

Kontakty

První psychická pomoc

Intervenční tým FNO

Zprostředkuje zdravotnický personál

Poradenství pro pozůstalé

Poradna pro pozůstalé,

Mobilní hospic Ondrášek, Ostrava

+420 725 409 412, +420 725 302 832

Duchovní péče a poradenství pro pozůstalé 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

Krizové centrum Ostrava

Ruská 94/29, 703 00 Ostrava – Vítkovice

+420 596 11 882, +420 732 957 193

krizovecentrum@kriceos.cz

Linka důvěry Ostrava

+420 596 618 908, +420 737 267 939

linka.duvery@mnof.cz

Linka první psychické pomoci

116 123 (bezplatná)

Užitečné webové odkazy

www.poradci-pro-pozustale.cz

www.umirani.cz



Autor

ThLic. Václav Tomiczek, Ph.D.,

Oddělení paliativní péče KARIM, FNO

podpurna.pece@fno.cz



Ztratili jste někoho, kdo vám byl blízký?

Nemoc a smrt k životu patří. Jsou to jeho průrvy, propady a stíny, jako je mají hory.

— **Juliana Hamariová**

Ztráta blízkého člověka

Ztráta blízkého člověka, a čím k sobě máme blíže, tím je to těžší, patří mezi nejnáročnější životní události každého, koho se to týká. Ať už váš blízký byl dlouhodobě nemocný, nebo zemřel náhle a nečekaně, přijetí „špatné zprávy“ je velmi silným spouštěčem stresu. Najednou nic není, jak bylo předtím, „špatná zpráva“, kterou jsme se dozvěděli, naruší náš vnitřní život i vnější chování. Nedílnou součástí našeho prožívání se pak stává zármutek a truchlení.



Zármutek a truchlení

Je velmi obtížné vůbec si připustit, že člověk, kterého jsme měli rádi, kdo pro nás hodně znamenal, už tady není. Naše následné reakce se dějí na více rovinách.

Na rovině tělesné může dojít k zrychlenému dýchání, bušení srdce, nevolnosti. Toto jsou projevy bezprostřední reakce na sdělení zprávy. V dlouhodobějším horizontu pak může docházet k nespavosti, únavě, nechutenství.

Mnohem hlouběji ale zasahuje truchlení naši psychiku. Zármutek ze ztráty blízkého proniká naše nitro a důsledkem toho může být strach a bezmoc. Jak sám/sama zvládnou bolest, která je ve mně? Co vůbec bude dál? Jak zvládnou vše, co mě teď čeká? S tím souvisí pocit osamocení, a to

i tehdy, když jsou kolem nás druzí lidé, protože prostě také mnohdy nevědí, jak podpořit. Možná se objeví i zlost: kdo za to může? Mohlo se, a mohl jsem já, něco udělat lépe? Proč to Bůh dopustil, osud je nespravedlivý...

To vše jsou autentické otázky, které není dobré od sebe odhánět. Mnohdy si ale musíme připustit, že právě na tyto otázky nenalezneme odpovědi, protože žádné zkrátka nejsou.



Co s tím můžete dělat vy?

I když je truchlení velmi náročnou etapou života, je potřeba říci, že k němu patří a že je důležitou součástí vyrovnávání se se smrtí. Není dobré potlačovat pláč, slzy, emoce, protože nic není „špatné“. Naopak se jedná o důležitý prostředek, jak navenek zpracovat vnitřní bolest. V žádném případě tedy truchlení není nějaká „slabost“. Bolest ze ztráty milované osoby pomine skrze dosahování drobných cílů a procházením každodenními situacemi „ze dne na den“.

Co je ale podstatné – nebudte na to sami. Nebudte sami na smutek, otázky, depresivní tendence. Sdílejte vaše emoce s někým, kdo vám bude rozumět. Možná máte pocit, že nikdo vaší bolesti nerozumí, protože se to netýká jeho, a vlastně máte pravdu. Ale takový člověk, někdo blízký z rodiny, dobrý přítel, kamarádka, tady není od toho, aby vám radil, už vůbec ne poučoval. Nemusí nic říkat, stačí aby byl „jen“ s vámi, mlčenlivá podpora a soucítění je totiž mnohem více.

Praktické informace

Po úmrtí vašeho blízkého je úkolem pozůstalých kontaktovat pohřební službu, volba té konkrétní je zcela na vašem výběru.

Vezměte si s sebou:

- Občanský průkaz
- Rodný a oddací list zesnulé osoby
- Oblečení zesnulého
- Fotografii na smuteční oznámení

Nezapomeňte i na váš občanský průkaz. Vše ostatní domluvíte na místě a pohřební služba vám také poradí, jak zorganizovat pohřeb (v kostele, v obřadní síni, do hrobu, do kremace i jiné možnosti).

Úmrtní list vašeho blízkého vyřídíte na matrice úřadu města nebo obce, v jehož správním obvodu došlo k úmrtí.

V případě Fakultní nemocnice Ostrava je to Úřad městského obvodu Ostrava – Poruba (Klimkovická 55/28).

S sebou si vezměte:

- Občanský průkaz
- Rodný a oddací list zesnulé osoby

Tento úkon za vás na požádání zajistí pohřební služby. Úmrtní list matrika vystaví do jednoho měsíce a můžete si jej vyzvednout osobně, nebo vám bude zaslán doporučenou zásilkou.