

Aby život smútiacich detí a rodičov bol farebnejší

Pre smútiacich rodičov

MUDr. Mária Jasenková a kol., 2017



Vydal: Plamienok Books

2. vydanie

Autor: MUDr. Mária Jasenková a kol. © 2017

Dizajn obálky a layout: IQ Design Studio

ISBN 978-80-972857-2-2



Milí rodičia, milí priatelia,

všetci túžime po láske, naplnení a pokoji v duši. Smútime vždy, keď ich strácame, aby sme ich znovu mohli nájsť...

Verím, že deti, partneri a manželky či manželia, ktorých sme stratili, nikdy neodídu z nášho života a blízkosť a láskyplné spojenie je večné. Stojí pred nami ale výzva prejsť bolesťou srdca a premeniť ju znovu na Lásku a dôveru v Život. Stojí pred nami výzva opustiť bolestné myšlienky a napojiť sa na radostné spomienky, z ktorých môžeme čerpať silu.

Rozhodla som sa napísať túto brožúrku, pretože verím v silu pomoci. Verím, že sa môžeme navzájom podporiť, poradiť si, učiť sa spolu a kráčať v ústrety Lásky a Životu. Verím, že pomoc ponúknutá v správnu chvíľu na správnom mieste môže priniesť veľa úľavy.

Nikto sa nestane v smútení odborníkom a pritom v živote smúti každý z nás. Smútok patrí aj do môjho osobného života. Prijmite, prosím, túto brožúrku ako inšpiráciu. Učím sa od vás, rodičov a detí, kolegov, priateľov a ľudí, ktorých stretávam. Učí ma aj Život sám. Prialo by som si, aby aspoň jedna myšlienka či slovo Vás oslovilo a ponúklo nový horizont.

Druhé, prepracované vydanie obsahuje aj aktuálne informácie o činnosti a programoch Centra smútkovej terapie. Od roku 2011 je bezplatne otvorené všetkým deťom, ktoré stratili súrodencia či (starého) rodiča a ich blízkym ako aj rodinám, ktoré stratili dieťa.

Verím, že Život sa o nás postará, ak naše srdce zostane otvorené. Hľadajme pomoc, ak cítime, že ju potrebujeme.

V Bratislave, 1. 11. 2017

Mária Jasenková



Viac života, menej bolesti

**Pomáhame, aby život nevyliciteľne chorých,
zomierajúcich a smútiacich detí bol radostnejší.**

PLAMIENOK je nezisková organizácia, ktorá je na Slovensku priekopníkom rozvoja detskej domácej paliatívnej starostlivosti, smútkovej terapie a poradenstva pre deti a ich rodiny.

1. Domáca paliatívna starostlivosť

Od roku 2002 bezplatne poskytujeme nevyliciteľne chorým a zomierajúcim deťom domácu paliatívnu liečbu a starostlivosť. Deti navštevujeme doma v okruhu 2 hodín jazdy od Bratislavy.

2. Psychologická pomoc deťom a rodinám po strate blízkeho

Od roku 2011 v Centre smútkovej terapie v Bratislave na Zadunajskej 6/A bezplatne poskytujeme psychologickú, terapeutickú a poradenskú pomoc smútiacim deťom a ich blízkym ako aj dospelým po strate dieťaťa.

3. Vzdelávanie

Od roku 2003 vzdelávame študentov, odborníkov a laickú verejnosť, aby sa zlepšovala kvalita detskej paliatívnej starostlivosti, smútkovej terapie a poradenstva na Slovensku.

LÁSKA A SMÚTENIE

Smútenie súvisí s láskou. Je to cena, ktorú platíme za to, že sme mali možnosť milovať.

Smútenie je nevypočítateľné, vyčerpávajúce. Odoberá energiu a sťažuje normálne fungovanie. Bolesť prichádza vo vlnách, nadobúdame pocit, že nikdy neskončí.

Kto potrebuje smútiť? Väčšina z nás. Všetci tí, ktorí prežívajú bolestnú stratu a túžia nájsť v živote opäť rovnováhu. Vdovy aj vdovci, rozvedení, obeť, nešťastní ľudia z rozvrátených rodín, veteráni vojny, ťažko chorí a zomierajúci ako aj ich blízki, dospelí aj deti.

Budeme ešte niekedy šťastní? Ak smútime, svet sa zdá čierny a bolestný, máme pocit, že nás už šťastie nikdy nestretne, že už nikdy nepocítíme radosť. Osudy mnohých, ktorí sa nebránili smútku a neunikali bolesti, a ktorí sa rozhodli bojovať a trpezlivo prejsť procesom smútenia, dávajú nádej, že je možné radosť v živote opäť nájsť.

Smútenie, ktoré nás posúva dopredu, je náročné, vyžaduje prežívanie bolesti. Je to bolestná práca, nedá sa veľmi urýchliť alebo obísť. Musíme sa najprv prepracovať k prijatiu, že naše dieťa, manžel, manželka či partner naozaj zomreli. Že nie je v nemocnici, na výlete alebo na prázdninách. Musíme pripustiť a uveriť, že sa už nikdy nevráti. Že nečaká v inej miestnosti alebo vonku, kým ho zavoláme. Toto prijatie vyžaduje čas, trpezlivosť a otvorenosť. Ten, kto sa snaží vyhnúť bolesti smútenia alebo verí, že ju obíde, ťažko nachádza klud, ťažko znovu nachádza sám seba. Smútenie kladie pred nás úlohu hľadať nový zmysel a životné naplnenie. Neznamená to, že na naše milované dieťa či dospelého zabúdame alebo že ho vymazávame z pamäte. Práve naopak, vďaka nemu a na jeho počesť otvárame svoje vnútro novým výzvam a sme schopní venovať im svoju energiu.

Ľudia, ktorí prejdú procesom smútenia, sa stanú citlivejšími k utrpeniu druhých. Dokážu ich lepšie pochopiť a podporiť, dokážu vycítiť čo potrebujú. Dokážu plnšie prežívať blízkosť a okamihy radosti. Dokážu si vážiť a prežívať hĺbku vzťahu, dokážu citlivo rozlišovať dôležité od nedôležitého, zmysluplné od nezmyselného. Povyrastú, stanú sa zrelšími a plnšími.

AKO SMÚTIME

Každý z nás smúti jedinečným spôsobom. Smútenie zasahuje do všetkých oblastí života, ovplyvňuje naše telo, naše cítenie, myslenie, správanie, aj našu vieru. Hĺbka bolesti nás môže preväpiť a zaskočiť. Bolest' sa vracia v rôznej intenzite v návaloch. Raz budeme hore, inokedy zas dolu. Niektoré dni budú ťažšie a bolestnejšie.

Nevieme predpovedať ako dlho budeme ešte smútiť. Bolest' sa chvíľami bude vracaať po celý život. Ale nebude už taká silná, aby nás paralyzovala.

Psychické ťažkosti

Šok

Najmä bezprostredne po úmrtí dieťaťa či dospelého sa môžeme cítiť dezorientovaní a paralyzovaní. Nie sme schopní plakať ani kričať. Nič necítime, žijeme akoby vo sne, akoby život išiel mimo nás. Môžeme popierať, že naše dieťa či blízki zomreli, neveríme tomu. Je to prirodzené. Naša duša sa chráni, aby sa nezrútila. Tieto chvíle pominú. Ak trvajú dlho alebo sú pre nás neznesiteľné, vyhľadajme pomoc.

Úzkosť, nervozita a nepokoj

Úzkosť, nervozita a nepokoj sú pocity, ktoré prinášajú veľa nepohody. Sme podráždení a niekedy cítime potrebu rýchlo urobiť v živote zmenu, o ktorej si myslíme, že prinesie úľavu. Napr. presťahovať sa na iné miesto, otehotnieť a mať druhé dieťa, nájsť si nového partnera a pod. Tieto zmeny môžu priniesť trochu úľavy, býva však väčšinou krátkodobá. Bolest' sa vracia častokrát vo väčšej intenzite.

Strach

Strach je normálnou súčasťou smútenia. Bojíme sa, že bolesť nevydržíme, že sa zbláznime, že sa nedokážeme postarať o rodinu. Bojíme sa, že stratíme aj ďalších blízkych a milovaných, že zostaneme sami. Samotné smútenie nás môže preväpiť svojou hĺbkou a intenzitou a môže nám naháňať strach. Je to prirodzené. Časom tieto pocity zoslabnú, až takmer vymiznú.

Hnev

Hnevať sa a smútiť je prirodzené, ale ťažké.

Hneváme sa na lekárov, ktorí nekonali správne a včas, hneváme sa na tých, ktorých považujeme za nekompetentných. Hneváme sa na manžela či manželku, že sa nedostatočne o dieťa či partnera starali. Niekedy sa hneváme aj na nich, že nás opustili a potrestali bolesťou. Hneváme sa na Boha, že dopustil, aby trpeli naši najbližší a aby zomreli.

Hnev môže druhých zraňovať. Nepotláčajme ho, ale snažme sa ho uvoľniť tam, kde nikomu neublíži (napr. v športe, rozbíme pohár tam, kde nikoho neohrozujeme, kričme a nadávajme tam, kde nás nikto nepočuje a pod.). Dávajme si pozor, aby sme naším hnevom nestážovali smútenie druhým. Aj oni to majú ťažké. Ak sa nám to nepodarí, povedzme im: „Prepáč.“

Osamelosť

Smútiť znamená o. i. aj stiahnuť sa do seba, necítiť blízkosť, prežívať opustenie a osamelosť. A to aj vtedy, ak nie sme sami.

Vina

Pocity, že sme mohli smrti nášho dieťaťa či dospelého zabrániť alebo jeho utrpenie viacej zmierniť, prinášajú veľké trápenie. Napr. cítime sa vinní, že sme si včas nevšimli, že sa s naším dieťaťom alebo partnerom niečo deje, vyčítame si, že sme lekára nenavštívili skôr.

Môžeme si vyčítať, že sme na lekárov málo naliehali alebo že sme sa rozhodli od istej doby dieťa či dospelého neliečiť. Môžeme si myslieť, že možno by sa ešte bola našla nejaká liečba a naše dieťa, manžel či partner by nemuseli zomrieť alebo mohli žiť dlhšie.

Môže nás trápiť, že sme s dieťaťom trávili málo času, že sme boli naň prísni, že sme mu v mnohom nevyhoveli, nekúpili hračku, nedovolili pozerať televízor, nedovolili ísť von alebo navštíviť kamarátov, že sme mu nestihli veľa vecí povedať, napr. to, že ho máme radi.

Môže nás trápiť, že dieťa trpelo viac ako muselo, že sme na lekárov naliehali, aby dieťa liečili aj keď sme cítili, že liečba mu neprinášala úľavu.

Môžeme si vyčítať: „Moje dieťa zomrelo na dedičnú chorobu, som to vlastne ja, kto mu spôsobil utrpenie a zapríčinil smrť.“

Môže nás trápiť aj to akí sme, že sa s osudom nedokážeme vyrovnáť.

Často sa obviňujeme z toho, čo nemáme pod kontrolou, za čo nenesieme zodpovednosť. Vinní sme len za to, čo robíme vedome a cielene. Pocity viny sú prirodzené. Ak sa o ne dokážeme podeliť s tými, ktorí nám rozumejú, môže nám to priniesť aspoň trochu úľavy. Som hlboko presvedčená, že deti aj dospelí cítia, že ich milujeme a vedia, že sa snažíme pre nich urobiť všetko, aby sme ich životy zachránili a aby trpeli čo najmenej.

Hanba

Smrť dieťaťa alebo dospelého môžu sprevádzať aj rozpaky a pocit hanby, že nedokážeme skryť a potlačiť bolesť zo straty. Môžeme napr. prežívať zahanbenie, že nedokážeme „kontrolovať slzy v očiach.“ Nepotláčajme tieto pocity, ale rozprávajme o nich s tými, ktorým dôverujeme a ktorí nás pochopia. Nehanbiť sa za to, že prežívame pocity zahanbenia.

Ovplyvniteľnosť, nekritickosť

V období veľkej bolesti, v snahe uľaviť si, sme schopní urobiť rozhodnutie, ktoré by sme za iných okolností nikdy neurobili alebo nekriticky počúvať rady druhých. Napr. predať dom, rozvieť sa a znovu sa vydať alebo oženiť. Takéto rozhodnutia často potom ľutujeme, ale už sa nedajú vrátiť späť. Vyvarujme sa radikálnym zmenám. Situáciu komplikujú a sťažujú vyrovnanie sa s úmrtím a stratou.

Poruchy pamäte a problémy s udrжанím pozornosti sú prirodzenou súčasťou smútenia. Nedokážeme sledovať film, čítať knihu, počúvať rozprávanie druhého, nepamätáme si, čo sme videli, čítali alebo počuli. Tieto problémy nie sú známkou psychickej choroby. Pomaly ustúpia a budeme schopní vrátiť sa do bežného života.

Sny, nočné mory, denné snenie

Mnohí si prajú, aby sa im sníval sen, v ktorom svoje dieťa alebo dospelého uvidia. Sen často chápeme ako potvrdenie, že nezomreli, ale žijú i naďalej v inom svete. Uľaví sa nám, ak nám v sne odkážu, že sa majú dobre. Snívanie vyžaduje určité uvoľnenie. Málokedy snívame bezprostredne po úmrtí.

Niekedy si aj cez deň predstavujeme, že naše dieťa či partner je vedľa nás, pozoruje nás ako pracujeme, v duchu sa s ním rozprávame, hovoríme mu to, čo sme mu nestihli povedať. Nebráňme sa takémuto sneniu. Je uzdravujúce.

Sny môžu byť aj desivé, živé a nepríjemné. Vo väčšine prípadov sa však časom stratia. Ak prinášajú veľa ťažkostí a bolesti, vyhľadajme odbornú pomoc.

Halucinácie

Ľudia, ktorí majú halucinácie v období smútenia nie sú psychicky chorí. Môžu počuť hlas a kroky svojho dieťaťa alebo dospelého, cítiť jeho prítomnosť, vidieť ako vystupuje živá tvár z fotografie na stole a pod. Tieto pocity sú väčšinou prejavom hlbokkej bolesti a túžby po stretnutí, nie sú známkou psychickej choroby. Môžu sa objaviť aj niekoľko rokov po úmrtí.

Panické ataky

Smútenie môžu sprevádzať panické ataky. Prejavujú sa návalom akútnej neznesiteľnej úzkosti, môžeme mať pocit, že strácame nad sebou kontrolu, že sa zbláznime a nevydržíme úzkosť, ktorá prichádza. Často zrýchlene dýchame, potíme sa, trasieme sa, môžeme kričať, ničiť veci okolo seba, môžeme mať strach, že si ublížime.

Rady tých, ktorí panické ataky dokázali zvládnuť:

- Skúste spomaliť celé svoje telo i myšlienky. Sústreďte sa na dýchanie, spomaľte ho, zhlboka dýchajte. Spomaľte svoju hlavu, myšlienky, ktoré v nej vznikajú, spomaľte postupne celé telo smerom zhora dolu.
- Zívajte si, pretiahnite celé telo od hlavy až po päty.
- Využite všetku silu, ktorá Vám ešte zostáva, všetky zmysly a predstavte si nejaký príjemný obraz alebo scenériu. Vy sa na ňu len pozeráte, nie ste jej súčasťou.
- Predstavte si osobu, ktorej dôverujete a je Vám blízka. Nieкого, komu veríte, kto je Vás schopný podporiť a komu na Vás záleží. Predstavte si, že tento človek je pri Vás a ponúka Vám podporu.
- Ak máte silu, chodte na prechádzku, rozprávajte s niekým, kto je pri Vás.
- Spomeňte si, kedy naposledy Vám bolo takto ťažko a predsa ste to zvládli. Spomeňte si na úľavu, keď úzkosť prešla.
- Sústreďte sa na to, čo je okolo Vás, pozorujte predmety, ľudí, ktorí sú okolo Vás, všimajte si detaily.
- Počítajte od 20 do 1, pri každom čísle si predstavte nieкого, kto žije a cítime, že Vás má rád. Predstavujte si situácie, keď ste sa cítili lepšie.
- Predstavte si nieкого, koho obdivujete. Predstavte si, že na chvíľu ste ako on/ona. Skúste myslieť ako on/ona, skúste cítiť ako on/ona, skúste sa správať ako on/ona.
- Pripomeňte si, že ataky silnej úzkosti nie sú životu nebezpečné. Sú ale veľmi nepríjemné.
- Pripomeňte si, že ataky silnej úzkosti vždy skončia. Vždy.

Telesné ťažkosti

To, čo prežívame ovplyvňuje naše telo.

Smútenie je často sprevádzané:

- únavou a pocitom, že nemáme dostatok energie na fungovanie v bežnom živote
- smútenie je vyčerpávajúce, nielen psychicky ale aj fyzicky
- nespavosťou
- aj ľudia, ktorí nikdy nemali problém so spánkom, môžu mať problém zaspať, často sa v noci budia a cítia sa cez deň nevyspatí a unavení

- zmenou chuti do jedla
- niektorí trpia nechutenstvom, iní naopak úzkosť prekonávajú jedením, smútenie je často sprevádzané výkyvmi hmotnosti
- trávaciimi ťažkosťami
- bolesťami brucha, pocitom „ťažoby na žalúdku“, zápchou alebo hnačkami.
- dýchacími a srdcovými ťažkosťami
- búšením srdca, zvieraním na hrudníku, pichaním pri srdci, pocitom, že máme „hrču v krku“, že sa nedokážeme poriadne nadýchnuť, pocitom „na omdlenie“, výkyvmi krvného tlaku
- bolesťami hlavy, krku a chrbta
- znížením libida
- najmä u žien sa znižuje túžba po sexuálnom zblížení.

Počas smútenia sa môžu objaviť alebo zhoršiť príznaky vážnej choroby. Napr. astmatici môžu mať častejšie astmatické záchvaty, zvýraznia sa prejavy kožnej choroby, reumy a pod. Zvyšuje sa riziko vzniku a prejavu nádorovej choroby. Stres oslabuje imunitu a náchylnosť k infekciám – chrípke, zápalu priedušiek, pľúc a pod.

Je dôležité snažiť sa starať o svoje zdravie a telo. Choroba, ktorá sa objaví počas smútenia, sa môže stať našim celoživotným handicapom.

Ako dbať o telesné zdravie?

- Snažme sa jesť pravidelne v menších dávkach.
- Snažme sa dodržiavať denný režim.
- Doprajme si odpočinok. Pokúsme sa chodiť do postele v určitú večernú hodinu. Môžeme pred tým vypiť pohár teplého mlieka s medom alebo čaju s upokojujúcim účinkom /napr. z medovky alebo ľubovníka/, počúvať hudbu, ktorá nás upokojuje.

Telesné ťažkosti, ktoré vnímame ako nástup choroby, nepodceňujme, ale navštívme lekára včas.

Zmeny v správaní

Niekedy, najmä v začiatkoch, je bolesť taká veľká, že máme chuť prekonať ju riskantnou činnosťou, ktorá nás vystavuje riziku vlastnej smrti. Bolesť sa môžeme snažiť prekonávať napr. veľmi rýchlou jazdou na motorke alebo v aute, opitím sa do nemoty, opravou strechy, lezením na skale a pod. Snažme sa takýmto aktivitám vyhnúť a nájsť iný spôsob ako si uľaviť. Naše dieťa či partner by si určite nepriali, aby sme dobrovoľne odišli z tohto sveta. Blízki, ktorí sú okolo, nás potrebujú.

Vzťahy s priateľmi, známymi, so širšou rodinou

Naša potreba stretávať sa s priateľmi, rodinou a známymi, sa počas smútenia mení. Niekedy potrebujeme byť sami, inokedy túžime po ich blízkosti. Niekedy nám idú na nervy, keď nám opakovane klopú na dvere alebo telefonujú, inokedy je nám smutno, že sa neozývajú. V období smútenia sme precitlivení. Ľudia nevedia čítať naše myšlienky, dajme im jasne vedieť, čo potrebujeme.

Duchovné utrpenie

Smrťou dieťaťa či dospelého strácame naše sny a plány do budúcnosti, strácame zmysel a hodnoty pre ktoré sme žili, strácame vieru v dobro, v spravodlivosť, v Boha, strácame nádej, že raz sa k týmto hodnotám opäť dopracujeme.

Cítíme sa ukrivdení, oklamaní, prázdni, bezmocní, podvedení životom a Bohom. Môžeme ľudí i Boha nenávidieť a hnevať sa na nich. Pýtame sa: Prečo sa to stalo práve mne? Prečo práve moje dieťa? Aký zmysel má smrť môjho dieťaťa? Aký zmysel má môj život? Má vôbec život nejaký zmysel? Prečo trpia nevinní? Ako to mohol Boh dopustiť? Urobil som niečo zlé? Za čo ma trestá? Existuje Boh, v ktorého som veril(a)? Je všetko márnosť?

Som presvedčená, že odpovede na tieto otázky sú nám nedostupné, že ich nikdy nenájdem. Verím, že úľavu môže priniesť pohľad z druhej strany: K čomu ma moja bolesť a život vyzývajú? K čomu to bolo dobré? Na čo sa mám zamerať a čomu sa mám naučiť?

Pocity, že vo svete prevláda chaos a nespravodlivosť, že život a utrpenie nemajú zmysel, sú veľmi ťaživé. Životné skúsenosti mnohých smútiacich rodičov dávajú nádej, že je možné opäť sa prepracovať k rovnováhe, že je možné zmysel života znovu nájsť. Mnohí nakoniec dosiahli v duchovnom utrpení úľavu tak, že trpezlivo hľadali jeho zmysel a snažili sa nájsť pozitíva, ktoré im do života utrpenie prinieslo. Toto hľadanie je ťažké, bolestné, často zdĺhavé a plné neistoty.

„Utrpenie, ktoré sme prijali, prestáva byť v istom zmysle utrpením.“

Scott Peck

„Kto svoj osud považuje za spečatený, nie je schopný nad ním zvíťaziť.“

V. E. Frankl

KTO A/ALEBO ČO MÔŽE V SMÚTENÍ POMÔČŤ?

Dovoľte si smútiť, je to jediná cesta ako dospieť k úľave. Dovoľiť si smútiť znamená priznať si, že sme slabí, zraniteľní. Každý, bez ohľadu na to, ako je silný a nezávislý, potrebuje z času na čas pomoc – ucho, ktoré ho vypočuje alebo rameno, na ktorom sa môže vyplakať. Dovoľiť si smútiť znamená dopriať si čas a priestor k prežívaniu bolesti, aby sme mali možnosť znovu uvidieť svetlo.

Hľadajte ľudí, ktorí sú Vám blízki a zdieľajte s nimi svoje trápenie. Sme rôzni, máme rôznu potrebu deliť sa o trápenie a navyše táto potreba sa môže v čase meniť. Počúvajte svoj vnútorný hlas. Bojovať nasilu o samotu nie je hrdinstvo. Ľudia, ktorí prežili stratu svojho dieťaťa alebo inej milovanej osoby, dokážu pochopiť hĺbku bolesti a poskytnúť podporu.

Nebojte sa vyslovovať meno Vášho dieťaťa alebo dospelého, ktorého ste stratili. Podelte sa o svoje spomienky. Tí, ktorí už nemôžu byť s nami, žijú v našich spomienkach. Spomínajte akým nezbedníkom a statočným bojovníkom Vaše dieťa bolo, čo ste spolu zažili. Spomínajte ako ste sa s Vaším partnerom či manželom zoznámili, ako ste spolu chodili, čo ste spolu zažili. Čo Vaše dieťa alebo partner milovali, čo im prinášalo radosť, čoho sa báli, ako sa trápili. Rozprávajte aj o tom, ako odchádzali z tohto sveta. Nebráňte sa slzám, sú uzdravujúce. K spomienkam sa vracajte, rozprávajte, keď cítite potrebu o nich hovoriť. Potláčaním sa bolestné spomienky nedajú vymazať. Až ich precítienie a prijatie umožní reagovať na nové výzvy, ktoré prinesie život. Príde čas, keď radosť z toho, že máte tieto spomienky, bude väčšia ako bolesť, že sa už nikdy nevrátia.

Vyjadrujte svoje pocity. Ak ste nahnevaní, hnevajte sa. Ak sa Vám chce plakať, plačte.

Plač prináša úľavu a uvoľňuje bolesť. Plačte o samote aj so svojimi blízkymi. Ak sme sa spolu dokázali smiať, prečo nemôžeme spolu plakať?

Buďte so sebou trezriví, smútenie vyžaduje čas.

Píšte si:

- **denník**, píšete o tom, ako je Vám ťažko, čo prežívate a o čom premýšľate, čo Vás trápi a čo Vám prináša radosť.
- **životopis** Vášho dieťaťa či životného partnera, aby jeho život zostal s nami.
- **povedky a básničky**, ktoré sa viažu k Vášmu prežívaniu a spomienkam.
- **listy a maily** tým, ktorí Vás majú radi a sú pripravení byť s Vami.

Cieľom nie je len aby sa na Vaše dieťa alebo partnera nezabudlo, ale aj aby ste Vaše pocity a myšlienky dostali zo seba. Je to uzdravujúce. Čokoľvek čo Vám blysne hlavou, dajte na papier. Plačte pri písaní, ak sa Vám tlačia slzy do očí.

Krátky výlet môže priniesť úľavu, smútok sa po návrate ale vráti. Môžete si uvedomiť, že ste schopní sa uvoľniť a dotknúť sa záblesku radosti.

Necíťte sa vinní, že ste schopní prežívať radosť. Je to známka uzdravovania. Na dieťa alebo partnera nezabúdame, ale učíme sa s nimi žiť iným spôsobom.

Urýchlené otehotnenie a pôrod ďalšieho dieťaťa je rizikom pre celú rodinu. Novonarodené dieťa vyžaduje nielen od matky, ale aj od celej rodiny veľa pozornosti a energie. Veľmi citlivo vníma vnútorné rozpoloženie okolia. Smútiaci človek prežíva bolesť, vnútorná nepohoda sa na malé dieťa prenáša. To, čo malé deti prežívajú v prvých mesiacoch a rokoch života, významne ovplyvňuje celý ich život.

Starostlivosť o novorodenca a kojencu je náročná a sťažuje prežívanie bolesti a vyrovnanie sa so stratou dieťaťa. Riziko predĺženého a komplikovaného smútenia sa zvyšuje.

Urýchlené nadviazanie nového partnerského vzťahu zvyčajne neprináša dlhodobú úľavu. Blízkosť nového partnera môže krátkodobo zmierniť našu bolesť, po čase sa ale jej intenzita vráti. Budovanie nového vzťahu vyžaduje veľa energie, ktorú v prvých mesiacoch po strate spotrebujeme najmä na zvládanie návalov smútku a bolesti a hľadanie nového života. Nadviazane stabilného a trvalého vzťahu v tomto období je ťažké.

Zaujímate sa o články, knihy, prednášky a semináre o smútení. Pomôžu Vám uvedomiť si čo cítite a prežívate a dozviete sa, čo môže v procese smútenia pomôcť. Môžete na nich stretnúť ľudí, ktorí tiež smútia.

Ak cítite potrebu podeliť sa o svoju bolesť a skúsenosti so smútením s tými, ktorí tiež smútia, vyhľadajte a zapojte sa do terapeutických skupín smútiacich rodičov alebo sa zapojte do diskusných skupín smútiacich rodičov na internete či sociálnych sieťach. Len ten, kto prežil smrť vlastného dieťaťa alebo partnera vie pochopiť, čo táto strata do života skutočne prináša. Mnohí hovoria, že bolesť a trápenie po úmrtí sú horšie ako počas choroby a zomierania. Prežitá bolesť ľudí spája. Ľudia, ktorým zomrelo dieťa, manžel, manželka či životný partner, sa dokážu navzájom veľmi dobre podporiť, podeliť sa o svoje skúsenosti, dokážu si poradiť, ako sa učiť žiť s bolestnou stratou. Dokážu nielen počúvať,

ale aj vysloviť to správne slovo v situácii, keď druhí nevedia čo povedať, dokážu vycítiť, kedy mlčať a zdieľať bolesť vlastnou prítomnosťou.

Hovorí sa, že smútok je záhradou súcitu. Zdieľať svoje vnútro s tými, ktorí zažili podobnú stratu, ponúka možnosť prežívať okamihy blízkosti v období, ktoré je naplnené osamelosťou. Ponúka možnosť podporu nielen prijímať, ale aj dávať a to v rôznych etapách smútenia rôznou mierou. Pocit, že mi konečne niekto rozumie, že je so mnou na jednej lodi, môže priniesť veľa úľavy. Na druhej strane pocit, že prežitá bolesť mi umožňuje pomáhať druhým, môže prinášať veľké naplnenie.

Diskusné skupiny na internete a sociálnych sieťach dávajú možnosť podeliť sa o svoju bolesť, „porozprávať sa na diaľku“, resp. odoslať slová podpory prostredníctvom počítača či mobilu.

Centrum smútkovej terapie, PLAMIENOK n.o. bezplatne organizuje skupinové terapeutické stretnutia detí, adolescentov a dospelých, víkendové stretnutia smútiacich rodín ako aj letné terapeutické tábory pre smútiace deti.

Vytvorte si rituál, ktorý Vám bude pripomínať bolestný okamih straty.

Napište báseň alebo poviedku a čítajte ju nahlas na mieste, ktoré je pre Vás dôležité (napr. v izbe dieťaťa, v spálni, na mieste, kam ste s ním často chodievali, na cintoríne a pod.) Napište pre svoje dieťa alebo partnera vlastnú modlitbu. Zapalujte sviečku, zasadte strom ako symbol, že Vaše dieťa alebo partner žije vo Vás aj naďalej.

Rituály uvoľňujú smútok. Dávajú nám možnosť oslobodiť sa od vzäzujúcej bolesti, prijať nový životný smer a pocítiť opäť mier a pokoj vo svojom vnútri. Rituály otvárajú srdce, dávajú nám priestor byť tým, kým sme a necítiť sa pri tom v ohrození.

Ponúknite pomoc druhému, ktorý smúti. Takáto pomoc môže byť zdrojom životného zmyslu a naplnenia. Len ten, kto stratil vlastné dieťa či životného partnera dokáže plne pochopiť hĺbku bolesti. Dokáže väčšinou aj dobre vycítiť ako podať pomocnú ruku. Pomáhať druhým znamená vydávať energiu. Ak sa rozhodnete pomáhať, ponúkajte pomoc až v čase, keď túto energiu máte.

Bojujte o nádej, že sa raz budete cítiť lepšie. Príde čas, keď sa ráno budete tešiť, že prichádza nový deň a že žijete.

Zvládnem to sám? **Nie je dobré ani potrebné, aby ste smútenie zvládli sami.** Každý z nás je zraniteľný a potrebuje z času na čas pomoc. Najmä pri vyrovnávaní sa s bolesťou po strate vlastného dieťaťa.

Pre smútiace matky

- Smútenie vyčerpáva a odoberá chuť a energiu starať sa o rodinu, manžela a deti, ktoré nám zostali. Nevyčítajte si, že nie ste perfektná. Aj deti smútia a dokážu vycítiť a pochopiť, že mama potrebuje čas a priestor, aby sa rodinný život dostal do bežných koľají. Neočakávajte od seba veľa. Prehnané očakávania vedú vždy ku sklamaniu.
- Doprajte si čas len pre seba. Čas o samote dáva možnosť vyčistiť si myseľ. Chodte sama na prechádzku, niekam, kde dokážete naplno prežívať to, čo je vo Vás.
- Oddychujte. Smútenie je fyzicky vyčerpávajúce a únavné. Doprajte si trochu oddychu poobede alebo keď prídete z práce, prípadne chodte spať o hodinku skôr.
- Snažte sa byť k sebe milá a zhovievavá. Obdobie po strate dieťaťa alebo partnera je jedno z najhorších v živote. Doprajte si maličké potešenie všade tam, kde je to možné (napr. kúpte si sladkosť v obchode, doprajte si kúpeľ vo vani, dajte sa pekne ostrihať).
- Nájdite si ľudí, ktorí Vás vypočujú a podporia. Ženy majú väčšiu potrebu hovoriť o svojich trápeniach ako muži a je to v poriadku.
- Dávajte najavo čo potrebujete. Povedzte to Vaším blízkym v rodine, šéfovi, priateľom a známym. Nevidia, čo sa vo Vás odohráva, nemajú schopnosť čítať Vaše myšlienky. Budte úprimná k sebe i druhým.
- Nesnažte sa smútok kontrolovať a ovládať. V konečnom dôsledku aj tak nemáme nad smútením kontrolu, snaha o kontrolu bráni vyrovnaniu. Snažte sa uvedomiť si, čo sa vo Vás deje, čo cítite.
- Nebráňte sa smútku ani radosti. Ak prežívame radosť, neznamená to, že sme na dieťa, manžela či partnera zabudli alebo prestávame milovať.
- Žite jeden deň po druhom, neplánujte.

Pre smútiacich otcov

- Prijmite fakt, že muži smútia inak ako ženy. Potrebujú viac ticha a samoty.
- Doprajte si čas len pre seba o samote. Chodte na ryby, strávte víkend o samote.
- Nepreberajte na seba novú zodpovednosť. Musí prejsť určitý čas, kým sa Vám energia znovu vráti.
- Dovoľte si plakať. Nepotláčajte plač v sebe. Nie je pravda, že muži, ktorí plačú, sú slabí. Naopak, plač je odrazom toho, že ste k sebe úprimný. Plač uzdravuje a dodá Vám nakoniec energiu, ktorá chýba.
- Hnev, ktorý počas smútenia zákonite prichádza, nepotláčajte. Pokúste sa ho vybiť v športe, na veciach, nie na ľuďoch.

- Rozprávajte sa s inými otcami, ktorí stratili svoje dieťa, manželku či partnerku. Zamerajte sa na to, čo cítite Vy, nielen na to ako pomôcť svojej žene.
- Snažte sa dozvedieť o smútení viac, o pocitoch, ktoré smútiaci ľudia môžu prežívať, o reakciách, ktoré smútenie doprevádzajú.
- Povedzte svojim blízkym v rodine, čo potrebujete, čo pre Vás môžu urobiť.

Pre tých, ktorí veria, že život smrťou nekončí

„Blahoslavení plačúci, lebo oni budú potešení.“

Mat 5,4

Viera v Boha a láska k milovanému dieťaťu nás môžu viesť k presvedčeniu, že smrť nie je definitívny a nenávratný koniec. Že deti žijú v inom svete naďalej s nami, vedia o nás, milujú nás a trpezlivo čakajú, kedy sa s nimi znovu stretneme. Pre nás, ktorí veríme, je smrť bránou k večnosti.

- Odpuštme sebe aj tým, ktorí nás opustili, aby sme sa očistili a vedeli život prežívať plnšie. Potrebujeme si dopriať čas a odvahu sa otvoriť. Ak to urobíme, pocítme hlbokú vďačnosť a svetlo vo vnútri.
- Modlime sa, ak cítime potrebu. Robme to spôsobom, ktorý nám vyhovuje. Osamote alebo spolu s druhými, vlastnými slovami, piesňou alebo naučenou modlitbou. Prosme, kričme, pochybujme. Ak je nám modlitba proti srsti, nevyčítajme si to.
- Ak nám smrť dieťaťa alebo partnera prináša pochybnosti o existencii a доброте Boha, nebráňme sa im. Je ťažké Mu dôverovať, ak stojíme bezmocní tvárou ku krutosti osudu. Môžeme mať pocit, že nikomu na nás nezáleží. Ani Bohu, ktorému sme dôverovali. Môžeme prežívať sklamanie, Boh môže byť zrazu tak neosobný, chladný a vzdialený. Nerozumieme Mu a máme pocit, že príliš dlho mlčí a zároveň sa nám zdá, že je už na čase, aby prehovoril. Pýtame sa: Kde si Bože, keď to bolí? Prečo si mi to urobil? Prečo si mi vzal to najdrahšie – moje dieťa? Existuješ vôbec? Ako opäť veriť v Teba? A čo mám vlastne z toho? Aká je pravda o večnom živote – živote po smrti? Čo je to zmysluplný a hodnotný život? Prečo žijem? Je všetko márnosť nad márnosťou?

Boha môžeme vnímať ako vinníka alebo ako zdroj a prameň sily. Niekedy prežívame oboje zároveň. Verím, že viera je dar. Verím, že aj pochybnosti a odklon od viery majú v živote človeka svoje miesto a neprežívame ich náhodou.

Rozlúčkový rituál po strate dieťaťa

Rozlúčkový rituál nám dáva možnosť spoločne sa zísť, rozlúčiť sa s telom dieťaťa, spoločne spomínať a precítiť, že v bolesti nie sme sami, verejne vyjadriť žiaľ a úctu k telu, ako aj spoločne zdieľať hodnoty viery. Zároveň nám dáva možnosť verejne poďakovať dieťaťu za to, čo nám do života prinieslo.

Nebojte sa pokúsiť sa naplniť svoje predstavy o dôstojnej rozlúčke.

- Zorganizujte si rozlúčku tak, ako chcete, nehľadte na to „čo sa má“.
- Aj keď to na Slovensku nie je bežné, ak cítite potrebu dieťaťu si po smrti umyť, obliecť, učesať mu vlásy, podržať ho v náručí, zaspievať mu uspávanku a pod., požiadajte o to personál nemocnice alebo pohrebnej služby.
- Premýšľajte, akú rozlúčku by Vaše dieťa chcelo mať, ak by ste s ním počas života o tom hovorili, resp. urobte ju takú, akú si dieťa prialo.
- Pozvite ľudí, s ktorými chcete zdieľať tieto okamihy. Nepozývajte tých, ktorí Vás iritujú.
- Ak máte možnosť a silu zhotoviť a vyzdobiť dieťaťu truhlu vlastnými rukami, pokúste sa o to. Môže to byť veľmi ťažké, ale zároveň aj naplňujúce. Môžete o to požiadať napr. blízkych priateľov, niektorí ľudia vnímajú takúto prosbu ako poctu.
- Ak cítite potrebu, zostaňte s telom dieťaťa pred začiatkom pohrebu chvíľu o samote, povedzte mu v duchu alebo nahlas to, čo ste mu počas života nestihli povedať, rozlúčte sa s ním v súkromí.
- Rozlúčkovú reč môžete napísať a, dokonca, aj prečítať Vy, ak sa na to cítite. Na Slovensku nie je takýto prejav bežný. Ak sa tak rozhodnete, môže to byť veľmi ťažké, ale zároveň aj cenné a uvoľňujúce. Píšte zo srdca, buďte úprimný, je to vyjadrenie Vašej lásky a vnímania. Čokoľvek napíšete, ľudia určite ocenia. Rozlúčkovú reč napíšte tak, aby sa dala ľahko čítať, napr. vytlačte ju na počítači väčším písmom. Počas čítania zhlboka dýchajte. Nemusíte sa ponáhľať. Pripravte si pohár vody a kedykoľvek pocítite sucho v ústach, napite sa. Nekladte na seba vysoké nároky. Čokoľvek sa stane, je v poriadku. Ak sa zaseknete, budete plakať, ak reč nedokončíte, nič sa nestalo. Každý to pochopí. Očný kontakt s publikom nie je nevyhnutný, buďte len sami so sebou, ak je to tak pre Vás prijateľnejšie. Buďte tým, kým naozaj v tej chvíli ste.
- Rozlúčkový rituál nám pomáha prijať nenávratnosť životnej straty. Nielen nám dospelým, ale aj deťom. Nechajte na súrodencoch, aby sa sami rozhodli, či sa pohrebu zúčastnia alebo nie. Nezakazujte im to, ale ani netlačte, aby sa zúčastnili. Aj malé deti smútia a pohreb môže byť prospešný aj pre ne, ak ich pripravíme a vysvetlíme im, čo sa na pohrebe bude diať. Vysvetlite súrodencom dopredu, kto na pohrebe bude, povedzte im, že niektorí ľudia budú plakať. Vysvetlite im, že zomrelý súrodenec už nič necíti, už ho nič nebolí, nie je mu smutno, nie je hladný ani smädný, nebojí sa. Že telo po smrti musí

ísť do zeme. Ak odmietnu, môžete im citlivo navrhnúť, že na cintorín zájдете spolu neskôr.

- Ponúknite dieťaťu možnosť aktívne sa pohrebu zúčastniť, napr. zapáliť sviečku, prečítať básničku alebo modlitbu. Ponúknite mu možnosť dať mu do truhly ich obľúbenú hračku ako darček alebo obálku s listom ako prejavy ich lásky.
- Ak počas pohrebu nebudete schopní byť pre dieťa oporou, poproste o to iného člena rodiny alebo známeho. Dajte dieťaťu možnosť vybrať si spoločnosť dospelého človeka. Mal by to byť niekto, s kým sa bude cítiť bezpečne a uvoľnene a koho sa nebude hanbiť spýtať sa na čokoľvek. Nenechávajte to na náhodu.

Ako prežiť výročia, sviatky, Vianoce

- Bolesť zo straty sa vracia celý život. Po čase však je možné dospieť k prežívaniu radosti a žiť prevažne tým, čo život prináša.
- Výročia, ako napr. narodenie dieťaťa alebo životného partnera, výročie smrti, začiatok školského roka, prázdniny, Vianoce, výročia dôležitých rodinných udalostí (zasnúbenia, svadby, výročie prvého kroku dieťaťa, vydarenej spoločnej dovolenky a pod.), pohreb iného dieťaťa, vyslovenie jeho mena a pod. budú vždy okamihy naplnené bolestnými spomienkami. Pre mnohých sú Vianočné sviatky dni veľkej bolesti z odlúčenia.
- Bolesť sa v období sviatkov a výročí vracia. Neznamená to, že sme tam, kde sme boli.
- Mnohokrát je očakávanie bolesti horšie ako bolesť sama.
- Buďte k sebe úprimný a nekladte na seba veľké nároky, ktoré prinášajú sklamanie a pocity zlyhania.
- Urobte si plán, ako chcete výročie alebo sviatok stráviť. Rozprávajte o ňom v rodine. Uvedomte si, čo nechcete.
- Skúste si Vianoce naplánovať a zorganizovať trochu inak. Nikdy už nebudú také, aké bývali. Vytvorte si novú tradíciu. Neexistuje správny a nesprávny spôsob. Nájdite si taký, ktorý Vám a Vaším blízkym najviac vyhovuje. Niekomu môžu vyhovovať staré rodinné tradície, iným vyhovuje zmena. Jednou z možností je napr. stráviť Vianoce mimo domu s priateľmi alebo osamote. Ak ste doma, môžete večerať v inej izbe, použiť iný servis a príbor a pod.
- Ak nemáte silu na písanie pohľadníc, nepíšte ich alebo požiadajte priateľa či známeho, aby to urobil za Vás.
- Duchovné služby (sväté omše, služby božie, stretnutia duchovných spoločenstiev a pod.) môžete vyhľadať na inom mieste, v inú hodinu než bolo zvykom.
- Nebuďte fixovaní na to „čo sa má“. Ak je takýto spôsob Vianoc pre Vás veľmi bolestný, pozmeňte ho.
- Vianoce nemusíte prežívať každý rok rovnakým spôsobom.

- Uvedomte si, že to nebude ľahké a urobte to najlepšie, čo sa dá. Doprajte si odpočinok.
- Nebojte sa požiadať o pomoc príbuzných a priateľov. Určite Vám radi pomôžu, ak budú vedieť ako. Poproste ich napr. o pomoc pri upratovaní domu alebo bytu, pri nákupoch, pri pečení, pri výzdobe vianočného stromčeka a pod.
- Môžete pozvať niekoho, kto je sám, aby Vianoce strávil s Vami.
- Môžete na počesť dieťaťa či partnera zorganizovať stretnutie Vám blízkych ľudí. Hovorte o ňom a podelte sa o svoje spomienky. Povedzte druhým, čo Vám Vaše dieťa alebo partner do života zanechali. Dajte im vedieť, že žijú vo Vás naďalej a že na nich nikdy nezabudnete. Poproste ich, aby všetci zapálili na ich počesť malú sviečku alebo vypustili balón či lampión.
- Urobte na počesť Vášho dieťaťa alebo partnera niečo, čo považujete za dôležité. Daruje peniaze charitatívnej organizácii, kúpte si knihu o smútení, zasadte strom v záhrade, napečte koláč, navštívte osobu, ktorá žije sama. Zorganizujte rodinný výlet na miesto, kam ste spolu všetci chodievali. Nemusíte o tom nikomu hovoriť, môže to byť tajomstvo medzi Vami a Vaším dieťaťom alebo partnerom.
- Podakujte Vášmu dieťaťu, partnerovi, Bohu alebo komukoľvek, že ste s nimi mohli žiť, ak Vám vyjadrenie vďaky nie je „proti srsti“.
- Smútok zo straty dieťaťa sa nedá definitívne prekonať, ale skúsenosti mnohých dávajú nádej, že je možné dospieť aj k radostnému prežívaniu Vianoc. Pokúste sa o túto nádej bojovať.

Ako prežiť dovolenku

Po strate dieťaťa, pôžitky leta, hoci sú na dosah, bývajú ťažko dostupné. Túžime, aby sa čas vrátil späť a predstavujeme si, ako by sme dovolenkovali, ak by naše dieťa či partner boli s nami. Užiť si leto s vedomím, že sa k nám už nikdy nevráti, je ťažké.

- Dovoľenku si naplánujte vopred: kam pôjdete, s kým pôjdete a čo budete robiť. Keď smútime, naša nálada sa často mení neočakávane a niekedy nás zaskočí či ochromí. Vnútorne si pripustite, že tieto dni môžu byť ťažké. Zvyčajne pomáha, keď niekto je pri nás. Najmä prvý rok po strate bývajú dni voľna náročné. Časom sa ale prežívanie dovolenkových dní môže zmeniť.
- Možno pomôže niekoľko dní „novej dovolenky“ na mieste, kde sme nikdy neboli, s novými ľuďmi, naplnené novými aktivitami. A možno aj pár dní po starom, keď v duši cítime hlboké spojenie s dieťaťom, ktoré sme stratili.
- Ak Vám bude smutno, pokúste sa nebrániť sa chvíľam smútku. Plačte, keď sa Vám slzy tlačia do očí. Vyhľadajte blízkosť toho, s kým je Vám dobre, ak nechcete byť sami. Spomínajte a rozprávajte o tom, čo Vám príde na myseľ alebo sa osamote vráťte na chvíľu do minulosti či na miesto, ktoré je Vám blízke.

- Ak pocítite v lete znovu radosť, povedzte si, že je to fajn. Pomôžete tak pocítiť aj svojim blízkym nový život. A dieťa či partner, ktorého ste stratili, je na modrej oblohe, v teple leta, spolu s nami. Teší sa, že v duši necítite bolesť a smútok.

AKO VIEME, ŽE UŽ SME NA TOM LEPŠIE?

Proces smútenia je pomalý, únavný, často vykročíme jeden krok dopredu a dva dozadu. Niekedy je ťažké vidieť a cítiť zlepšenie. Ak sme otvorení, zlepšenie určite raz príde.

Ako vieme, že už sme na tom lepšie?

Toto sú odpovede rodičov, ktorí prešli procesom smútenia a boli otvorení podeliť sa o svoje skúsenosti:

- V srdci sme schopní prežívať nenávratnosť straty. Plne si uvedomujeme a cítime, že naše dieťa sa už nikdy nevráti, nebojujeme proti tomu.
- Dokážeme hovoriť aj o príjemných aj o nepríjemných spomienkach. Vo včasnej fáze smútenia sme si dokázali vybaviť len nepríjemné zážitky.
- Dokážeme byť sami a necítiť sa osamelo. Nepotrebujeme mať neustále niekoho pri sebe alebo venovať sa činnostiam, ktoré nás odvádzajú od bolesti.
- Dokážeme šoférovať a pritom neplakať. (Smútiaci ak sú v aute sami, často plačú, čo môže byť pre nich aj pre okolie nebezpečné.)
- Sme menej citliví na necitlivý prístup okolia. Uvedomujeme si, že necitlivé komentáre ľudí nevyslovujú úmyselne, ale z neznalosti alebo neschopnosti sa vcítiť. Ani my nedokážeme pochopiť všetko, čo trápi iných.
- Dokážeme sa tešiť na prázdniny a na voľné dni.
- Dokážeme ponúknuť pomoc ľuďom, ktorí smútia.
- Hudba, ktorú dieťa malo rado, nám neprináša silnú bolesť.
- Dokážeme sa zúčastniť duchovných služieb a neplakať pri tom.
- Dokážeme prežiť krátky čas aj bez pomyslenia na dieťa či partnera, ktorého sme stratili a necítíme sa vinní.
- Dokážeme sa zasmiať na dobrom vtipе bez pocitu viny.
- Spánok a prijímanie potravy sa vrátili do normálu.
- Necítíme sa dlhodobo unavení, dokážeme si oddýchnuť a nazbierať sily.
- Dokážeme sa plne sústrediť na čítanie knihy alebo sledovanie televízneho programu. Informácie, ktoré sa dozvieme, si dokážeme zapamätať.
- Dokázali sme si vytvoriť nový denný režim.
- Necítíme potrebu navštevovať cintorín alebo krematórium denne.
- Dokážeme byť vďační za niektoré udalosti, ktoré sme v živote zažili.
- Sme schopní nadväzovať nové vzťahy, máme nových priateľov, sme schopní tešiť sa zo stretnutí s nimi.
- Sme znovu schopní dôverovať.

- Sme schopní prijímať veci tak, ako sú a nesnažíme sa ich vrátiť do pôvodného stavu.
- Sme trpezliví pri prežívaní nových návalov smútku. Vieme, že sa nevracajú tak často ako predtým a sú menej bolestné.
- Sme schopní plánovať do budúcnosti.
- Sme schopní ráno sa tešiť, že prichádza nový deň.
- Sme schopní zastaviť sa a ovoňať pekný kvietok na ceste.
- Prázdnotu, ktorá v nás vzniká po strate dieťaťa alebo partnera, sme schopní čiastočne zaplniť inými ľuďmi, časť z nás vždy zostáva prázdna.
- Sme schopní nájsť a venovať časť energie premýšľaniu o strate dieťaťa či partnera.
- Uvedomujeme si a prežívame, že strata dieťaťa alebo partnera nás posunula ďalej, že sme zrelší.

Je ťažké dopracovať sa k viacerým zmenám. **Známkou pokroku je aj jedna malá zmena, ktorá prináša do života viac pokoja.**

POTREBUJEME ODBORNÚ POMOC?

Smútenie môže byť tak ťažké a vyčerpávajúce, že odborná pomoc je nevyhnutná, aby sme bolesť zvládli a pohli sa ďalej. Najdôležitejšie a najťažšie je priznať si, že odbornú pomoc potrebujeme. Neznamená to, že zlyhávame, že sme psychicky narušení. Aj v iných oblastiach je prirodzené, že ľudia sa bez pomoci nezaobídu. Tí, ktorých sme stratili, by si určite priali, aby sme sa k životu znovu vrátili.

Kedy je dobré uvažovať o odbornej pomoci?

- v ťažkom smútku a vyčerpaní, napr. ak máme problém so základnou starostlivosťou o seba a o našich blízkych, s umývaním, obliekaním, jedením, spaním a pod.
- ak dlhodobo neveríme, že naše dieťa či partner zomreli
- ak sa obviňujeme, že sme naše dieťa alebo partnera nezachránili
- ak sa dlhodobo všetky myšlienky vždy vracajú dieťaťu alebo partnerovi, ktorého sme stratili
- ak naše správanie vnímame ako dlhodobo alarmujúce a netypické, napr. sme dlhodobo podráždení voči okoliu
- ak nás dlhodobo obťažujú desivé a nepríjemné sny
- ak premýšľame, že život nemá cenu a najlepším riešením by bolo odísť z tohto sveta
- ak sme stratili viac milovaných ľudí
- ak hľadáme úľavu v alkohole a drogách
- ak sa dlhodobo nezaobídeme bez liekov na ukludnenie

Kde nájdeme odbornú pomoc?

Odbornú pomoc ponúkajú odborníci – psychoterapeuti, so vzdelaním v oblasti psychoterapie a smútkového poradenstva. Môžu to byť psychológovia, lekári, sociálni pracovníci a pod. Po úvodnom rozhovore sa s klientom dohodnú na pravidelných stretnutiach a predbežnom počte stretnutí. Stretnutia sa odohrávajú formou rozhovoru a sú platené. Niektorí psychoterapeuti majú zmluvu so zdravotnou poisťovňou, niektorí pracujú na priamu platbu, iných platí firma, štátne zariadenia alebo nezisková organizácia.

Odborníci v **Centre smútkovej terapie, PLAMIENOK n. o.** na Zadunajskej ceste 6/A v Bratislave, sú Vám pripravení bezplatne pomôcť.

Lieky na ukludnenie

Niektoré návaly bolesti a úzkosti v období smútenia sú veľmi silné. Lieky môžu pomôcť tieto neznesiteľné chvíle prekonať a môžu byť jediným účinným a dostupným spôsobom ako dosiahnuť úľavu. Bolest' síce zmierňujú a pomáhajú prežiť chvíle najväčšej bolesti, ale zároveň aj potláčajú, neposúvajú proces smútenia smerom dopredu. Pri dlhodobom používaní niektorých liekov sa rozvíja psychická a niekedy aj fyzická závislosť.

- Snažte sa lieky na ukludnenie používať krátkodobo v období, keď je bolesť neznesiteľná a nedokážete si pomôcť iným spôsobom.
- Ak Vám okolie radí, aby ste užívali lieky na ukludnenie, zvážte, či je to naozaj nevyhnutné. Ľudia niekedy ponúkajú lieky, pretože nevedia, ako inak by mohli pomôcť. Dajte im najavo, čo potrebujete.
- Neberte lieky, ktoré Vám dá sused alebo niekto z okolia, kto nie je odborníkom. Požiadajte svojho obvodného lekára, a-by Vám také lieky predpísal. Dodržujte dávkovanie, neberte viac tabliet ako Vám lekár odporučil.
- Ak sa dlhodobo nezaobídete bez liekov na ukludnenie, vyhľadajte odbornú pomoc.

SMÚTENIE DETÍ

Aj deti milujú svojich súrodencov a preto sa smúteniu nevyhnú. Nedokážeme ich od bolesti uchrániť akokoľvek sa budeme snažiť. Musia prejsť svojím trápením, aby znovu našli rovnováhu.

Spôsoby, akým deti dávajú najavo svoju bolesť, sú často odlišné a odrážajú ich vek a vývojové štádium. Rovnako ako aj u dospelých, strata súrodenca alebo rodiča zasahuje ich telo, myslenie, cítenie, správanie a vieru. Niekedy sa zdá, že sa do smútku nedokážu ponoriť tak ako dospelí, že ich strata bolí menej. Nie je to pravda. Smútia pri najmenšom rovnako bolestne, smútia ale inak.

Mladšie deti v období smútenia sa môžu vo vývoji prechodne zastaviť alebo dokonca vrátiť späť. Znova sa môžu pomočovať, vyžadovať kojeneckú fľašu, vyžadovať, aby ich dospelí krmili, aby s nimi neustále niekto bol, môže sa zhoršiť ich výslovnosť. Väčšinou je to dočasná záležitosť.

Dráždivosť, nervozita, agresivita k zvieratám (napr. zabíjanie žiab, holubov, vrabcov a pod.), k rodinným príslušníkom, iným osobám (napr. bitky s kamarátmi, súrodencami a pod.), k veciam (ničenie hračiek) a nočné mory môžu byť výrazné najmä u detí, ktoré nedokážu alebo nemajú priestor vyjadriť to, čo cítia, ktoré sa cítia opustené.

U školákov môže byť jedinou nápadnou zmenou zhoršenie školského prospechu.

Ako deti vnímajú smrť

Predškolský vek: Tieto deti sa boja smrti, pretože sa boja odlúčenia. Nechápu konečnosť smrti, vnímajú ju ako spánok, ktorý raz skončí. Veria, že ich rodič alebo súrodenec odišiel a žije niekde inde. Veria, že veci vo svete sa dejú aj preto, lebo si to prajú. Tieto deti potrebujú vysvetlenie, prečo ich blízky zomrel a uistenie, že to nie je ich vina. Aj keď si niekedy priali, aby ich brat alebo sestra zomreli, alebo neposlúchli svojho rodiča, nespôsobil to ich smrť. Potrebujú vysvetlenie, že ich rodič alebo súrodenec už netrpí, nedýcha, nie je mu zima, nie je smädný ani hladný, nie je mu smutno.

Mladší školáci vedia, že smrť je definitívna, ale nechápu, že sa týka každého. Neuvedomujú si s plnou vážnosťou, že aj oni alebo ich blízki môžu zomrieť. Veria, že sa smrti dá vyhnúť. Často smrť personifikujú, t. j. spájajú s osobou. Napr. *„Byť mŕtvy znamená byť anjelom.“*

Školáci približne od 8-10 roku vnímajú smrť podobne ako dospelí.

Ako sa správať k smútiacim deťom

- Vysvetlite im, prečo ich rodič či súrodenec zomrel. Uistite ich, že nemajú na tom žiadny podiel. Buďte struční, otvorení a pravdiví. Deti by sa mali dozvedieť pravdu včas od niekoho, kto im je blízky a komu dôverujú.
- Zdieľajte svoje pocity so svojimi deťmi. Smútok a bolesť sa skryť nedajú. Učíte ich ako sa vyrovnávať so stratou, pripravujete ich na ďalšie straty v živote, ktoré môžu prísť.
- Vysvetlite im, ako sa cítite a prečo sa tak cítite. Deti si môžu smútenie rodičov zle vysvetľovať. (Např. Mama je smutná, lebo som si neupratal izbu. Mama je smutná, lebo som zlý.)
- Podporte ich, aby vyjadrili čo cítia. Např. *„Povedz mi, čo cítiš. Som tu s Tebou.“*

- Povedzte im, že ich máte radi bez ohľadu na to, ako sa cítia a že sa budete o nich starať.
- Ak je to pravda, povedzte im, že nikto z blízkych nie je smrteľne chorý.
- Dovoľte im, aby sa aj oni starali o Vás. Láska znamená dávanie, ale aj prijímanie.
- Vyslovujte slovo smrť aj pred deťmi. Buďte otvorení, úprimní a jemní, keď o nej hovoríte. Smrť je súčasťou života.
- Nebojte sa plakať pred svojimi deťmi. Ak stratíme milované dieťa alebo partnera, je to prirodzené. Dovoľte tak plakať aj svojmu dieťaťu. Slzy nezraňujú, ale prinášajú úľavu.
- Dotýkajte sa ich, objímajte ich, chyťte im ruku, sadnite si blízko, keď s nimi hovoríte.
- Nebojte sa povedať „Neviem.“, ak nepoznáte odpoveď. Môžete napr. povedať: *„Si asi prekvapený, že všetko neviem. Však? Práve preto sa musíme spolu rozprávať. Povedz mi čo si myslíš Ty.“* Smrť nie je nevyhnutné plne vysvetliť, je ale nevyhnutné ju prijať.
- Pravdivo odpovedajte na otázky, na ktoré sa deti pýtajú. Zbytočne ich nezaťažujte informáciami, po ktorých nepátrajú. Nepravdivé odpovede stupňujú strach a neistotu.
- Pokúste sa zachovať režim dňa, pokiaľ je to možné.
- Venujte čas každému dieťaťu zvlášť.
- Venujte im svoj čas pred spaním, prečítajte im rozprávku alebo sa s nimi zahrajte. Zrekapitulujte pred spaním deň spolu. Dovoľte dieťaťu, aby s Vami spalo, ak si to žiada.
- Snažte sa nájsť a ponúknuť deťom niečo pozitívne, o čom môžu premýšľať. Napr. *„Smútenie nás všetkých spája.“*
- Dovoľte dieťaťu hnevať sa na Boha. Nehovorte mu, čo si má o Bohu myslieť, ak sa Vás nepýta na Váš názor.
- Nevysvetľujte dieťaťu mystérium smrti použitím rozprávok, prirovnaní alebo ako Božiu vôľu. Napr.:
 - *„Ocko už tíško spí a nikdy sa nezobudí.“* Dieťa sa môže báť, že ak zaspí, zomrie.
 - *„Ocko odišiel na dlhý výlet a vráti sa za veľmi dlhú dobu.“* Dieťa môže mať pochybnosti, prečo sa blízky nerozlúčil. Môže sa báť, že je tam sám a trpí. Môže sa báť, že aj ono bude musieť ísť na výlet osamote. Môže sa cítiť vinné, že odišiel, pretože bolo k nemu zlé.
 - *„Pán Boh to tak chcel.“* Dieťa sa môže pýtať: *„Ako môže byť Boh dobrý, keď mi zobral toho, koho som mal rád?“* Dieťa môže Boha znenávidieť.
 - *„Pán Boh si ocka vzal, on má rád dobrých ľudí.“* Dieťa sa môže usilovať byť zlé, lebo sa bojí, že aj jeho si pán Boh zoberie.
 - *„Ocko bol veľmi chorý a preto musel odísť do nemocnice, kde zomrel.“* Dieťa potrebuje vysvetlenie, že sa zomiera len na niektoré choroby, že v nemocnici sa deti väčšinou vyliečia. Inak sa bude veľmi obávať, že ak sa niekto z jeho blízkych dostane do nemocnice, zomrie.

- Zapojte súrodencov do rituálov, ktoré Vám budú pripomínať, že ste na Vaše dieťa alebo partnera nezabudli. Napr. dovoľte im v deň výročia zapáliť sviečku, zaspievať pieseň alebo zarecitovať básničku.
- Dovoľte deťom smútiť spôsobom, ktorý je im vlastný. Niektoré deti sú viac otvorené, iné menej.
- Vyhňte sa posudzovaniu a usmerňovaniu ako sa má správať až do doby, kým si dieťa neubližuje alebo neubližuje druhým.

Kedy vyhľadať odbornú pomoc pre Vaše dieťa

Ak má Vaše dieťa po strate **opakovane zdravotné ťažkosti** (napr. bolesti hlavy, brucha, pichanie na hrudi, infekcie, úbytok alebo nárast hmotnosti a iné.) alebo **významné zmeny správania** (uzatvára sa do seba, zhoršil sa školský prospech dieťaťa, je apatické alebo agresívne, sebapoškodzuje sa, hovorí o samovražde, cíti vinu za smrť blízkeho alebo sa na neho upína, riskuje a ohrozuje svoj život) je vhodné čím skôr vyhľadať pomoc odborníka.

Odborníci v **Centre smútkovej terapie, PLAMIENOK n. o.** na Zadunajskej ceste 6/A v Bratislave sú Vám a Vášmu dieťaťu pripravení bezplatne pomôcť.

Deťom môžeme vysvetliť, že sme pre ne vyhľadali pomoc preto, aby sa cítili lepšie. Môžu, ale nemusia rozprávať o tom, čo sa stalo. Odborník - terapeut pre ne pripraví rôzne aktivity a hry, budú napr. kresliť, vystrihovať a lepiť, počúvať hudbu alebo čítať príbehy. Pomoc dnes vyhľadáva veľa mladých ľudí, ktorým zomrel rodič, brat alebo sestra a postupne sa cítia lepšie.

SMÚTENIE ADOLESCENTOV

Obdobie dospievania je, aj za normálnych okolností, náročné. Sú to roky zmien, konfliktov, nachádzania seba samého.

Adolescenti sú prirodzene zraniteľní a nestabilní, ale svoju zraniteľnosť často skrývajú. Vynakladajú na to veľa energie. Tvária sa, že sa nič nestalo, že je všetko OK. Často uprednostnia únik pred otvorenosťou k bolesti. Máme sklón si myslieť, že sa so zármutkom vysporadúvajú ľahko a rýchlo, že nemajú veľa problémov. Nie je to pravda.

Smútenie adolescentov býva často zdĺhavé a komplikované.

Vzťahy súrodencov v období puberty a dospievania môžu byť ambivalentné, plné náklonnosti ale aj nevyriešených rozporov. Pocity viny, že sa k rodičovi, bratovi alebo k sestre nechovali milo, že práve oni prežili, bývajú veľmi ťaživé. Hnev, zlosť, vzdor, osamelosť a pocit nepochopenia ich dostávajú do izolácie.

Ako sa správať k smútiacim adolescentom

- Nekritizujte a nesúďte spôsob, akým Vaše dieťa – adolescent – reaguje na smrť svojho rodiča alebo súrodenca. Možno nespĺňa Vaše očakávania, ale možno ani Vy jeho.
- Dajte najavo, že Vás zaujíma jeho svet a názory. Adolescenti väčšinou dôverujú iba vrstovníkom, veria, že len oni ich dokážu plne pochopiť. Získať si ich dôveru nie je jednoduché.
- Dajte im najavo, že ich máte radi takých, akí sú.
- Podelte sa s nimi o Vaše pocity ako rovný s rovným. Neočakávajte a nenaliehajte, že aj oni sa Vám otvoria.

Kedy adolescenti potrebujú odbornú pomoc

- Správanie adolescenta je život ohrozujúce. Napr. extrémne rýchle jazdy autom, na motorke, lezenie po skalách bez istenia.
- Adolescent uniká k alkoholu a drogám.
- Izoluje sa a vyhýba sa priateľom, členom rodiny, mimoškolským aktivitám.
- Opakovane vyslovuje pranie zomrieť, najmä ak hovorí o tom ako, kde a kedy to urobí.
- Strieda sexuálnych partnerov.
- Agresívne správanie adolescenta je pre okolie neúnosné.

Odborníci v **Centre smútkovej terapie, PLAMIENOK n. o.** na Zadunajskej ceste 6/A v Bratislave sú Vám a Vášmu dieťaťu pripravení bezplatne pomôcť.

SMÚTENIE STARÝCH RODIČOV

Strata vnúčata alebo dospelého dieťaťa prináša veľa bolesti aj starým rodičom. Ich bolesť je z istého pohľadu dvojnásobná. Nielen že stratili svoje milované vnúča/dieťa, ale zároveň vidia aj svoje vlastné deti trpieť a pritom nie sú schopní im pomôcť. Bez ohľadu na vek je ťažké vidieť svoje dospelé dieťa, zaťa alebo nevestu trpieť a byť bezmocný. Starí rodičia sa často cítia vinní, že oni prežili a ich malé nevinné vnúča muselo zomrieť. Stratili sny a nádej, že to, čo sa v živote nepodarilo im, sa môže podariť ich deťom a vnúčatám. Ak žijú ďalej od rodiny svojich detí, cítia sa osamelo a previnilo, že im nemôžu byť oporou.

Ako môžete pomôcť svojim deťom

(Inšpirácie pre starých rodičov)

- Smúťte, nepotláčajte v sebe bolesť. Vek na Vás nekladie žiaden nárok, aby ste boli „silní“. Vaša sila je v tom, že dokázate smútiť.
- Nehodnoťte a nesúďte, rešpektujte pocity a správanie Vášho smútiaceho dieťaťa, vnúčata či nevesty, zaťa alebo partnera Vášho dieťaťa.

- Nenaliehajte, aby sa rodinné tradície dodržiavali aj naďalej. Život po smrti vnúčaťa už nikdy nebude taký, aký bol pred tým. Zmena tradícií môže rodičom pomôcť.
- Rozhovory s rodičmi a súrodencami o tom, čo ste spolu s blízkym, ktorý zomrel, zažili, môžu byť zblížujúce a uzdravujúce.

SMÚTENIE V PARTNERSKOM VZŤAHU

Smútenie často prežívame v partnerskom zväzku ako záťaž. Každý partner smúti svojím vlastným spôsobom a svojím tempom. Ak nie sú v rovnakej fáze, ak sa prejavy smútenia partnerov odlišujú (napr. jeden partner už prijal fakt, že dieťa sa nikdy nevráti a druhý tam ešte nedospel, jeden je agresívny a druhý zasa túži po nežnosti), prežívajú odcudzenie, nepochopenie, stratu blízkosti. Najmä vo vzťahoch, ktoré boli problémové pred úmrtím dieťaťa.

- Muži a ženy smútia odlišne. Ženy potrebujú trápenie častejšie zdieľať, muži viac túžia po samote, dokážu smútiť a pracovať zároveň.
- Snažte sa byť vnímavý k sebe aj k svojmu partnerovi. Vaše potreby môžu byť odlišné.
- Rešpektujte smútenie Vášho partnera.
- Dajte svojmu partnerovi vedieť, ako Vám je, čo potrebujete a čo Vám pomáha. Nemôže čítať vo vašej myslí. Nemusí vedieť, že práve tento deň je pre Vás ťažký. Nemusí vedieť, čo práve teraz potrebujete.
- Hnev a pocity viny patria k smúteniu. Snažte sa nasmerovať ich mimo Vášho partnera.
- Rozprávajte spolu o svojich predchádzajúcich stratách, rozprávajte, ako ste predtým smútili. Pomôže Vám to pochopiť ako Váš partner reaguje, čím a prečo sa od Vás odlišuje.
- Nesúťažte v smútení medzi sebou. Smútok je ťažký pre každého.
- Pokúste sa od svojho partnera neočakávať veľa. Ľudia počas smútenia nemajú dostatok energie a nevládajú plniť si dôkladne všetky povinnosti. Riad zostáva neumytý, tráva neposekaná.
- Plánujte spolu s partnerom ako prežijete čas, keď bolesť znovu zosilnie. Rozprávajte napr. o tom, ako strávite Vianoce, výročie narodenia, úmrtia a pod.
- Naplánujte si spolu s partnerom výlet, ľahšie sa od bolesti uvoľníte a môžete prežiť väčšiu blízkosť.
- Vyhľadajte odbornú pomoc, ak cítite, že Váš vzťah je vážne ohrozený.

OKOLIE, PRIATELIA, ZNÁMI

Pravdou je, že ľudia sa často podvedome vyhýbajú tým, ktorí smútia. Veria, že potrebujú a chcú byť sami. K tejto viere ich vedie vlastný strach zo stretnutia. Nie sú pripravení o smrti hovoriť, nevedia ako sa správať, čo povedať, ako sa tváriť ak niekto stratí milované dieťa. Váhajú, či o dieťati hovoriť alebo nie. Cítia sa neistí, zmätení, boja sa, aby neublížili.

Častokrát je to tak, že ľudia nám nedokážu pomôcť nie preto, že nechcú, ale preto, že nevedia ako to urobiť. Dajme im jasne najavo, ako nám môžu pomôcť.

Čo povedať ak stretneme známeho, ktorý nevie, že naše dieťa či partner zomreli?

Táto situácia býva ťažká a nepríjemná. Neexistuje univerzálny návod ako ju zvládnuť. Je možné sa o to pokúsiť napr. týmto spôsobom: „*Asi ste nepočuli čo sa mi stalo.*“ (názna, že príde nepríjemná správa a poskytnutie času na prípravu). „*Môj syn/dcéra/partner zomrel(a) vo februári.*“ Podľa vnútorného rozpoloženia je možné pokračovať a povedať viac alebo zmeniť tému. Nie je nutné hovoriť o tom, o čom nechcete hovoriť. Nenechajte sa zatlačiť tam, kde nechcete byť.

Čo odpovedať ak sa ma niekto opýta, koľko mám detí?

Dieťa, ktoré ste stratili je a bude vždy Vaším dieťaťom. Ak ho vynecháte z počtu, môže prísť pocit viny, že ste ho vylúčili z rodiny. Nebojte sa hovoriť o rodine tak, akoby Vaše dieťa žilo. Počas rozhovoru môžete povedať, že syna alebo dcéru ste stratili.

CENTRUM SMÚTKOVEJ TERAPIE, PLAMIENOK N. O.

Pomáhame smútiacim deťom a ich rodinám, ktoré stratili najbližšieho a chcú opäť objaviť farby života.

Od roku 2011 je Centrum bezplatne otvorené pre všetkých rodičov, ktorí stratili dieťa, pre všetkých súrodencov, ktorí stratili brata alebo sestru a pre všetky deti, ktoré stratili (starého) rodiča a ich najbližších dospelých.

Odbornú terapeutickú pomoc ponúkame smútiacim deťom a rodinám z celého Slovenska bez ohľadu na to, kedy a ako stratili blízkeho. V prípade ťažkostí s cestovaním a ubytovaním sa pokúsime spoločne nájsť vhodné riešenie.

Ako pomáhame?

V centre bezplatne ponúkame 4 terapeutické programy:

- Individuálne a rodinné terapeutické stretnutia
- Skupinové stretnutia smútiacich detí, dospelých a adolescentov
- Víkendové stretnutia smútiacich rodín
- Letné terapeutické tábory pre smútiace deti

Aktuálne info a možnosti prihlásenia sa do programu nájdete na www.plamienok.sk

V čom je podstata odbornej pomoci v období po strate?

Smútenie a bolesť po strate odčerpávajú životnú energiu, je ťažké ju znovu obnoviť. Sme sami, ľudia nám nerozumejú, naše telo a naša duša upadajú. Trpíme často aj preto, že naši blízki sa tiež nemajú dobre a nevieme im pomôcť. V Centre pracujú skúsení psychológovia, psychoterapeuti a školení dobrovoľníci. Prostredníctvom rozhovoru, hry či rôznych terapeutických techník sa vedia napojiť na naše vnútro. Dokážeme tak nájsť silu a postupne premeniť bolesť zo straty opäť na lásku. Napojíme sa na radostné spomienky, čerpáme z nich silu a život nadobudne radostnejšiu perspektívu. V rámci skupinových terapeutických stretnutí dokážeme načerpať inšpiráciu, porozumenie a silu aj od tých, ktorí majú podobnú životnú skúsenosť a tiež stratili blízkeho.

SLOVO NA ZÁVER

Milovať vždy znamená riskovať stratu.

Ľudia zomierajú, ale láska pretrváva. Deti a naši partneri, ktorých sme stratili, žijú v nás. Hľadáme spôsob ako milovať ďalej, aj keď ich na tejto zemi už nikdy neuvidíme a nemáme možnosť opäť sa ich dotknúť a počuť ich hlas.

Kráčajme spolu a pomáhajme si!

Mária Jasenková

OBSAH

PRÍHOVOR	1
O PLAMIENKU	2
LÁSKA A SMÚTENIE	3
AKO SMÚTIME	4
Psychické ťažkosti	6
Telesné ťažkosti	7
Zmeny v správaní	8
Vzťahy s priateľmi, známymi, so širšou rodinou	9
Duchovné utrpenie	9
KTO A/ALEBO ČO MÔŽE V SMÚTENÍ POMÔČŤ?	10
Pre smútiace matky	13
Pre smútiacich otcov	13
Pre tých, ktorí veria, že život smrťou nekončí	14
Rozlúčkový rituál po strate dieťaťa	14
Ako prežiť výročia, sviatky, Vianoce	16
Ako prežiť dovolenku	17
AKO VIEME, ŽE UŽ SME NA TOM LEPŠIE?	18
POTREBUJEME ODBORNÚ POMOC?	19
Kedy je dobré uvažovať o odbornej pomoci?	19
Kde nájdeme odbornú pomoc?	20
Lieky na ukludnenie	20
SMÚTENIE DETÍ	20
Ako deti vnímajú smrť	21
Ako sa správať k smútiacim deťom	21
Kedy vyhľadať odbornú pomoc pre Vaše dieťa	23
SMÚTENIE ADOLESCENTOV	23
Ako sa správať k smútiacim adolescentom	24
Kedy adolescenti potrebujú odbornú pomoc	24
SMÚTENIE STARÝCH RODIČOV	24
Ako môžete pomôcť svojim deťom	24
SMÚTENIE V PARTNERSKOM VZŤAHU	25
OKOLIE, PRIATELIA, ZNÁMI	26
CENTRUM SMÚTKOVEJ TERAPIE, PLAMIENOK n. o.	26

**Ak Vám brožúrka pomohla, napíšte nám email na:
info@plamienok.sk
alebo na náš facebook a dajte vedieť aj iným.**

**Podporte nás a pomôžeme spolu
SK 78 1100 0000 0026 2953 0681**

**Čo urobíme pre deti, aj smútiace alebo nevyliciteľne choré,
sa nikdy nestratí.**

Ďakujeme.



Viac života, menej bolesti

Kontakt:

**Centrum smútkovej terapie, PLAMIENOK n. o.
Zadunajská cesta 6/A, 851 01 Bratislava**

Tel.: +421 207 50 977

Mobil: +421 907 880 985

E-mail: info@plamienok.sk

www.plamienok.sk



Viac života, menej bolesti

*Dôkazom lásky nie je bolesť,
dôkazom lásky je život.*

Mária Jasenková



www.plamienok.sk



YouTube