

Pro rodi e, kte í ztratili své novorozené dít



*Máme právo prožívat na-e specifické
truchlení.*

Máme právo o na-em truchlení mluvit.

*Máme právo tolerovat své momentální
fyzické a psychické neschopnosti.*

Máme právo prožívat rituály.

Máme právo hledat smysl.

*Máme právo chovat vzpomínky na dít ,
které jsme ztratili.*

Truchlení je proces. Pocity se postupn
m ní a jsou prožívány zcela individuáln .
Nikdo nemá právo vnucovat reakce, které
vám nejsou vlastní.

B řn se objevují po ur itou dobu:

- Poruchy spánku
- T lesné obtíže
- Ztráta energie
- Nesoust ed nost
- Pocity smutku, zlosti nebo viny
- Pocity zklamání, selhání
- Ztráta kontroly, nízká sebeúcta
- Pocity odcizení, nepochopení
v rodin , mezi p áteli
- Otázky po smyslu - pro se to
stalo?

Pokud se pocity nedostavují, z ejm
pot ebujete del-í as a jednou p ijde
správná chvíle smutek vyjád it a odflít.

Truchlení je dlouhá a bolestná cesta, dejte
si dostatek asu.

Využívejte rituály k symbolickému
rozlou ení s dít em, myslte na n j,
zapaľte sví ku, vystavte jeho fotografii,
mluvte k n mu, m flete vyjád it pocity
v dopise, kresbou

P i krizích ze zármutku se ocitá v krizi celá
rodina. Nezapomínejte, fle muři a řeny
truchlí r zným zp sobem, dva lidé
stejného pohlaví truchlí kařdý jiným
zp sobem - respektujte se, snařte se

vzájemn podpo it, komunikujte otev en o
svých pocitech. Kařdý lov k vyuffívá jiné
strategie, jak se se ztrátou vyrovnat.
Pokuste se najít, co vám konkrétn bude
vyhovovat, kdy se budete cítit lépe:
relaxovat, plánovat as, chodit na
procházky, vyuffívat pomoci blízkých,
jednat asertivn í

Po dobu prvních týdn a m síc se nebojte
odpo ívat, d lat to, co máte rádi,
nesp chejte na radost, neo kávejte od
sebe velké výkony. Zpracování hluboké
ztráty má asto své vyjád ení v ase ó -esti
týdn , t í m síc , -esti m síc , roku a dvou
let. M jte dostatek ohledu k sob a dovolte
si být na ve ejnosti jiní ó nevýkonní,
smutní, nápadní.

P i úmrtí jednoho z dvoj at jsou rodi e
vystaveni velmi smí-eným pocit m a je
velmi t řké radovat se a truchlit ve stejný
as. Proces truchlení je tak dokonce
slořit j-í neř p i úmrtí jediného dít te.

Kontakt:

Mgr.Kate ina Ratislavová

ratislavova@gmail.com

<http://poradenstvi.wordpress.com/>