



HOGYAN TOVÁBB?

Útmutató szeretett kisbabánk elvesztésének
átéléséhez

A terhesség során és újszülött korban
bekövetkezett
halálesetet követő gyász

TARTALOM

Bevezető	4
Mi a gyász?	6
Meddig tart a gyász?	6
Szeretteink elvesztésére adott normális reakciók	9
A gyász jelei és tünetei	16
Miért éli át mindenki máshogy a gyászt?	17
Mi segíthet, amikor gyászolunk?	21
A gyógyulás felé vezető út	26
Emlékezés és különleges alkalmak	27
Összegzés	29
Függelék: Temetkezési vállalatok	30
Gyászolók támogató szervezetei	32
A gyászolók jognyilatkozata	35

A GYÁSZOM, MINT A FOLYÓ

A gyászom, mint a folyó
Hagynom kell, hogy folyjon,
De én döntöm el magam,
Hogy hol lesznek a partjai.

Vannak napok, hogy az ár sodor
Az önvád és a fájdalom hullámain,
De mindig lesznek nyugodt kanyarulatok is,
Ahol újra nyugalmat találok.

A düh szirtjeihez csapódom –
Ilyenkor alig marad hitem,
De úsznak mások is mellettem,
A kik tudják, hogy mire van szükségem:

Szerető kezekre, akik átölelnek,
Amikor a víz túl gyorsan sodor,
És valakire, aki kedvesen meghallgat,
Amikor úgy tűnik, csak visz a víz.

A gyász folyója egy folyamat,
A múlt elengedésének folyamata.
A Remény csatornáiban úszva
Partot érek majd végül.

Cynthia G. Kelley
TCF, Cincinnati, Ohio
[TCF: The Compassionate Friends, Együttérző Barátok]

BEVEZETŐ

Ha a kisbabájukat elvesztett szülőket kérdezzük, sokan egy magányos, fájdalmas érzésről számolnak be. A legtöbbünk számára nincs nagyobb veszteség, mint az, hogy így el kelljen válnunk egy csecsemőtől, aki fontos lett volna az életünkben, vagy értelmet adott volna annak. Azzal, hogy átéljük ennek a veszteségnek a fájdalmát, elindulunk egy személyes úton a veszteség értelmének feldolgozása felé, illetve annak megértése felé, hogy ez milyen hatással van az életünkre.

A gyász átélése több különböző szempontból is kihívást jelent számunkra - érzelmileg, spirituálisan, fizikailag, szociálisan. Minden gyászfolyamatot olyan egyedi módon élünk át, mint ahogy minden ember különleges egyéniség, és a halálesetet után közvetlenül a legtöbb reakció normálisnak számít. Előfordul, hogy semmilyen múltbeli tapasztalatunk nincs, semmi nem készít minket fel rá. Egy csecsemő elvesztésével nehéz és kimerítő megküzdeni. Az, hogy kisbabánk a terhesség rövidebb vagy hosszabb idejét követően hunyt el, halva született vagy élt valamennyi ideig, egyáltalán nem befolyásolja a gyász jogát vagy szükségességét.

Ezt az útmutatót őszinte törődéssel készítettük el, hogy támogatást és információkat biztosítsunk Önnek a gyász időszakában. Reméljük, hasznos lesz majd a folyamat kezdetén, amelynek során gyászát átérzi, megtanulja kifejezni, megérti, és végül megbékél majd a veszteséggel.

Reméljük, hogy tudunk néhány kérdésre választ adni ebben a dokumentumban, de elképzelhető, hogy további kérdései is merülnek majd fel. Mialatt próbálja megérteni valahogy, hogy milyen változásokat jelent ez az esemény az Ön életében, kérjük, hogy fogadja el a támogatást, kezdeményezzen beszélgetéseket a családjával, barátaival, vallási vezetőjével, intézményünk munkatársaival és tágabb közösségünkkel.

A dokumentum végén összegyűjtött listában olyan szervezetek és

hivatalok telefonszámait találja, amelyek egyéni, családi, vagy csoportos támogatást nyújtanak. Kérjük, lépjen velük kapcsolatba, ahogy és amikor készen áll erre.

Ezennel szeretnénk legőszintébb részvétünket is jelezni: minden tiszteletünk az Öné ezekben a változást hozó időkben. Ha bármilyen további segítséget vagy támogatást tudunk Önnek nyújtani, kérjük, minden további nélkül telefonáljon nekünk!

MI A GYÁSZ?

A gyász érzése az életben minket ért veszteségekre adott normális válaszreakció, ami ugyanakkor a változások ciklusainak természetes része is. Nem esemény, hanem folyamat, amely bizonyos időt vesz igénybe. Hasznos lehet a gyászra utazásként gondolni, amelynek első szakaszában ellenállunk, de mégis sodródunk előre. A második szakaszban érezzük a kiszámíthatatlan és heves áramlatokat, végül az élet megújult szakaszához érkezünk, ahol visszanyerjük a kontroll érzését is.

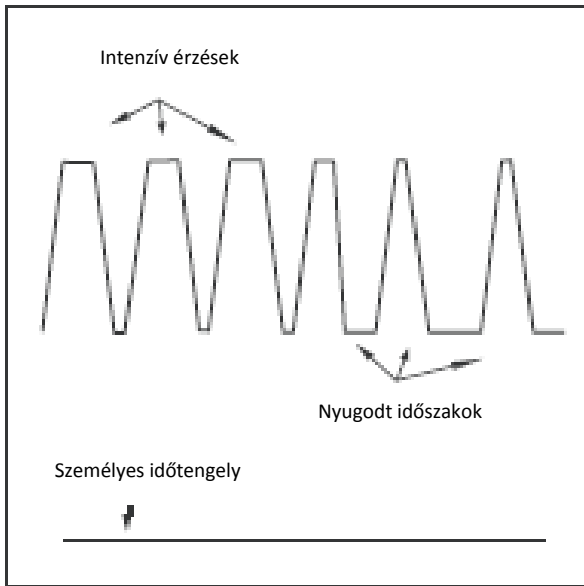
Bármely két emberről legyen is szó, a gyászt máshogy fogják átélni, és egészen bizonyos, hogy az Ön által érzett gyász hosszabb vagy rövidebb lesz, nyugodtabb vagy intenzívebb, mint amit a legtöbb ismerőse helyénvalónak gondol.

Előfordulhat, hogy kisbabánk elvesztése az életünk további részében soha nem szűnik meg hatással lenni ránk, ugyanakkor a gyógyulás is lehet a gyász eredménye, amely az idő nagylelkűségéből adódik. Egy biztos: a gyász folyamatán keresztül mindenki megváltozik. Elképzelhető, hogy az értékrendszerünk is megváltozik, hiszen az életet egy új és az eddigtől eltérő módon szemléljük majd. Ez a gyógyulási folyamat tiszteletünk kimutatása az élet értékének oltárán, azért a csecsemőért, akit szerettünk és elvesztettünk.

MEDDIG TART A GYÁSZ?

A gyász folyamata mindenki számára eltérő időtartam és intenzitás tekintetében is. Nincs előre megjósolható idő, ami alatt a gyász biztosan véget ér majd, és siettetni sem lehet a folyamatot. Mindazonáltal gyakran fordul elő az, hogy a gyászoló kevesebb fájdalomról számol be az első év végére, majd a második év végére sikerül összerakni új életének bizonyos darabjait.

Fontos, hogy megadjuk magunknak a szükséges időt a gyászra. Elképzelhető, hogy éveken keresztül jelentkeznek majd időszakok, amikor intenzíven éljük át a gyász érzését. Azonban az ilyen erős érzések időszakai *közötti* nyugodt időszakok egyre hosszabbak lesznek majd, ami segíti egy új életvitel kialakítását. Ugyanakkor az intenzív gyászerzés időszakai egyre rövidebbek lesznek majd.



SZERETTEINK ELVESZTÉSÉRE ADOTT NORMÁLIS REAKCIÓK

Akik elvesztik kisbabájukat, gyakran úgy érzik, hogy elvesztették jelenük vagy jövőjük egy fontos részét. Ebben az időszakban úgy tűnhet, életünk darabokra hullik. Átéldhetjük az érzelmek olyan széles skáláját, amelyekre nem is gondoltuk korábban, hogy képesek vagyunk. Esetleg az érzelmeinket olyan intenzitással éljük át, amely megnehezíti a megküzdést.

Lehet, hogy ezen új vagy nagyon erős érzelmek első átélése megijeszti majd Önt, hiszen "ismeretlen vizeken" kell eveznie. A következőkben

bemutatott érzelmi reakciók segíthetnek abban, hogy tudja, mire számíthat, és hogyan segíthet magán. Lehet, hogy megtalálja az Önre jellemző érzéseket is, bár az érzések megjelenésének sorrendje teljesen eltérő is lehet.

Sokk *"Nem hiszem el."
"Teljesen le vagyok döbbenve."*

Néhányan a sokk érzését élik át, amikor tudomást szereznek a kisbaba haláláról. Lehet, hogy percekre, napokra, esetleg hetekre is szükség van ahhoz, hogy a veszteség valóságát felfogjuk. A tagadás és a hinni nem akarás a sokkhoz kapcsolódó reakciók, és hasznos védelmet jelenthetnek. Ha készen áll, a sokk elmúlik. Az élmény az érzelmek hullámvasútjához hasonlítható.

Néha már az is segíthet, ha tudjuk, mire számítsunk.

Düh és ellenségesség *"Miért nem tudták meggyógyítani?"
"Miért velem történik ez?"*

A düh a tehetetlenség érzéséhez kapcsolódik, ami soha nem nagyobb, mint amikor egy csecsemő távozik örökre. Dühösek lehetünk az orvosokra, a családunkra, Istenre, barátainkra, még saját magunkra is. Az is előfordulhat, hogy dühösen reagálunk olyan szituációkban, amelyek korábban nem zavartak. Ezek az érzések meglepőek és kellemetlenek is lehetnek. Azok ellen is irányulhat, akik ártatlanul kérdeznek kisbabánk felől, nem tudva a veszteségről.

Érzéseink kifejezése írásban, rajzolva, beszélgetések közben segíthet abban, hogy kevésbé intenzíven éljük át őket.

Túláradó érzelmek *"Nem tudom abbahagyni a sírást."
"Teljesen kicsúsztak a kezemből a dolgok."*

Amikor a gyászolók elkezdik átélni a veszteséghez kapcsolódó fájdalom érzését, az érzelmek széles skáláját fejezhetik ki. A feszültség oldható a normális esetben is megjelenő síráson keresztül, de senkit nem szabad sírásra "kényszeríteni", ha nem érzik annak szükségét.

Az érzelmek szóbeli kifejezése, bár időnként túl soknak tűnhet, a normális gyászfolyamat szerves része. Azok az érzelmek, amelyeket nem sikerül valamilyen formában szabadjára engednünk, megjelenhetnek később fizikai panaszok formájában, mint például fej- és hasfájás.

Keressünk valakit, aki meghallgat minket, fejezzük ki érzéseinket a művészetek segítségével, vagy írjunk naplót, jegyzeteket, hogy valahol szabadjára engedhessük az érzelmeinket.

Szomorúság *"Az életem soha többé nem lesz boldog."
"A nevetés nem helyénvaló."*

Ez az Ön életének legszomorúbb időszaka lehet. Időnként túlterheltnak, tehetetlennek érezheti magát. A szomorúság érzése befelé fordít minket, és rendkívül személyes dolog. Ahogy próbáljuk megérteni, hogy mi is történt velünk, a szomorúság gyakran átfordul dühbe vagy ellenségességbe, ami kifelé, mások ellen irányul.

Igaza van abban, hogy soha, senki nem élte át ezeket az érzéseket egészen pontosan úgy, ahogy Ön, most. Ha a kisbabájára gondol, rendkívüli szomorúság öntheti el, de idővel ez a szomorúság csökken majd.

Legyen türelmes magával... A szomorúság kifejezése nem a gyengeség jele, hanem a lelki erőt jelzi.

Magányosság *"Nélküle nem tudok tovább élni."*

A gyászolók gyakran érzik magukat elszigetelve. Lehet, hogy Ön sem érezte még soha ilyen magányosnak magát. Az esték, hétvégék, és csendes időszakok lehetnek a legnehezebbek, miután a barátok és a család többi tagja visszatér a napi rutinjához. Különösen magányossá teheti Önt, ha várandós szülők társaságában, vagy kisgyerekes családokkal tölti az idejét. Egyéb erős érzések is megjelenhetnek ilyenkor.

Nézzen körül, hogy kik lehetnek a segítségére. Gondoljon családtagokra, barátokra, vagy spirituális vezetőkre, munkatársakra, háziorvosára, vagy támogató csoportokra. Ha kedves szavakkal szólnak Önhöz, társaságot ajánlanak, gondolja át, hogy el tudja-e fogadni.

Bűntudat *"Bárcsak ott lettem volna." "Meg kellett volna..."*

A gyászolók gyakran mondják, hogy "bárcsak...", "hogya..." "kellett volna". Lehet, hogy Önben is megfordulnak ilyen gondolatok. Időnként magunkat vádoljuk, hogy nem a megfelelő lépéseket tettük meg, vagy nem tettünk eleget. A gyászhoz kapcsolódó bűntudat az irányú próbálkozás lehet, hogy valakit vádoljunk rendezetlen érzéseink vagy ügyeink miatt. Ezek a gyászolók normális érzései. Legtöbbször megteszünk minden tőlünk telhetőt, emberi mivoltunk korlátain belül.

Tudnunk kell, hogy a bűntudat gyakran mély sajnálatból ered, amikor kisbabánk örökre távozik.

Zavartság *"Semmi nem tudok koncentrálni."*

A gyász a stressz egyik legfőbb oka. Elménket hirtelen érzelmek és gondolatok kavalkádja árasztja el. Emiatt átélhetünk zavarodottságot, emlékezetkiesést, koncentrációs nehézségeket, döntésképtelenséget.

Úgy érezhetjük, hogy "bekattantunk", "megőrülünk".

A zavarodottság ilyen állapota csak ideiglenes. Az elménk így próbál értelmet keresni valamiben, ami olyan értelmetlennek tűnik. Ahhoz, hogy összeszedettebbnek érezze magát, először is kis dolgokkal kapcsolatosan hozzon döntéseket, mint például hogy mit eszik, vagy milyen ruhát vesz fel, majd fokozatosan lépjen tovább fontosabb ügyekre. A kis lépések megtételével lassan meg tudja mutatni magának, hogy a gondolkodás, koncentráció, döntéshozatal képessége visszatér majd.

Elszigetelődés *"Minek is próbáljam elmondani? Úgysem értheti meg senki sem, hogyan érzek."*

A gyászoló személy gyakran húzódzkodik a társasági helyzetektől. Az emberi kapcsolatok kínosnak tűnhetnek, és esetleg úgy is érezzük, hogy már nem fogadnak el minket. Elképzelhető, hogy Ön is kerüli mások társaságát, úgy érzi, csak a terhére van mindenkinek, vagy próbálja megkímélni a többieket a saját fájdmától és elkeseredettségétől. Az is gyakori, hogy a gyászoló ahhoz van hozzászokva, hogy ő az, aki mindig ad, így nehéz alkalmazkodnia az új helyzethez, amelyben ő áll a támogatás fogadó oldalán.

A más emberektől való érzelmi távolmaradás meghosszabbíthatja a gyász normális folyamatát.

Végül Ön is meg fogja találni az egyensúlyt a gyászolásra fordított személyes idő és a mások által nyújtott támogatás között. Bízson magában és az Önt körülvevőkben, és ne várjon túl sokat, túl korán.

Elgondolkozással töltött időszakok

"Nem tudom kiverni a fejemből"

Annak ellenére, hogy próbálnak másra gondolni, a gyászolók gyakran nehezen tudják elterelni a gondolataikat elhunyt kisbabájukról. Szinte lehetetlen is másra gondolni, mert az anyukát saját teste emlékezteti a kisbabára, aki már nincs jelen. Álmunkban időnként úgy érezhetjük, hogy kisbabánk ott van velünk.

Időnként szükségét érezzük annak is, hogy folyamatosan csak az elhunyt kisbabára gondoljunk, attól féltre, hogy ha gondolatainkban nem állandóan vele foglalkozunk, esetleg elfelejtjük.

Adjunk magunknak időt is az emlékezésre, és lehetőséget is: például adakozunk kisbabánk nevében, keretezzünk be egy fontos fényképet. Lépünk előre olyan tempóban, ahogyan az nekünk a legjobb.

Depresszió "Az élet teljesen értelmetlen."
"Minek is tegyek bármit?"

A gyászolók gyakran nagyon elkeseredettek, elképzelhetetlen magányosságot élnek át, és a reménytelenség érzését: minden értelmetlennek tűnik. Az élet hirtelen megváltozott, és úgy érezzük, nem tudunk alkalmazkodni. Ezek az érzések akkor a legintenzívebbek, ha egyedül maradtunk, vagy csak korlátozott támogatásra számíthatunk a család vagy a barátok részéről.

A depresszió több, mint szomorúság. Az érzelmek és fizikai reakciók kombinációja, ami hosszú időn keresztül tarthat. Előfordulhat depresszió, pánikrohamok, menekülési kényszer, és öngyilkossági gondolatok is.

Ha Ön is átéli bármelyiket ezek közül, kérjük, keressen fel szakembert.

Elveszettség

"Terveink voltak vele."

"Hogyan tudok majd nélküle tovább élni?"

Amikor elvesztjük szeretett kisbabánkat, az az álmaink végét is jelentheti, illetve az eddig elképzelt jövőnkét. Teljesen elveszettnek érezheti magát. Ezt az érzést gyakran kíséri nagymértékű aggodalom azzal kapcsolatban, hogy akkor ezek után mit hoz majd a jövő.

A gyógyulási folyamat része az én-érzés visszaszerzése, új céljaink megtalálása. Lehet, hogy ezért meg kell dolgozni, de előfordul az is, hogy szinte tudattalanul eljutunk idáig.

A GYÁSZ JELEI ÉS TÜNETEI

Az érzelmek hullámvasútszerű árama mellett a gyászhoz kapcsolódik még számos egyéb reakció is. Ezek megjelenhetnek a gyász folyamatában bármikor, a kezdeti időszakban, vagy akár sokkal később is, még akkor is, amikor már úgy érezzük, a gyász hatásain már túl vagyunk. időszakában. A gyászhoz a reakciók széles skálája kapcsolható, ezek közül a gyakran előfordulókat mutatjuk be a következőkben.

Fizikai reakciók

- Kimerültség, sóhajtozás
- Étvágytalanság, állandó éhség
- Fogékonyság betegségekre
- Alvászavarok
- Erőtlenség
- Fejfájás
- Kevés/túl sok energia
- Fokozott érzékszervi tudatosság
- Változások az önellátás terén
- Ernyedtség
- Szívdobogásérzés / légszomj

Spirituális hitek

- Spirituális zavarodottság
- Hitrendszer megkérdőjelezése
- Megtört hit
- Reményvesztés
- Értelem/cél keresése
- Felsőbb hatalom / Isten támogatása

Viselkedéses reakciók

- Időí és helyi zavarodottság
- Kutatás és vágyakozás
- Mások hibáztatása
- Fásultság

Gondolati folyamatok

- Csökkent önbecsülés
- Események ismételt átélése, átgondolása
- Elszigetelődés a környezettől
- Koncentrációs nehézségek
- Változások az álmok mennyiségében

Kapcsolódó érzések

- Üresség
- Elkeseredettség
- Reménytelenség
- Tehetetlenség
- Keserűség
- Eufória

MIÉRT ÉLI ÁT MINDENKI MÁSHOGY A GYÁSZT?

Az, hogy mennyire tudunk megküzdeni kisbabánk örökre távozásával, függ attól, hogy milyen elvárásokkal néztünk a közös élet elébe, illetve korábbi tapasztalatainktól is. A helyzethez történő alkalmazkodásunk függ több faktortól is, és minden faktoron belül számos tényezőtől. A következő listában ezekre a tényezőkre mutatunk be példákat.

- Korábbi tapasztalatok halálesetekkel
- Támogató család, baráti kör léte
- Spirituális erőforrások
- Általános megküzdési képesség
- A haláleset jellege: terhességhez kapcsolódó halál, genetikai komplikációk, baleseti vagy természetes haláleset
- Különbségek férfiak és nők között
- Személyiség
- Életkor
- Hozzáállás
- Kulturális és vallási nézetek
- Családdinamika

Arra már valószínűleg Ön is rájött, hogy a gyász az érzések, reakciók és élmények labirintusa. Bár gyakran írják le a gyászt, mint folyamatot, szakaszok sorozatát, vagy teendők listáját, fontos nem elfelejtenünk, hogy nem mindenki él át minden egyes élményt. Az egyes emberek reakciói általában nem ilyen rendszerezetten vagy bejósolhatóan jelennek meg. Előfordulhat, hogy egymás után éljük át őket, de az is, hogy mindent egyszerre; van, amit csak rövid ideig, van, amit naponta, intenzíven vagy ismétlődően.

Reméljük, hogy sikerül megnyugtattunk a normális gyászreakciók ilyen bemutatásával, illetve annak érzékeltetésével, hogy mások sikeresen átvészeltek hasonló veszteségeket. A gyászreakciók eltérnek a kulturális és vallási háttértől függően is, illetve az életkortól, attól, hogy milyen korábbi személyes tapasztalatokkal rendelkezik az illető, mik a társadalmi elvárások, és milyen szinten vagyunk képesek megérteni a halálesetet.

Ha valami nem világos, kérjük, szánjon időt a kérdések felvetésére, és mialatt megtanul élni ezzel a veszteséggel, tartsa tiszteletben a gyász kifejezéseinek különféle megnyilvánulásait.

A gyász folyamata eltérő lehet attól függően is, hogy a gyászoló férfi vagy nő, gyermek, tizenéves vagy felnőtt. Az viszont biztos, hogy a gyász folyamatára nincs előre megrajzolt "tervrajz", hiszen nincs egyforma gyász, mint ahogy nincsenek egyforma emberi kapcsolatok sem. A következőkben csak néhány nagyon alapvető különbséget mutatunk be röviden.

Kérjük, jelezze munkatársaink felé, ha szeretne a témáról többet olvasni. A temetkezési vállalkozóknál, a helyi könyvtárban vagy könyvesboltban szintén találhat további információkat.

Férfiak

- Gyakran keresnek tevékenységeket, ügyeket intéznek, és ezen keresztül engedik az érzelmeiket megnyilvánulni.
- Általánosságban az érzelmeiket magukba zárkóztatva dolgozzák fel.
- Az első időszakban gyakran próbálják intellektuálisan felfogni, megérteni a veszteséget.

Nők

- Gyakran "kibeszélik magukból" a gyászt.
- Korábban kialakított kapcsolataikra támaszkodnak, megosztják a veszteségük fájdalmát másokkal.
- Az élményeket átismétlik, újra átélik, újonnan feltörő érzelmek kíséretében.

Tizenévesek

- Egy fontos veszteség megzavarhatja az ösztönös vágyakozást a függetlenségre.
- Bár a konfliktusok a tizenéves kor normális velejárói, egy haláleset túlzott büntudathoz és kirohanásokhoz vezethet.
- Fontos a biztos támogatás a felnőttek részéről, és erős kortársi kapcsolatok is.

Gyermekek

- Az életkortól függően eltérő szinten értelmezik az eseményeket.
- Jót tesz, ha látják a szülői gyászt, az érzelmek kifejezéseit.
- A halál és a hozzá kapcsolódó szokások egyszerű, az életkoruknak megfelelő magyarázataira van szükségük.
- Saját biztonságérzetük és érzelmi stabilitásuk külön támogatásra szorul.

A gyász nagyon zavaró, terhelő élmény lehet, az életkortól és a nemtől függetlenül. A legtöbb reakció normális és várható. Azonban ha hosszan tartó intenzív érzéseink vannak, vagy egyáltalán semmit nem érzünk, de fizikailag nem vagyunk jól, az lehet annak a jele, hogy a gyász nem halad a gyógyulás természetes folyamatában előre. Ilyenkor keressen fel egy hozzáértő szakembert, aki Önnel együttműködve megtudja állapítani, hogy a gyász az egészséges határokon belül van-e, vagy további támogatás hasznos lehet.

A segítség igénybevételének legnagyobb akadálya az lehet, hogy Ön mit gondol arról, hogy segítségre van szüksége. A segítség kérése a gyász bonyolult folyamatában nem a gyengeség jele, hanem a bátorságé és lelkielőz.

Az útmutató függelékében talál a gyászolókat támogató szolgáltatásokat is.

A haláleset jellege

Mind az, hogy a haláleset milyen módon történt, mind a kisbával kialakult személyes kapcsolatunk befolyásolja a gyász folyamatát. A gyász érzése valószínűleg más attól függően, hogy a halál természetes módon következett be, baleset következménye volt; hirtelen történt vagy születési illetve genetikai komplikációk miatt következett be.

Az emberi kapcsolatok megértése

A gyász folyamatát több különféle tényező is befolyásolja, olyanok, mint például az anya életkora, egészségi állapota, családi problémák, és a kisbaba fogantatásának és halálának körülményei. Vannak olyan helyzetek, hogy a szülők sok áldozatot hoztak, hogy megszülethessen a kisbaba. Néha különleges körülmények között fogan meg a baba, váratlanul, vagy előre nem tervezetten. Lehet, hogy olyan elvárásai voltak, hogy a kisbaba majd több értelmet az az életének, a házasságának, vagy családjának. Azt is érezhetjük ilyenkor, hogy a család többi tagja csalódott bennünk, vagy hogy cserben hagytuk őket. A kisbaba halálának körülményeitől függetlenül valószínű, hogy legalábbis ideiglenesen megváltozik majd a fizikai és érzelmi állapotunk. Az emberi kapcsolataink feszültté válhatnak egy rövid ideig, amíg a körülöttünk élők megtalálják a legmegfelelőbb módját, ahogyan segíteni tudnak ebben a tragikus helyzetben.

MI SEGÍTHET, AMIKOR GYÁSZOLUNK?

Az intenzív gyász a tehetetlenség és sérülékenység érzését hozhatja magával. Nem tudjuk, hogyan "létezzünk", hiszen olyan drámaian megváltozott az életünk. Hasznos lehet olyan területeket keresni, ahol kézben tartjuk a dolgokat, ez megerősíthet minket az előttünk álló útra.

A segítség elfogadása *"Nem gondoltam, hogy ilyen sokakat érdekel, mi van velem."*

A segítség elfogadása nagyon nehéz lehet, mert nem szeretjük olyannak látni magunkat, aki rászorul a segítségre. Azonban csökkentheti a fájdalmunkat, magányosságunkat, ha elfogadjuk, elismerjük családunk, barátaink előtt is, hogy szükségünk van a támogatásukra.

A segítség többféle formában is érkezhethet. Gondolja át Ön is, hogy nem engedhetné-e esetleg, hogy mások segítsenek könnyíteni a gyász folyamatán - spirituális vagy gyakorlati dolgokon keresztül, mint például egy ebéd elkészítése, vagy a gyermekek ellátása.

Ha nincsenek ilyen támogató családtagjai, barátai, az legyen az első célja, hogy talál valakit, aki tud segíteni. Beszéljen partnerével, családtagjaival vagy barátjaival az elhunyt kisbabáról, mondja ki az érzéseit olyan gyakran, ahogyan csak szükségét érzi, mert ez az ismétlés szükséges és a gyógyuláshoz vezető része a gyász folyamatának.

Mások jótanácsai

"A barátaim nem tudnak megegyezni abban, hogy mit kellene csinálnom."

A jóakaró barátok és családtagok tanácsokkal is állhatnak elő. Elképzelhető, hogy elítélőnek tűnő megjegyzéseket is tesznek, ugyanakkor lehet, hogy nem is tudják, Önnek mire lenne szüksége - például időre az alkalmazkodáshoz. Lehet, hogy az Ön érdekét tartják szem előtt, de tanácsuk mégsem szolgálja azokat.

Nyugodtan kérje meg családtagjait és barátait, hogy legyenek türelmesek Önnel, míg ebben a zavaros időszakban újra magára talál. Hagyja, hogy a szíve diktálja, merre tovább.

Döntéshozatal *"Azt sem tudtam eldönteni, mit egyek ebédre."*

Válsághelyzetben vagy hozzátartozónk elvesztése esetén előfordul, hogy átgondolatlan döntéseket hozunk, mert így egyszerűbb. A nagyobb pénzügyi, vagy életbevágó döntésekkel azonban inkább várjunk, amíg nyugodtabbak vagyunk, vagy van időnk megbízható tanácsokat kérni.

Hacsak lehet, ne hozzunk olyan döntéseket, mint a költözés, munkahelyváltás, párkapcsolati változások addig, amíg arra készen nem állunk. Mivel ilyenkor kevésbé vagyunk képesek megküzdeni az élet ügyes-bajos dolgaival, halasszuk el minden olyan tevékenységet, ami további stresszt okozhat, mint például hosszabb utazások. Tegyük meg mindent annak érdekében, hogy mások ne döntsenek helyettünk, mint például olyan kérdésekben, hogy mi a helyes viselkedés kisbabánk gyászolása során.

Az átgondolatlanul hozott döntések utólagos megbánása tovább bonyolíthatja a gyászreakciót, és hátráltathatja a gyógyulás folyamatát.

Hagyjon magának időt, hogy helyes döntéseket hozzon, a saját életével kapcsolatosan saját maga.

Elfogadás "Attól félttem, hogy ha elfogadom a távozását, azzal elfelejtem."

Az idő önmagában nem gyógyít. Lépéseket kell tennünk annak érdekében is, hogy elfogadjuk és feldolgozzunk az eseményt. Ehhez bátorság kell, és az, hogy nyitottak legyünk a változásokra. Az érzések elfogadása, a kellemetleneké is, segít majd abban, hogy jobban megismerjük magunkat, és megértsük a veszteség jelentőségét az életünkben. Nehéz felülkerekedni azon a tényen, hogy nem tudtuk befolyásolni az eseményeket, amelyek végül a halálhoz vezettek. Lehet, hogy a gyász túláradó érzését sem tudjuk most befolyásolni, ami váratlan időben, vagy pont a legrosszabbkor jelentkezik.

A gyász munkafolyamata az Ön erőfeszítéseit is megköveteli. A gyász folyamatának végére csak úgy jutunk el, ha végigmegyünk az úton.

Önellátás "Arra nincs időm, hogy magamra gondoljak."

Az egészségmegőrzés gyakorlati tennivalóira ebben az időszakban a legfontosabb emlékezni. A magas stressz szint, amit például szeretett hozzátartozónk elvesztése okoz, szoros kapcsolatban van a test betegségeivel szembeni ellenálló-képességének hiányával.

Bár az eszünkkel szépen lassan felfogjuk, hogy a kisbaba nincs már velünk, a női testnek lehet, hogy hosszabb időre van szüksége az alkalmazkodáshoz. Vannak olyan esetek, hogy a női mellek tejtől duzzadnak és fájdalmasak, a has gyakran nem nyeri vissza azonnal a terhesség előtti formáját, még látszanak a táulás jelei a bőrön, a varratok helye, hormonális változások tovább élő bizonyítékai a baba létének.

Engedjük magunknak, hogy átéljük a gyászt, miközben elfogadjuk az emlékeztetőket. Ön is tegyen meg mindent annak érdekében, hogy fizikailag, érzelmileg és spirituálisan is gondoskodjon saját magáról.

Viselkedjen jóindulattal saját maga iránt. Konzultáljon orvosával, ha fizikailag van támogatásra szüksége.

Pihenés

- Próbáljon meg visszatérni a normális alvásritmushoz.
- Próbáljon meg akkor is lepiheni a rendes időben, ha nem tud aludni.
- Kerülje a túl sok munkát.

Étkezés

- Egyen kis adagokat, amit tud, amikor tud.
- Ha nehéz egyedül ennie, próbáljon egyéb lehetőségeket keresni.
- Legalább időnként próbáljon kiegyensúlyozottan étkezni.
- Tartson kéznél egészséges nassolnivalókat.

Testmozgás

- Tartsa magát a rendes edzésrutinjához, csak kis változtatásokat tegyen.
- Egyszerű testmozgásokat végezzen: tempós séta, könnyű futás, vagy sokat gyakorolt sport.
- Ne hajtsa túl magát.

Egészséges döntések

- Csak óvatosan nyúljon gyógyszerekhez és alkoholhoz. A gyászt nem "gyógyítják meg" a gyógyszerek, leggyakrabban csak elrejtik a fájdalom tüneteit, nem kezelik azokat.
- Az alkohol depressziót okoz.
- Óvatosan vezessen: a csökkent koncentrációképesség, a figyelem elterelhetősége, a "kikapcsolás" veszélybe sodorhatja Önt vagy másokat.

Legyen türelmes magával

- Ne várja, hogy ugyanúgy tud majd intézni mindent, ahogy ahhoz hozzászokott.

- Térjen vissza régi tevékenységeihez, vagy keressen újakat, amiben örömet leli.
- Olvasson, írjon, vagy keressen más tevékenységeket, amelyek megvigasztalják.
- Akkor foglalkozzon elhunyt hozzátartozóinak személyes tárgyaival, amikor arra készen áll.

Keressen társaságot

- Beszélgessen másokkal, hallgassa meg őket - hagyja, hogy körülvegyék Önt barátok!
- Keresse fel spirituális vezetőjét vagy tanácsadóját támogatásért, útmutatásért.
- Csatlakozzon segítő csoportokhoz, ahol hasonló helyzetben lévőekkel találkozhat.
- Ha nem biztos benne, hogy jó úton halad, keressen fel szakembert.
- Ha fizikai tünetei aggodalomra adnak okot, vagy nem szűnnek, keresse fel háziorvosát.

A GYÓGYULÁS FELÉ VEZETŐ ÚT

Eljön majd az idő, amikor egyszer csak mi magunk észrevesszük, hogy a dolgok megváltoztak az életünkben. Készen állunk arra, hogy a jövőbe tekintsünk. Ez az újonnan felfedezett életérzés a például a következőkben nyilvánulhat meg:

Újbóli bevonódás kapcsolatokba "Most már tudom, mi az igazi barátság."

Idővel és erőfeszítéseken keresztül, az érzelmek szabadjára engedésével, és sok szerető támogatással a gyászoló visszatér az életbe. Elkezdheti a fájdalmas alkalmazkodást, régi kapcsolatok újbóli felelevenítését, és új kapcsolatok kialakítását. Új képességeket, viselkedési rutinokat alakíthat ki. Még boldog időszakok is előfordulhatnak. Az élet ügyes-bajos dolgainak intézéséhez megtalálja az energiát, és lehetővé válik, hogy a veszteségre kevesebb fájdalommal emlékezzen.

Nem, soha nem lesz ugyanaz az ember, aki volt, de lehet, hogy jobban bízik majd magában és másokban.

Engedje meg magának, hogy pozitívan értékelje az életének örömteli vonatkozásait, akkor, amikor erre készen áll.

Elszántság "Ideje, hogy tovább lépjek."

Nincs hivatalos vége a gyásznak, hiszen a veszteség élményét magunkban hordozzuk akkor is, ha továbblépünk az életben. Viszont idővel képesek leszünk arra, hogy a múlt emlékeire kellemes élményként gondoljunk, ugyanakkor a múlt nem tart vissza minket attól, hogy elképzeljünk egy jövőt. Az alkalmazkodási és beilleszkedési képességünk javul.

A mély érzelmek átélése és ugyanakkor elfogadása lehetővé teszi, hogy melegebb, mélyebb, bölcsebb személyiséget alakítsunk ki.

Ezáltal más kapcsolatokat és lehetőségeket is észre tudunk venni. Erre az időszakra például a következő élmények lehetnek jellemzőek:

- Pontot tesz korábban be nem fejezett ügyek végére
- Bocsánatot kér, illetve ad azoknak, akikkel konfliktusa volt
- Spirituális kötődései erősödnek
- Bölcsesség
- Együttérzés
- Kreativitás

Várhatóan az érzelmek széles skálája lesz majd jellemző Önre, amelyek a gyógyulás és változás érzéseit keltik.

EMLÉKEZÉS ÉS KÜLÖNLEGES ALKALMAK

Az ünnepek és egyéb évfordulók, mint például a születésnapok, egyéb emlékezetes dátumok különösen nehezek lehetnek szeretett kisbabánk távozása utáni első évben. Ezek az időszakok, illetve a haláleset évfordulója különösen igénybe vehetik Önt, különösen szomorúak lehetnek. Az ilyen ünnepeket megelőző hetek és napok gyakran nyugtalansággal telnek, hiszen a gyászoló aggódva várja, hogy vajon milyen érzéseket, reakciókat vált majd ki maga az ünnep.

A különleges alkalmak és ünnepek fájdalmasak is lehetnek, ahogy arra gondolunk, milyen reményeink és álmaink voltak a kisbabával kapcsolatban, illetve ahogy emlékszünk a gyász első időszakában érzett szomorúságra. Az elszigeteltség, magányosság, elkeseredettség érzése kiújulhat. Emiatt fontos, hogy határokat szabjunk saját magunknak, és hogy fontossági sorrendet állítsunk a saját és családunk értékrendje szerint.

Ha gondolatban felkészülünk ezekre a fontos napokra, az segíthet megtalálnunk az energiát magunkban ahhoz, hogy átvészeljük őket. Ugyanakkor a következőket is megpróbálhatjuk:

- ✓ Intézzük el azokat a dolgokat, amire képesnek érezzük magunkat, hagyjuk másra a többi.
- ✓ Osszuk meg az érzéseinket másokkal, a boldogokat is, és a szomorúakat is.
- ✓ Ne feledjük el, hogy a családjunk és barátaink nem tudják,
- ✓ mi jár a fejünkben - mondjuk ki, mit szeretnénk, mire van szükségünk, hogyan érzünk.
- ✓ Emlékezzünk kisbabánkra egy különleges tettel: például adományozzunk az emléke előtt tisztelegve, önkéntesként vegyünk részt valamilyen programon.
- ✓ Vegyünk részt számunkra kellemes spirituális tevékenységekben.
- ✓ Alakítsunk ki egy jelentőségteljes szokást, amit örömmel várhatunk minden évben.
- ✓ Vezessünk be számunkra pozitív változtatásokat, különösen hagyományos feladatokkal kapcsolatosan.
- ✓ Vegyük tudomásul, hogy minden ünnep és évforduló ezentúl más lesz és megújul. Nem olyanok lesznek, mint a múltbeli ünnepek, úgyhogy próbáljuk meg megtartani belőlük, amit tudunk, vagy ellenkezőleg, változtassunk meg dolgokat - ahogy az nekünk legjobb.

A legtöbb gyászoló szerint a „különleges alkalom”, amikor végre elérkezik, valójában a vártnál sokkal kevésbé nehéz. Ha ideges miatta, az előzetes tervezés segíthet, hogy a nap ne legyen nagyon megrázó.

ÖSSZEGZÉS

A gyász szó a magyarban valószínűleg török eredetű, az angol megfelelő (grief) viszont a Latin gravare szóból ered, aminek "leterhel" a jelentése. Valóban, a gyászfolyamat során súlyos terhet cipelünk, ami addig húz le bennünket, amíg összegyűjtjük az erőnket, hosszabb-rövidebb idő alatt, hogy csökkentsük és végül magunk mögött hagyjuk. Így működik a folyamat.

Bár gyakran nehéz, és időnként fájdalmas arra gondolni, hogy ez majd megtörténik, de lassanként újra felépítjük majd életünket. A szeretet tovább tart és a fájdalom csökken majd, ugyanakkor kevésbé szorulunk majd mások segítségére. Számtalan módon megváltoztat minket a folyamat, de továbblépünk, miután valahogy, talán csak számunkra érthető módon, sikerül megtalálni a módját, hogy megbékéljünk a veszteséggel. Túlélőként folytatjuk utunkat.

A kisbaba halálát átélő családtagok néha úgy érzik, minden kicsúszik a kezük közül. Célunk ebben a dokumentumban az volt, hogy beszéljünk erről az érzésről, hogy segítsünk megértenie, várhatóan mi fog történni Önnel egy ilyen haláleset után. Azért készítettük ezt az útmutatót, hogy Ön se felejtse el:

- Az érzések és reakciók széles skálája a normális határokon belül van.
- Ön sincs egyedül.
- Ön is vehet igénybe segítséget, hogy át tudja vészelní ezt a nehéz időszakot.

Kérjük, szóljon, ha bármiben tudunk segíteni.

FÜGGELÉK

Temetkezési vállalkozók

- Humphrey Funeral Home [Humphrey temetkezési vállalat]
1403 Bayview Ave.....(416) 487-4523
- Jerrett Funeral Chapels [Jerrett temetkezési kápolnák]
Toronto Chapel [Toronto kápolna]
1141 St. Clair Ave.....(416) 654-7744
- Willowdale Chapel [Willowdale kápolna]
6191 Yonge St.(416) 223-6050
- Scarborough Chapel [Scarborough kápolna]
660 Kennedy Rd.(416) 266-4404
- Kane Funeral Home [Kane temetkezési vállalat]
6150 Yonge St. (416) 221-1159
- McDougall & Brown
Scarborough Chapel [Scarborough kápolna]
2900 Kingston Rd.(416) 267-4656
- Eglinton Chapel [Eglinton kápolna]
1812 Eglinton Ave. W.(416) 782-1197
- Morley Bedford
159 Eglinton Ave. W.(416) 489-8733
- Murray E. Newbigging
733 Mt. Pleasant Rd.(416) 489-8811

Azonnali hamvasztás vagy Temetés "A" Alapszolgáltatás
2966A Eglinton Ave. E.(416) 226-2480

Ogden Funeral Home [Ogden temetkezési vállalat]
4164 Sheppard Ave E.(416) 293-5211

The Simple Alternative [Az egyszerű alternatíva]
275 Lesmill Rd.(416) 512-1580

Trull Funeral Homes [Trull temetkezési vállalatok]
East Chapel [East kápolna]
1111 Danforth Ave.(416) 465-4661

North Chapel [North kápolna]
2704 Yonge St.(416) 488-1101

Hong Kong Funeral Home [Hong Kong temetkezési vállalat]
8088 Yonge St.(905) 889-1734

Jewish Funeral Homes [Zsidó temetkezési vállalatok]

Benjamin's Park
2401 Steeles Ave W. (416) 663-9060

Hebrew Basic Burial [Izraelita alap temetkezés]
3429 Bathurst St.(416) 780-0596

Steeles Memorial Chapel [Steeles Emlékkápolna]
350 Steeles Ave.(905) 881-6003

Gyászolók támogató szervezetei

Az alábbi listában olyan szervezetek és hivatalok telefonszámait találja, amelyek egyéni, családi, vagy csoportos támogatást nyújtanak. Ha nem tudja, melyik lenne Önnek a legjobb, kérjük, beszéljen erről a házi orvosával, vagy hívja fel a szervezeteket magukat, hogy további információkat tudjon meg.

Bayview Community Hospice
[Bayview Közösségi Szeretetház](416) 385-8885

Benjamin Institute [Benjamin intézet] (416) 663-9060
Tanácsadás, beutalók szakemberekhez és gyászcsoporthoz a Zsidó közösség tagjai számára.

Bereaved Families of Ontario
[Ontario Gyászoló családjai] (416) 440-0290
Egyéni támogatás gyászoló szülők számára, támogató csoportok gyerekeknek, szülőknek, nagyszülőknek, amikor egy gyermek hunyt el. Életkortól függetlenül segítik a gyászolókat.

The Centre for the Grief Journey
[Gyászmunka központ] (905) 624-8080
Egyéni, családi és csoportos támogatás

Chinese Family Life Services of Ontario
[Ontario kínai családi szolgáltatásai] (416) 979-8299
Gyásztanácsadás

Circle of Care [A kölcsönös törődés köre]..... (416) 635-2860
Tanácsadás, különösen idősek számára

Rosar-Morrison Funeral Home
[Rosar-Morrison temetkezési vállalat]..... (416) 924-1408

Humphrey Funeral Home – A.W. Miles Chapel [Humphrey temetkezési vállalat – A. W. Miles kápolna]..... (416) 485-6415

Önsegítő támogató csoportok felnőttek számára, beutalók,
könyvkölcsönzés

Jerrett Funeral Homes

[Jerrett temetkezési vállalat] (416) 223-6050

A gyászfolyamat végigkísérése, egyéni tanácsadás

Jewish Family and Child Service

[Zsidó családi és gyermekszolgáltatások] (416) 638-7800

Egyéni és csoportos gyászfolyamat-támogatás

North York General Hospital [North York General kórház]

Mental Health Program

[Lelki egészségügyi program]..... (416) 756-6642

Spiritual & Religious Care

[Spirituális és vallási ellátás] (416) 756-6311

Gyermekek és tizenévesek számára

Ambulatory Health Services

[Járóbeteg egészségügyi szolgáltatásai] (416) 632-8703

North York Public Health Nurses

[North York közegészségügyi ápolók] (416) 338-7600

Otthoni támogatás beutalókhoz

Survivor Support Program

[Túlélők támogató programja]..... (416) 595-1716

Egyéni és csoportos segítség öngyilkosság után

A halva születettek, elhunyt újszülöttek hozzátartozóit segítő csoport

Hálózat a vetélést, újszülöttek halálát átélők számára(905) 472-1807

Weboldalak

<http://www.aarp.org/griefandloss>

<http://www.centerforloss.com>

<http://www.willowgreen.com>

Egyéb helyek, ahol segítséget találhat: a helyi kórház, vallási vezetők, a gyermekek iskolája vagy gyermekgondozási intézménye, egészségügyi szakemberek irodái.

A GYÁSZOLÓK JOGNYILATKOZATA

1. Joga van az Ön saját, egyéni módon megélt gyászához.
Senki nem fogja ugyanúgy átélni a gyászt, mint Ön. Úgyhogy ha másokhoz fordul segítségért, ne hagyja, hogy megmondják, mit kellene vagy nem kellene éreznie.
2. Joga van ahhoz, hogy beszéljen a gyászáról.
Ha beszél a gyászról, az segít a gyógyulásban. Keressen olyanokat, akik meghallgatják, hagyják annyit és annyiszor beszélni a gyászáról, amennyire csak szüksége van.
3. Joga van sokféle érzést átélni.
A zavarodottság, döbbenet, félelem, büntudat, megkönnyebbülés csak néhány azok közül az érzések közül, amelyek felszínre törhetnek a gyászfolyamat során. Lehet, hogy mások azt mondják majd, hogy nem szabad dühösnek lennie. Ne vegye ezeket az elítélőnek tűnő reakciókat személyes sértésnek. Keressen inkább olyanokat, akik feltételek nélkül elfogadják az érzéseit.
4. Joga van tiszteletben tartani a saját fizikai és érzelmi határait.
A veszteség és szomorúság érzése valószínűleg elfárasztja majd. Tartsa tiszteletben, amit a teste és a lelke mond. Pihenjen minden nap. Tartson be egy kiegyensúlyozott étrendet. És ne hagyja, hogy mások kényszerítsék olyan dolgok megtételére, amire nem áll készen.

5. Joga van "gyászrohamokat" átélni.

Néha előfordulhat, hogy a gyász hirtelen és nagy erővel jelentkezik, szinte a semmiből előtörve. Ez ijesztő lehet, de teljesen normális és természetes dolog. Keressen valakit, aki megérti, és hagyja, hogy kibeszélje magát.

6. Joga van szertartásokkal segíteni a folyamatot.

A temetési szertartás több, mint egyszerű elismerése annak, hogy valaki elhunyt. Segít biztosítani a szerető emberek támogatását. Még fontosabb, hogy a temetés alkalmat ad a gyászra. Ha valaki azt mondja Önnek, hogy az ilyen szertartások butaságok vagy szükségtelenek, oda se hallgasson.

7. Joga van a spirituális élet gyakorlataihoz.

Ha a hit fontos az Ön életében, mutassa ki bármilyen módon, ami Önnek megfelelőnek tűnik. Töltsön időt olyanok társaságában, akik megértik és támogatják vallási elképzeléseit. Ha dühös Istenre, találjon valakit, aki nem kritikusan szemléli majd, hogy sértettnek és elhagyatottnak érzi magát.

8. Joga van értelmet keresni.

Lehet, hogy azt kérdezi majd magától: miért kellett meghalnia? Miért így? Miért most? Lehetnek olyan kérdései, amelyekre talál válaszokat, másokra talán nem. Mások közhelyes magyarázataival vigyázzon. Az olyan megjegyzések, mint hogy "ez volt Isten akarata", vagy "Gondolj inkább arra, hogy miért lehetsz hálás.", nem segítenek, és nem kell elfogadnia őket.

9. Joga van kincsként őrizni az emlékeit.

Az emlékek az egyik legjobb hagyatékok, amelyek a szeretett elhunyt után maradnak. Mindig emlékezni fog. Ne hagyja figyelmen kívül az emlékeit, inkább találjon másokat, akikkel meg tudja azokat osztani.

10. Joga van ahhoz, hogy előre haladjon a gyász folyamatban, és meggyógyuljon.

A gyász folyamat végét jelző megbékéléshez nem fog gyorsan eljutni. Ne felejtse, folyamatról van szó, nem eseményről. Legyen türelmes és toleráns magával, és kerülje azokat, akik türelmetlenek és képtelenek megérteni. Önnek és a környezetében élőknek is tudnia kell, hogy szerettünk halála örökre megváltoztatja az életünket.

Idézet Alan Wolfelt, Ph.D.: How to Reach Out for Help When You Are Grieving [Hogyan kérjünk segítséget a gyász folyamat során?] c. művéből.