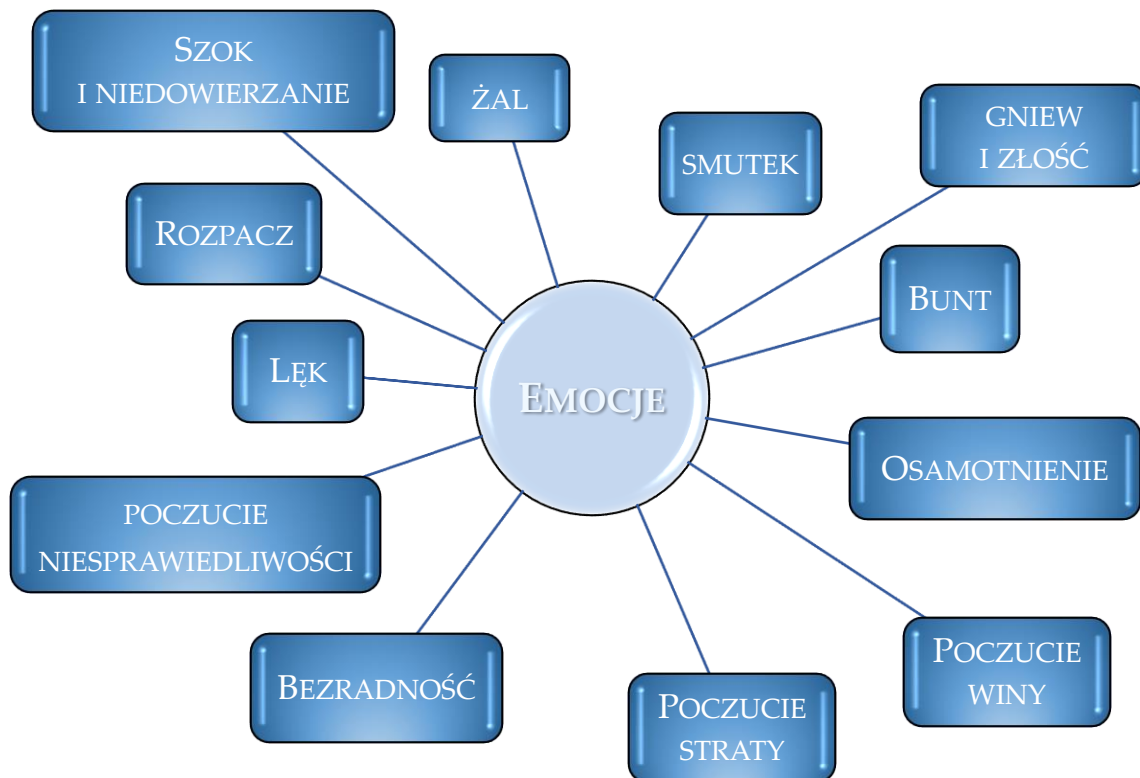


# EMOCJE PO STRACIE DZIECKA I PRZEŻYWANIE OKRESU ŻAŁOBY

*Nie jest ważne na jakim etapie stracisz swoje dziecko, przed czy po narodzinach, strata ta wiąże się z przeżywaniem wielu trudnych emocji.*



*Możesz myśleć, że śmierć dziecka jest karą za coś, co zrobiłaś źle. Postaraj się pamiętać, że śmierć dziecka to nie Twoja wina. Jest bardzo mało prawdopodobne, abyś mogła zrobić cokolwiek, żeby to zmienić.*

Tym co pozwala poradzić sobie z utratą dziecka jest PROCES ŻAŁOBY. Trwa on jakiś czas i pomoże Ci oswoić się z sytuacją oraz przepracować emocje.

*Pamiętaj, że każdy ma prawo przeżywać żałobę na swój własny sposób oraz tak, jak potrafi.*

ŻAŁOBA MOŻE TRWAĆ NAWET ROK, ALE JEJ PRZEŻYCIE POZWALA WYKONAĆ KROK NAPRZÓD ORAZ:

- ⇒ pogodzić się z zaistniałą sytuacją,
- ⇒ odzyskać kontrolę na własnym życiu,
- ⇒ na nowo odnaleźć sens życia,
- ⇒ powrócić do normalności i codziennych obowiązków.

*Bez względu na sposób, intensywność i czas trwania żałoby zawsze będziesz pamiętać o swoim dziecku.*

Jeżeli jednak widzisz, że żałoba przeciąga się, obwiniasz się o to co się stało, przestajesz wykonywać swoje codzienne obowiązki, a emocje zaczynają destabilizować Twoje życie, może oznaczać to, że rozwija się u Ciebie depresja.

*Żałoba jest naturalną i pożądaną reakcją po utracie dziecka, depresja natomiast jest chorobą, która wymaga leczenia!*

## ZACHOWANIA, KTÓRE MOGĄ POMÓC CI PRZEŻYĆ ŻAŁOBĘ I POGODZIĆ SIĘ ZE STRATĄ

### 1. POŻEGNAJ SIĘ Z NIENARODZONYM DZIECKIEM

Zobaczenie dziecka (nie zawsze jest to możliwe) i pozostawienie po nim pamiątek pozwala urealnić jego istnienie oraz zachować je w pamięci.

To nie musi być pogrzeb w klasycznej formie, ale jakaś forma rytuału. Zachowaj pamiątki takie jak test ciążowy, zdjęcie USG, odcisk stópki lub dłoni dziecka. Nadaj dziecku imię, pielęgnuj wspomnienia, obchodź rocznice lub dzień dziecka utraconego (15 października), zapal symboliczną świecę. To wszystko ukoi Twój ból i pozwoli zachować poczucie więzi z utraconym dzieckiem.

*Pamiętaj! Przyjdzie czas, gdy będziesz potrafiła żyć dalej, jednocześnie pamiętając o swoim dziecku zachowując wspomnienia o Nim.*

### 2. POZWÓL SOBIE NA PRZEŻYCIE EMOCJI

Płacz, smutek, gniew czy rozpamiętywanie to zupełnie naturalne zachowania. Nie udawaj, że nic się nie stało, nie wstydz się, nie bój się mówić o swoich emocjach.

*Pamiętaj, że tłumione emocje mogą prowadzić do choroby, ucieczki w pracę lub alkohol i wielu innych problemów.*

### 3. ZAAKCEPTUJ FAKT, ŻE TWÓJ PARTNER MOŻE INACZEJ PRZECHODZIĆ ŻAŁOBĘ

Wspólnie spędzony czas i szczerą rozmowa na ten temat pomogą Wam uniknąć wzajemnych pretensji, pozwolą przejść wspólnie przez to doświadczenie i umocnią Wasz związek.

*Pamiętaj, że jeśli Twój partner nie okazuje smutku i cierpienia lub zachowuje się tak jak dotychczas, nie oznacza, że nie przeżywa żałoby.*

### 4. BĄDŹ DLA SIEBIE DOBRA I WYROZUMIAŁA

Nie przyspieszaj na siłę wychodzenia z żałoby, nie naciskaj na siebie, nie stawiaj sobie zbyt wysokich wymagań. Przez jakiś czas Twoje życie musi trochę zwolnić. Daj sobie czas i przestrzeń na odnalezienie się w nowej rzeczywistości.

*Pamiętaj, codzienne funkcjonowanie jest ważne, ale nie przekraczaj swoich granic.*

### 5. ZNAJDŹ POWODY DO DALSZEGO ŻYCIA

Wyznaczaj sobie bardzo małe cele, rób to co możesz. Staraj się angażować w aktywności, które wcześniej sprawiały Ci radość (zaplanuj wyjazd, remont itp.).

*Pamiętaj, wszystko to pomoże Ci stopniowo wejść w nowy rozdział życia.*

### 6. POSZUKAJ WSPARCIA U NAJBLIŻSZYCH

Niezwykle istotna jest pomoc bliskich. Będziesz mogła otwarcie powiedzieć im o swoich odczuciach. Bliscy mogą też pomóc Ci w codziennych obowiązkach. Nie zamykaj się więc przed innymi i nie bój się prosić ich o pomoc.

*Pamiętaj, czasami bliscy mogą mieć trudność ze zrozumieniem Twoich potrzeb i nie potrafią Ci pomóc, ale nie robią tego ze złej woli.*

## **7. PROFESJONALNA POMOC PSYCHOLOGICZNA**

Gdy Twoje cierpienie i smutek zaczynają przybierać na sile, utrzymują się zbyt długo lub po prostu czujesz, że mógłby Ci pomóc specjalista nie wahaj się korzystać z pomocy psychologa. Rozmowa z psychologiem daje ukojenie, ale także pozwala lepiej zrozumieć zaistniałą sytuację. Pomoc psychologiczną uzyskać można zarówno w placówkach medycznych, ale także przy fundacjach, parafiach czy stowarzyszeniach.

*Pamiętaj, nie należy wstydzić się korzystania z pomocy psychologicznej, ponieważ profesjonalista wie, czego potrzebujesz i w jaki sposób Ci pomóc.*

## **8. ZNAJDŹ GRUPY WSPARCIA LUB SAMOPOMOCY**

Jeśli nie masz nikogo zaufanego z kim możesz porozmawiać, znajdź grupy wsparcia lub samopomocy, gdzie kobiety które straciły dziecko dzielą się swoimi doświadczeniami, poradami i pomocą. Członkowie takich grup łączy często silna więź i wzajemne zrozumienie, a możliwość podzielenia się swoimi przemyśleniami i historiami to ważny element terapeutyczny. Dla niektórych z Was nie będzie lepszego miejsca, by czuć się w pełni wysłuchanym i zrozumianym.

*Pamiętaj, nic tak nie pomaga jak rozmowa z kimś kto przeżył to samo.*

### *Źródło:*

*Bielawska-Batorowicz E.: Psychologiczne aspekty prokreacji. Wydawnictwo Naukowe Śląsk, Katowice 2006.*

*Cozza G.: Przerwane oczekiwanie. Poradnik dla kobiet po poronieniu. Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2013.*

*Kubler-Ross E. Dzieci i śmierć. Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2007.*

*Pilewska-Kozak A.B., Kanadys K.M., Bałanda-Bałdyga A. (red.): Opieka nad noworodkiem urodzonym przedwcześnie. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023.*