

Gērnzijas Birojs LBG

Kingsland House, Les Basses Capelles,

St. Sampsons, Guernsey, GY2 4WE.

Perry's ceļvedis: 9G2

Reģistrēta labdarība: 243

OFISS: 257778 (automātiskais atbildētājs)

E-PASTS: gsybereavement@cwgsy.net

ZVANIET MUMS UZ: 251056 (...Palīdzības līnija)

Guernsey Bereavement Service

JUMS PARLĪDZĒS ARĪ:

Ģimenes ārsts

Gērnzijas Valsts Sociālās Drošības Departaments
(tel. 01481 732500)
Samarieši (01481 715515)

Sunflower Trust (tel. 01481 725241 līnija 5260)
- Bērnu līnija

©Copyright: Guernsey Bereavement Service LBG 2011

Translated by Lilita Krūze

Sponsored by SIG Guernsey

Guernsey Bereavement Service

Palīdzība, Tavinieku Zaudējot

KĀ ES TIEKU GALĀ, KAD NOMIRST TUVINIEKS?

Kāds Jums tuvs cilvēks ir normiris nesen vai ļoti ilgu laiku atpakaļ. Jūsu pieredze ir ļoti personiska un individuāla. Šīs brošūras mērķis ir palīdzēt izorast tās jaunās sajūtas, kuras var rasties, sērojot. Te atradīsiet arī ieteikumus, kā paātrināt sāpju remdēšanas procesu.

Mēs esam šeit, lai palīdzētu

JUMS VAR RASTIES:

NEJŪTĪGUMA SAJŪTA

Sākotnēji pēc tuvinieka nāves Jūs varat nejūtīgumu. Tas ir dabisks veids kā passargāties no trieciena. Papildus jūs varat izjust arī:

Šoku	Apātiju
Apjukumu	Nespēju koncentrēties
Noliegumu	Nerealitātes sajūtu

Pirmajā laikā pēc zaudējuma dzīve var šķist vienkārši kā izdzīvošana. Ir tik daudz kam jāpielāgojas: praktiskiem, emocionāliem, fiziskajiem, sociālajiem un garīgajiem jautājumiem. Tas var būt sāpīgs process. Pat izdzīvot vienu dienu var šķist kā liels pārbaudījums:

ILGU SAJŪTA

Tā kā nejūtīguma sajūta mainās, Jūs varat piedzīvot ļoti stipras emocijas. Dažreiz varat justies tā, ka meklējat kaut ko, bet nekādi nespējat to atrast. Sajūtas, kas nāk kopā ar šo, ir arī:

Trauksme	Neaizsargātība
Nepacietība	Bezpalīdzība
Vientulība	Raudāšana / Šņukstēšana
Nemiers	Ilgas

Jūs varat palīdzēt sev, pieņemot notikušo un strādājot pie savām emocijām. Atļaujiet sev izteikt visu, ko sajūtat. Izrādīt savas emocijas nebūt nav vājuma pazīme. Dodiet sev atļauju raudāt, smieties, dusmoties. Jūs esat zaudējis kādu, kurš ir bijis Jums ļoti, ļoti tuvs, un tas ir sāpīgi.

VESELĪBA

Tas ir diezgan normāli, justies nogurušam un sajūst bezmiegu, apetītes trūkumu un zaudēt koncentrēšanās spējas. Jūs sākat izjust sāpes, kādas agrāk neizjutāt. Šie simptomi ir lielākajai daļai cilvēku, kas zaudējuši tuvinieku. Taču, ja sāpes nepāriet ļoti ilgu laiku, iesakām griezties pie Jūsu ģimenes ārsta.

PROTESTA SAJŪTA

Vienā ziņā, nejūtīguma un ilgu periodi ir notikušā noliegšanas laiks. Jūs atsakāties atzīt to, kas ir noticis. Pāiet trīs līdz seši mēneši pēc tuvinieka nāves, līdz Jūs pilnībā aptverat situāciju.

Pie iepriekšminētajām sajūtām klāt var nākt arī:

vainas sajūta	depresija
dusmas	bezcerība
bailes	pamestības sajūta

Pieņemt zaudējumu kā realitāti ir daļa no sērošanas procesa. Skumjas ir sāpīgas. Ir sāpīgi zaudēt kādu, par kuru Jūs tik ļoti rūpējāties. Nav viegli pārvarēt zaudējuma sāpe. Jums ir jāatrod veids, kā tikt tām pāri. Sāpes rāda nepieciešamību atrast dziedināšanas veidu Jūsu lauztajai sirdij. Šķiet gandrīz neticami, ka sāpes atkāpsies. Skumjām ir tendence mazināties, un drīz sāpju sajūta vairs nebūs tik stipra.

KAS VAR PALĪDZĒT?

RUNĀŠANA UN ATBALSTS

Mēs piedāvājam personisku tikšanos ar biroja konsultantu. Iespēja izteikt un izpētīt savas emocijas ar kādu ārpus mājas vides ir tikai Jūsu interesēs un var būt kā glābšanas riņķis. Mēs garantējam pilnīgu konfidencialitāti.

Situācijas izrunāšana vairākas reizes un sajūtu atzīšana daudziem cilvēkiem ir ļoti izpalīdzīga. Tā var būt nozīmīga daļa sāpju dziedēšanas procesā. Dālot savas sāpes ar citiem cilvēkiem, kam bijusi līdzīga pieredze atbalsta grupā, arī var būt dziedinoša ietekme.

Alternatīvi, Jūs varbūt vēlaties privātumu. Varbūt Jums ir vieglāk runāt par zaudējumu ar ģimenes locekļiem un draugiem? Viņi var būt stiprs atbalsts.

SĀKT ATKAL DZĪVOT

Ar laiku Jūs sāksiet apzināties, ka Jums ir diezgan labas stundas un dienas. Jūs apzinātiesies, ka spējat klausīties to "īpašo" skaņdarbu vai atcerēsieties, ko darījāt kopā ar aizgājēju, neizjutot stipras sāras. Pakāpeniski Jūs pievērsīsieties jaunām interesēm vai atjaunosiet bijušās. Šajā laikā šad tad izjutīsiet vainas sajūtu pret aizgājēju. Taču Jums ir jāatceras, ka pagātni Jūs nespējat izmainīt, un tā vienmēr būs ar Jums. Jūs dzīvojat šodien, ar skatu nākotnē.

Nākamais solis...

Ja domājat, ka mēs varam jums palīdzēt,
lūdzu, zvaniet:

Palīdzības līnija: **251056** Tel/Fakss: **257778**