***Kaj je žalovanje?***

Žalovanje je proces in je povsem naraven odziv na izgubo osebe, ki nam je bila blizu in je imela pomembno vlogo v našem življenju. Žalovanje se lahko pojavi kot odziv na fizično izgubo, kot je smrt, lahko pa je tudi odziv na izgubo simboličnih ali socialnih izgub, kot so ločitve, izguba službe in podobno.

Žalovanje bi lahko opisali kot globoko žalost, ki prizadene vse vidike posameznikovega življenja (Čustveni, fizični, miselni, vedenjski vidik). Žalost vsak posameznik doživlja in izraža na svoj edinstven način, kakšen bo odziv, pa je odvisno tudi od narave izgube kot so smrt ljubljene osebe, končanje pomembnega odnosa, izguba službe ..., potem značaja posameznika in njegovih naučenih strategij spoprijemanja s stresnimi situacijami, izkušenj, ki jih ima nekdo z žalovanjem, ter podporo, ki jo posamezniku nudi okolica.

Na čustvenem nivoju lahko opazimo čustva žalosti, jeze, krivde, tesnobe, osamljenosti, šoka, otopelosti, nemoči, depresivnosti, itd. Na fizičnem nivoju žalujoči lahko občuti utrujenost, napetost v prsih, suha usta, votel občutek v trebuhu, cmok v grlu... Na miselnem nivoju so značilne številne misli, ki lahko vodijo v depresijo, obsesije, zmedenost ali celo v halucinacije. Na vedenjskem nivoju pa lahko vidimo motnje spanja, socialni umik, jok, preveliko aktivnost, ipd.

***Kaj je dobro vedeti o žalovanju?***

* Niti dve osebi ne žalujeta na enak način, tudi če živita skupaj. Prav tako ni pravega ali napačnega načina žalovanja.
* Nikoli ne moremo določiti časovnega okvira, potrebnega za žalovanje. Traja tako dolgo kot je potrebno, ponavadi dlje kot si mislimo.
* Otroci žalujejo drugače kot odrasli.
* Žalovanje vpliva na naše mišljenje, spomin in koncentracijo.
* Žalovanje vpliva na obnašanje in izražanje čustev te osebe.
* Vsakdanji stres lahko zavleče ali poslabša žalovanje.
* Žalovanje je naraven proces življenja.

***Kako dolgo žalujemo?***

Žalovanje traja tako dolgo, kot je potrebno. Za vsakega izmed nas je žalovanje drugačno. Pomembno je, ko intenzivno žalovanje po izgubi čez nekaj časa mine, da se zatečemo k nekakšnemu pozitivnemu žalovanju, ko se spominjamo lepih trenutkov s to osebo. Na ta način izguba sama in oseba, ki je odšla, nekaj pomeni in vpliva na naše življenje.

Je pa nekaj dejavnikov, ki vplivajo na to, kako dolgo oseba žaluje. Starost, zrelost, fizična in psihična stabilnost, kultura, duhovnost, verska pripadnost, družinska dediščina in ostale življenjske izkušnje, so tiste, ki lahko vplivajo na čas žalovanja.

Seveda je čas žalovanja odvisen tudi od tega, kako pripravljena je bila oseba na izgubo preden se je dejansko zgodila.

***Katere faze ima žalovanje?***

Faza šoka – to je obdobje neposredne prizadetosti, v kateri lahko opažamo različne stopnje izrivanja. Reakcije kot “To ni res” in “Morali ste se zmotiti” so v ospredju. Prizadeti se pogosto le malo spominja na informacijo v tej fazi. Ta faza je kot zaščita posameznika in traja ure, dneve ali tedne.

Reakcijska faza – obdobje iskanja. Prizadeti razvije način kako odkriti izgubljeno. Jeza nad neuspehom v tem iskanju je usmerjena proti sebi ali drugim. Strah in depresija sta pogosta. To obdobje lahko traja tedne, mesece in redkeje leta.

Faza predelovanja – prizadeti prihaja vedno bolj v položaj, včasih se tega zaveda, včasih ne, da svojo travmo predela. V tem obdobju pogosto opažamo depresijo in pomanjkanje sposobnosti, da bi sedaj in v prihodnje videl smisel. Pri tem postopoma izpušča faze pogrešanega, in spomine vedno laže prenaša. Faza predelovanja lahko traja dolgo, neredko več let.

Faza nove orientacije – žalujoči v tej fazi pretrga vez z izgubami in začne postopoma graditi nove vezi. Interes in apetiti se povrneta, Nova orientacija vsebuje pogosto spremenjeno podobo o sebi – in se jo lahko doživi kot osebno zrelost na osnovi predelanih izkušenj.

Žalovanje pa ne poteka vedno strogo po opisu faz. Vsak človek se namreč individualno odziva na žalost, zaradi česar je tudi vrstni red lahko različen.

***OBIČAJNI ODZIVI NA IZGUBO***

Otroci do štirih let: Otroci, mlajši od štirih let, utegnejo, ko vidijo starša, ki žaluje za umrlim partnerjem, ugotoviti, da je nekaj narobe. Odsotnost matere utegne pri otrocih te starosti povzročiti odzive, kot so jeza, jok, iskanje, pomanjkanje teka in na koncu tiha predanost. Otroci v tej starosti potrebujejo veliko količino ljubezni, dotikov in nežnosti.

Otrocistariodštiridošestlet: Otroci v tej starostni skupini smrt razumejo omejeno in dobesedno; vidijo jo kot začasno in povratno. Gre za prepričanje, ki ga spodbujajo risanke, v katerih junaki umrejo in nato čudežno oživijo. Ko umre starš, se utegne otrok obnašati bolj otročje, zahteva hrano, pozornosti in ljubkovanje ter začne blebetati po otroško.

Otroci stari od sedem do enajst let: Otroci v tej starostni skupini se običajno začnejo bati smrti, ker se prvič zavejo, da je resnična. Ne glede na to, kdo umre, jih straši misel, da bi utegnili izgubiti starša. Smrt starša je v tej starosti najbolj travmatična. Nekatera od njihovih vprašanj lahko obsegajo tudi strahove glede lastne smrti. Smrt zaznavajo kot napadalca, ki jemlje življenja.

Najstniki: Za čustveno zdravega najstnika je smrt tuja, nekaj, o čemer preprosto ne želijo razmišljati. Včasih želijo s popivanjem, jemanjem mamil in podobno povedati: "Ne bojim se smrti, to je igra, jaz se s smrtjo lahko igram." V resnici želijo s takšnim obnašanjem nadzirati svoje strahove in negotovost.

***Kdaj se žalovanje konča?***

Po določeni izgubi, ko smo prevzeti in napolnjeni z toliko različnimi občutki, se ta realnost izgube nekako zasidra v nas. Navadimo in naučimo se živeti z to izgubo. Postopoma se začnemo zavedati, da žalujemo vedno manj tudi, ko počasi pridobivamo novo energijo za življenje. V bistvu nikoli ne nehamo žalovati, vendar začnemo gledati na izgubo z drugačnimi očmi in predvsem z lepimi spomini na skupne trenutke, ki smo jih imeli s to osebo.