

## Kontakty

### Krizové centrum Ostrava, o.s.

Nepřetržitý provoz

Ruská 94/29, 703 00 Ostrava Vítkovice  
+420 596 110 882-3, +420 732 957 193  
[www.kriceos.cz](http://www.kriceos.cz)

### Duchovní péče ve FN Ostrava

Zajišťují nemocniční kaplani pověřeni  
Římskokatolickou církví

Mgr. Bc. Michal Štula  
Mgr. Tomáš Bartonec  
+420 733 741 700

### Slezská církev evangelická a.v.

Mgr. Ondřej Prokop  
+420 737 029 920

### Linka důvěry Ostrava

+420 596 618 908, +420 737 267 939  
[linka.duvery@mnof.cz](mailto:linka.duvery@mnof.cz)

### Chat Linky důvěry

[www.iporadna.cz/elinka-chatova-poradna](http://www.iporadna.cz/elinka-chatova-poradna)

### Centrum rodinné podpory

+420 773 751 754  
[www.cepp.cz](http://www.cepp.cz)

### Užitečné webové odkazy

[www.dlouha-cesta.cz](http://www.dlouha-cesta.cz)  
[www.umirani.cz](http://www.umirani.cz)



## Když ztratíte blízkého člověka...

Fakultní nemocnice Ostrava



**Na ztrátu svého blízkého reaguje každý člověk různě. Nejčastěji má odezva podobu bolestných emocí, myšlenek a pocitů hlubokého smutku. Jde o přirozenou reakci nezbytnou k tomu, abyste se dokázali se ztrátou svého blízkého vyrovnat. Prožívání a intenzita zármutku jsou individuální, důležitá je trpělivost a to, abyste všemu dopřáli potřebný čas.**

## **Nejčastěji člověk v takové situaci vnímá projevy:**

- Tělesné – třes, pocit sevřeného hrdla, dušnost a dechovou nedostatečnost, únavu, nedostatek energie, svírání u srdce, nespavost, přecitlivělost na světlo nebo hluk, nechutenství,
- Psychické – smutek, strach, úzkost, pocit viny či bezmoci a beznaděje, osamělost, opuštěnost, hněv,
- Myšlenkové – porucha soustředění, depresivní myšlenky, touha hledat viníka.

Smutek je obvykle provázen pláčem. Slzy zmírní emoční prožívání, proto není třeba se pláči bránit, přináší

úlevu. Všechny zmíněné projevy jsou v tak těžkém období přirozené a k dané situaci patří. Nejsou známkou selhání, není nutné se za ně stydět nebo je potlačovat. Vnitřní bolest, kterou pocítujeme, může trvat dlouho, ale postupem času se zmírní.

Nezapomínejte ani na děti, které v dané situaci často nejsou schopny se orientovat, nechápou, co se stalo. Potřebují vysvětlení, oporu, péči.

## **Co vám může v tak náročné situaci pomoci?**

- Pokud je to možné, nezůstávejte v těchto těžkých chvílích sami. Podpořit vás mohou vaši blízcí (rodina, přátelé, kolegové). Přijmete-li nabídnutou pomoc, neznámá to, že v situaci selháváte. Počítejte ale i s tím, že v některých okamžicích budete chtít být sami, budete mít pocit, že vám v dané situaci nikdo nerozumí a nemá pro vaše prožívání pochopení.
- Další možností je využití duchovní péče, která vám může pomoci nalézt bezpečí, klid a podporu, uspokojení vašich spirituálních potřeb.
- Psychosociální pomoc – existuje mnoho institucí, na které se můžete obrátit. Jsou to krizová centra, linky důvěry a další.

Výraznou oporu představují rituály, k nimž patří pohřeb, nebo jiné formy rozloučení. Dávají možnost vzdát zemřelému poslední poctu a doprovodit ho na jeho poslední cestě.

Po dobu prvních týdnů a měsíců dostatečně odpočívajte, pokud můžete, dělejte to co máte rádi. Je třeba si zármutek prožít, ponechat mu potřebný prostor a teprve časem se zadaptovat, přijmout ztrátu jako realitu.

Období smutku přetrvává několik měsíců, důležitým mezníkem bývá první výročí ztráty blízkého. Pokud máte pocit, že si nevíte rady, vyhledejte raději pomoc odborníka.