think of something active that you might enjoy. Even a short walk each day can really help.
- Be careful if you use alcohol or other drugs. It's important to remember that these things won't take the pain away.

Remember the person who has died

When someone dies our relationship with them does not die. Remembering the person, perhaps in happier times, is a way of maintaining a bond with them. Some of the following suggestions may help.

- Look at photos or old film.
- Make a memory box containing things which remind you of them.
- Plant a tree or dedicate a bench in their name.
- Make something out of their old clothing or possessions.
- Visit somewhere that was special to them, or look at pictures of it.
- Write them a letter.
- Make their favourite food.
- Watch their favourite film or read a book they liked.
- Make a playlist of their favourite music.
- Get together to share stories and favourite memories with other people.

Keep a grief journal

Many people find writing is a good way to cope with feelings.

Writing is a form of thinking out loud. It can help you work through things, and identify patterns of thought. If you find yourself obsessively thinking over the same memory, writing it down helps to get it out of your head.

Keeping a diary can also help to record happy memories. Doing this will allow you to feel closer to the person who died. If you're also worried about forgetting your memory of them, keeping a record can be really comforting.

A journal also gives you something to look back on. Grieving can be a long journey and when we're in the middle of it, it can be hard to see that things are changing. When you can look back at how you weeks or months ago, you will see just how much your situation has changed over time.

How long you keep a diary or journal is totally up to you. Some people find it so helpful it becomes part of their life, as an ongoing support and record of their lives. Others may find they only need this particular tool for a short time, or as something to come back to in difficult times.

Other creative activities

If you don't like writing, other creative activities can help – anything which helps you express your feelings or remember the person who has died.

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