Ciekawostki

WSPARCIE DLA RODZIN W ŻAŁOBIE

W dzisiejszym świecie ludzie uciekają od cierpienia innych, a sami cierpiący nie mówią o swoim bólu i rzadko go wyrażają bojąc się wykluczenia.

Nie obnoszą się ze swoim smutkiem, ukrywają go, nie dają po sobie poznać, że ich świat stał się pusty, a życie straciło sens. Otoczeniu brakuje empatii, ale też niekiedy wiedzy, jak obchodzić się z człowiekiem w żałobie.

Żałoba jest doświadczeniem wysoce indywidualnym u każdej osoby przebiegająca w inny sposób.

Według E. Kübler-Ross, znanej amerykańskiej lekarki można wyróżnić pięć powtarzających się etapów:

- **zaprzeczenie**
- **gniew**
- **negocjacje (targowanie)**
- **depresję**
- **akceptację**

W modelu tym przejście przez wszystkie etapy jest niezbędnym warunkiem powrotu do równowagi. Strata pozostawia rany i głębokie ślady, ma charakter destrukcyjny, traumatyczny, nieodwracalny – jest faktem, którego nie da się cofnąć. Jest zerwaniem relacji, któremu towarzyszy poczucie pustki, bezsensu i beznadziejności.

Objawy żałoby: żal, smutek, złość, zaburzenia snu, płaczliwość poczucie bezsensu, tęsknota za zmarłym, poczucie winy, uczucie zmęczenia czy niepokój.

Późniejszy okres żałoby to wycofanie społeczne, dolegliwości bólowe, rozmyślania na temat śmierci i poszukiwanie informacji o tej tematyce.

Okres żałoby trwa około od roku do trzech

Początkowo uczucie cierpienia i rozpaczy są stałe, później mogą pojawiać się co jakiś czas, szczególnie przy okazji uroczystości rodzinnych. Niektóre osoby po upływie 6 miesięcy mogą doznawać uczucia radości, szczęścia i spokoju, których odczuwanie może spowodować poczucie winy czy nielojalności wobec zmarłego.

Opóźnianie i unikanie żałoby niesie ze sobą ogromne niebezpieczeństwo.

Osoby te przeżywają w głębi swojego wnętrza szereg emocji, które powinny zostać w pewien sposób uzewnętrznione. Można to zrobić poprzez otwarcie, rozmowę, płacz.

Istnieje wiele sposobów, ale musi zostać stworzona sytuacja umożliwiająca wyrażenie tych uczuć.

W sytuacjach braku zrozumienia przeżywanych emocji przez najbliższe otoczenie, istotne **jest znalezienie grupy wsparcia składającej się z osób o podobnych doświadczeniach oraz profesjonalistów, których pomoc stanowi formę ochrony przed patologicznym przeżywaniem żałoby.**

Akceptacja emocjonalna śmierci, pogrzebu i pożegnania wymaga czasu, jednakże żałoba może wzbogacić człowieka, ponieważ poprzez zetknięcie się z cierpieniem i poczuciem straty, kontynuuje on swoje działania i żyje dalej, lepiej niż dotąd rozumiejąc przeżycia innych osób będących w żałobie.

Źródła:

- *„Starość, umieranie i śmierć. Jak się z tym pogodzić?”* Anna Grzywa
- *„Śmierć. Ostatni etap rozwoju.”* Elisabeth Kübler-Ross
- „*Żałoba i strata. Ujęcie interdyscyplinarne.*” pod redakcją Justyny Kutyki-Chałas i Joanny Truszkowskiej



PIERWSZA POMOC

Wystarczy zapamiętać prostą zasadę: 30 uciśnięć i dwa wdechy 30:2 aby uratować komuś życie!

Pragniemy zwrócić Waszą uwagę na aspekty dotyczące udzielania pierwszej pomocy:

- Nie bójcie się udzielać pomocy!
- Nawet niewłaściwie wykonany masaż serca, może zapobiec niedotlenieniu mózgu.
- Nawet gdyby ktoś wykonując ten masaż, połamał poszkodowanemu żebra, to i tak uratowałby mu życie i ustrzegł przed długą oraz kosztowną rehabilitacją.

APELUJEMY:
Nie przechodźcie obojętnie obok potrzebujących!

Czasem wystarczy, aby tylko JEDNA OSOBA UMIAŁA i ODWAŻYŁA SIĘ zrobić chociaż masaż serca osobie, która straciła przytomność! Czasem zabraknie TYLKO kilkudziesięciu uciśnięć klatki piersiowej, aby uratować życie i zdrowie! I żeby było jasne - nie potępiamy tych ludzi, którzy nie mają wiedzy, wstydzić się natomiast powinni ci którzy NIE CHCĄ się nauczyć udzielać pierwszej pomocy! Przecież rzadko jest sytuacja, aby karetka dotarła na miejsce w przeciągu pierwszych kilku minut od wezwania. Tymczasem właśnie ten czas może zadecydować o tym czy ofiara przeżyje, albo jeśli przeżyje, to w jakim będzie potem stanie.

Mamy świadomość, że wszyscy w dzisiejszych czasach gdzieś się śpieszą, ale może warto zadać sobie kilka pytań:
"Czy ja nigdy nie znajdę się w sytuacji, w której będę zmuszony/a udzielić komuś pomocy? Jak się wtedy zachowam? Czy będę potrafił/a uratować życie osobie w potrzebie? A może (nikomu tego nie życzymy) to ja będę potrzebować pomocy. Kto mi jej udzieli? Czy moi bliscy potrafią?"

Jeżeli macie możliwość skorzystania z nauki Ratowników, to nie przechodźcie obojętnie! Wiedza, którą próbują Wam przekazać, jest BEZCENNA! Gra toczy się o ludzkie ŻYCIE i ZDROWIE! Ponadto te KILKA dosłownie zasad udzielania pomocy można łatwo zapamiętać.

Przedstawiamy je na rysunku.



Pamiętaj!
Prawny obowiązek udzielania pierwszej pomocy określa artykuł 162 Kodeksu karnego z dnia 6 czerwca 1997 r.:§ 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Dodana: 18 czerwiec 2018 11:47 Zmodyfikowana: 6 listopad 2020 12:28