



**Cruse
Scotland**
Bereavement Support

Żałoba w pierwszych miesiącach



Darmowa infolinia: 0808 802 6161

Poniedziałek - Piątek: 9:00 - 17:00.

oraz późne noce: poniedziałek-czwartek do 20:00.



Czat Żałobny / Grief Chat: crusescotland.org.uk

Godziny otwarcia: Poniedziałek -Piątek 9.00-20.00



Email: support@crusescotland.org.uk



“Żałoba jest całkowicie normalnym i naturalnym doświadczeniem. Możesz jednak zauważyć, że smutek, który przeżywasz podczas żałoby odbiega od normy. Możesz nawet zastanawiać się czy jest on normalny?”

“Poniższa broszura podkreśla niektóre doświadczenia, które są typowe dla osób w pierwszych miesiącach żałoby. Ma też na celu pomoc Ci poradzić sobie z żałobą i dowiedzieć się, jakie możesz uzyskać od nas wsparcie.”

-Nicola Reed, Dyrektor Obsługi Klienta,
Cruse Scotland

Kim jesteśmy?

Cruse Scotland to organizacja charytatywna, która pomaga ludziom zrozumieć, przepracować i poradzić sobie z żałobą.

Nasze bezpłatne usługi zaprojektowane są tak, aby upewnić się, że każdy kto jest w potrzebie, otrzymuje adekwatną pomoc w odpowiednim czasie, budując odporność i poprawiając samopoczucie w czasie ogromnego bólu, stresu i straty.

Wierzymy, że nikt nie powinien cierpieć sam po śmierci bliskiej osoby, dlatego naszą misją jest dotarcie do każdego, kto nas potrzebuje.

Nie ważne jak dawno temu nastąpiła strata ani jakie pokrewieństwo było ze zmarłą osobą. Nasza szeroka gama usług oferuje wiarę i wsparcie podczas Twojej żałoby.

Co to jest żałoba?



Darmowa infolinia: 0808 802 6161

Poniedziałek - Piątek: 9:00 - 17:00.
oraz późne noce: poniedziałek-czwartek do 20:00.



Czat Żałobny / Grief Chat: crusescotland.org.uk

Godziny otwarcia: Poniedziałek -Piątek 9.00-20.00



Email: support@crusescotland.org.uk

Wszyscy doświadczają żałoby w różnych momentach swojego życia- czy to po stracie rodzica, członka rodziny, przyjaciela czy dziecka.

Doświadczamy żałoby wtedy, kiedy ktoś bliski nam umiera.

Śmierć bliskiej osoby może być wstrząsającym przeżyciem, nie ważne czy była to śmierć nagła czy oczekiwana. Jesteśmy wtedy zdezorientowani mieszanką emocji i ich siły.

Pierwsze dni po śmierci bliskiej nam osoby mogą być chaotyczne, ponieważ próbujemy nie tylko pogodzić się z tym, co się stało, ale też poradzić sobie z żałobą osób wokół nas. Dodatkowo, w tym samym czasie mamy wiele do zrobienia, jeśli chodzi o praktyczne aspekty organizacji pogrzebu.

Nie ma jednego typu żałoby. Żałoba to bardzo osobista podróż. Nawet w otoczeniu rodziny, przyjaciół i kolegów, każdy może doświadczać innych emocji i reakcji do tej samej straty.

Jednocześnie, istnieją pewne doświadczenia, z którymi spotykamy się częściej niż zwykle i wiedza o nich może być pomocna.

Co mi się przydarza?

Wszystkie reakcje poniżej są typowe w żałobie. Bardzo ważne jest, aby zapoznać się z nimi i szukać pomocy, gdy jest taka potrzeba.

Samodzielne leczenie

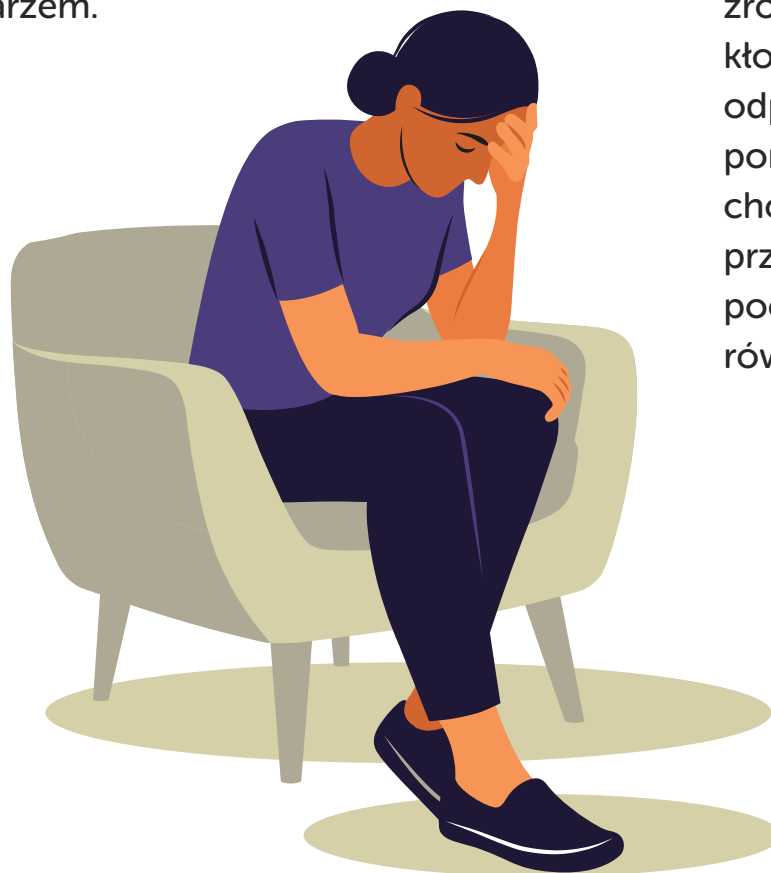
Może wydawać się łatwe zagłuszyć ból straty sięgając po różnego rodzaju pigułki czy alkohol. Jednak tego typu używki mogą sprawić, że będziemy bardziej przygnębieni i możemy uzależnić się od tego sposobu ucieczki. Jeśli martwisz się o to, porozmawiaj ze swoim lekarzem.

Wypadki

Z powodu naszej utrudnionej koncentracji, możemy być bardziej podatni na różnego typu wypadki. Dlatego ważne jest, aby być bardziej czujnym w tym okresie, zwłaszcza kiedy prowadzimy samochód czy robimy sobie gorącą herbatę.

Myśli samobójcze

Kwestionowanie naszego życia jest powszechne po śmierci bliskiej osoby i mogą się również pojawić myśli samobójcze. Jeśli te myśli nie ustąpią, wtedy koniecznie porozmawiaj z lekarzem.



Troska o zdrowie psychiczne

Żałoba może sprawić, że będziemy bardziej podatni na choroby, w tym choroby psychiczne jak chroniczne przygnębienie czy depresja. Może również spowodować symptomy fizyczne takie, jak ból pleców czy wrażliwość żołądka. Jeśli doświadczasz któryś z tych symptomów, koniecznie porozmawiaj z lekarzem.

Kłopoty z jedzeniem

Twój apetyt może być słabszy lub samo zrobienie posiłku może sprawiać kłopoty. Niemniej jednak potrzebujemy odpowiednio się odżywiać, aby poradzić sobie z trudnościami, chociażby wybierając zdrową przekąskę. Niektórzy mogą jeść na pocieszenie, ale trzeba pamiętać, że to również może być dla nas niezdrowe.

Sen

Żałoba może często zakłócać normalny sen i może również przynieść niezwykle, ale też czasem 'niepokojące sny. W dodatku, brak snu może sprawić wyczerpanie organizmu. Jeśli te symptomy trwają długo, skontaktuj się z lekarzem.

Śmierć bliskiej osoby może przynieść dużo uczuć i emocji. To jest normalne doświadczyć niektórych, albo nawet wszystkich poniższych...

Bezsilność

- Niewiedza co dalej
- Poczucie bezradności

Samotność

- Tęsknota za obecnością tej osoby
- Uczucie, że część z nas została stracona

Smutek

- Głębokie i bolesne uczucie pustki
- Uczucia, które ciężko wyrazić słowami

Dezorientacja

- Nic nie ma sensu
- Trudności w koncentracji

Żal

- Za wypowiedziane i niewypowiedziane słowa
- Za czyny

Poczucie Winy

- Z powodu rzeczy, które mogliśmy zrobić
- Z powodu tego, jak się czujemy

Strach

- Co przed nami
- O własne życie

Ulga

- Że cierpienie tej osoby się skończyło

Rozczarowanie

- Stratą przyszłości z tą osobą

Niewiara

- Że to co się stało, jest prawdziwe

Wdzięczność

- Za przeżyty razem czas

Złość

- O to, co się stało
- Na tą osobę



Czy potrzebuje pomocy?

Twoja droga wsparcia

“Pierwsze miesiące są często chaotyczne połączone z emocjonalnymi wstrząsami - z biegiem czasu zmienia się to i ustępuje. Najczęściej, najbardziej efektywnym wsparciem jest najbliższe otoczenie- Ty, przyjaciele, rodzina i znajomi. Kiedy masz wokół siebie takie wsparcie i możliwość przechodzenia zdrowej żałoby, wtedy być może nie potrzebujesz dodatkowej zewnętrznej pomocy.”

“Czasem jednak wsparcie bliskich nie jest wystarczające i wtedy warto sięgnąć o pomoc od Cruse Scotland. Bezpłatna infolinia, serwis Grief Chat oraz Sesje Wczesnego Wsparcia (Early Support Session) są u nas dostępne. Jeśli po przeczytaniu tej broszury, martwisz się o swoją żałobę, proszę skontaktuj się z nami, aby przedyskutować jaka pomoc może być dla Ciebie najlepsza.”

-Nicola Reed, Dyrektor Obsługi Klienta,
Cruse Scotland



Natychmiastowa Usługa Wsparcia:

Darmowa Infolinia

0808 802 6161. Jesteśmy tu, aby Cię wysłuchać i zaoferować wsparcie w żałobie. Otwarte od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-17:00. Otwarte również późnym wieczorem od poniedziałku do czwartku do godziny 20:00.

Usługa / Grief Chat

Grief Chat to nasz komunikator online dostępny w ciągu tygodnia w godzinach od 9 rano do 21 wieczorem. Możesz go znaleźć na naszej stronie internetowej www.crusescotland.org.uk

Usługi oparte na spotkaniach:

Sesje Wczesnego Wsparcia

Są to sesje indywidualne dla dorosłych dostępne dla osób, które przechodzą żałobę do 6 miesięcy po stracie bliskiej osoby. Mogą to być sesje pojedyncze lub seria sesji w zależności od potrzeb osoby.

Grupy wsparcia

Okazjonalnie mamy grupy wsparcia, które umożliwiają poznanie innych osób w żałobie. Po aktualne informacje zapraszamy na naszą stronę internetową.

Dzieci i Młodzież

Oferujemy wachlarz usług dla dzieci i młodzieży wyposażając rodziny, opiekunów i szkoły w informacje i porady. Wsparcie jest dostosowane do potrzeb każdego dziecka.

Aby dowiedzieć się więcej o naszych usługach odwiedź naszą stronę i zakładkę: crusescotland.org.uk/how-can-we-help

Inna Pomoc

Poniższe usługi i organizacje mogą również pomóc w Twojej żałobie.

Breathing Space

Serwis dla osób, które są przygnębione lub w depresji.

0800 83 85 87

Dostępny od poniedziałku wieczorem do czwartku w godzinach 18.00-2.00 rano.

Oraz od piątku do poniedziałku w godzinach 18.00-6.00 rano.

www.breathingspace.scot

Samaritans

Potrzebujesz porozmawiać z kimś? Skorzystaj z 24

godzinnego serwisu online: www.samaritans.org.uk

lub telefonicznie: 116 123

Potrzebujesz natychmiastowej pomocy psychologicznej?

Zadzwoń na 111. Ten serwis jest dostępny 24/7.

Childline

Darmowa pomoc dla dzieci. 24 godzinny serwis.

Zadzwoń na 800 1111 lub użyj czatu online na stronie

www.childline.org.uk

Jak Ty możesz pomóc?

Wierzmy, że pomoc w żałobie jest niezbędna, dlatego też powinna być darmowa i dostępna dla wszystkich, dzieci, młodzieży oraz dorosłych. Niestety, aby tego dokonać, potrzebujemy funduszy. Możesz pomóc nam w tym na wiele sposobów;

- Możesz wyrazić swoją wolę i wpisać Cruse Scotland do testamentu, które da nadzieję innym. Skorzystaj tutaj z naszego darmowego serwisu testamentowego.
- Weź udział w jednym z wielu imprez okolicznościowych zbierając fundusze. W zależności od tego czy chcesz biegać czy spacerować, nabrać formy czy mieć dobrą zabawę-jest wiele możliwości i służymy pomocą w zbiórkach finansowych na rzecz Cruse Scotland.
- Przekaż jednorazową darowiznę. Odwiedź naszą stronę: crusescotland.org.uk/support-us aby dać nadzieje innym.

