

ŽALOVANJE

KAJ JE ŽALOVANJE?

~ Žalovanje je proces in je povsem naraven odziv na izgubo osebe, ki nam je bila blizu.



- ~ Žalovanje bi lahko opisali kot globoko žalost, ki prizadene vse vidike posameznikovega življenja (čustveni, fizični, miselni, vedenjski).
- ~ Žalost vsak posameznik izraža na svoj edinstveni način.



KAJ JE DOBRO VEDETI O ŽALOVANJU?

- Niti dve osebi ne žalujeta na enak način.
- Nikoli ne moremo določiti časovnega okvira žalovanja.
- Otroci žalujejo drugače kot odrasli.
- Žalovanje vpliva na mišljenje, spomin in koncentracijo.
- Žalovanje vpliva na obnašanje ter izražanje čustev.
- Vsakdanji stres se lahko zavleče ali poglobi zaradi žalovanja.
- Je naraven proces življenja.



KAKO DOLGO ŽALUJEMO?

- Žalovanje traja tako dolgo, kot je potrebno.
- Za vsakega je žalovanje drugačno.
- Na žalovanje vplivajo tudi starost, zrelost, fizična in psihična stabilnost, kultura, duhovnost...
- Čas žalovanja je odvisen tudi od tega, kako je bila oseba pripravljena na izgubo.



FAZE ŽALOVANJA:

- Faza šoka – to je obdobje neposredne prizadetosti, v kateri lahko opazamo različne stopnje izrivanja. Reakcije kot “To ni res” in “Morali ste se zmotiti” so v ospredju.
- 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.
- Faza predelovanja – prizadeti prihaja vedno bolj v položaj, včasih se tega zaveda, včasih ne, da svojo travmo predela. V tem obdobju pogosto opazamo depresijo in pomanjkanje sposobnosti, da bi sedaj in v prihodnje videl smisel. Pri tem postopoma izpušča faze pogrešanega, in spomine vedno lažje prenaša.
- Faza nove orientacije – žalujoči v tej fazi pretrga vez z izgubami in začne postopoma graditi nove vezi. Interes in apetit se povrneta, nova orientacija vsebuje pogosto spremenjeno podobo o sebi – in se jo lahko doživi kot osebno zrelost na osnovi predelanih izkušenj.

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.

Otroci stari od štiri do šest let:

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 življenje.

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?

- Postopoma se začnemo zavedati, da žalujemo vedno manj.
- V bistvu nikoli ne nehamo žalovati.
- Navadimo in naučimo se živeti z to izgubo.



KONEC

VIRI:

- <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/1625/Smrt-izguba-%C5%BEalovanje?index=3>
- <http://www.zurnal24.si/zdravo-zalovanje-poteka-v-fazah-clanek-34480>
- <http://www.zalovanje.si/zalovanje/faze-zalovanja>
- <http://www.hospic.si/>