

Jak radzić sobie z odejściem bliskiej osoby?

Żałoba, utrata, wsparcie

Plan wspierający przejście przez proces żałoby

Plan został przygotowany przez Helping Hand
- pierwszą w Polsce platformę wsparcia
psychologicznego



Kilka słów o planie wsparcia

Plan wsparcia pozwoli Ci spojrzeć na żałobę z różnych perspektyw, wyposaży Cię w praktyczną wiedzę psychologiczną oraz pomoże Ci radzić sobie z towarzyszącymi emocjami.

Utrata bliskiej osoby jest jednym z najtrudniejszych doświadczeń w życiu człowieka. Każdy z nas przechodzi przez żałobę w sposób indywidualny, co oznacza, że jej czas trwania i przebieg mogą różnić się w zależności od osoby, rodzaju relacji oraz okoliczności odejścia. To naturalne, że z utratą bliskiej osoby wiąże się wiele różnorodnych i złożonych emocji. Ważne jest, aby pozwolić sobie na przeżywanie tego doświadczenia. Nie ma jednej uniwersalnej recepty na przejście przez proces żałoby. Pamiętaj, że każdy ma prawo do swojego tempa w procesie żałoby, a to, co działa dla jednej osoby, niekoniecznie musi być skuteczne dla innej.



FILM

Fazy żałoby

dr Ewa Woydyłło-Osiatyńska

Załącz konto na Platformie Helping Hand

i uzyskaj dostęp do wszystkich filmów

Załącz konto

Spis treści

WSTĘP

Kilka słów
o planie

str 2

SEKCJA 1

Żałoba – fazy, proces, strata
Samopomoc w żałobie

str 4

SEKCJA 2

Wsparcie innych
w żałobie

str 5

SEKCJA 3

Wsparcie dziecka w żałobie
Pomoc psychologa i interwencja kryzysowa

str 6

SEKCJA 4

Apteczka
samopomocy

str 7

TERAPEUCI

Dodatkowe
wsparcie

str 8

Żałoba – fazy, proces, strata Samopomoc w żałobie

Załącz konto na Platformie Helping Hand

i uzyskaj dostęp do wszystkich filmów

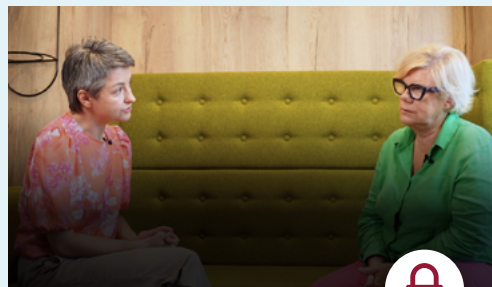
Załącz konto



FILM

Żałoba jako strata

Dowiedz się, jak długo może trwać żałoba oraz czym jest rytualny rok żałoby. Psycholożka Kamila Kamińska przedstawia żałobę jako indywidualny i spiralny proces, który nie przebiega liniowo. Zmiana ta podkreśla, że każdy przeżywa żałobę na swój sposób.



FILM

Żałoba w kontekście traumatycznej śmierci

Ekspertka omawia temat żałoby związanej z odejściem w traumatycznych okolicznościach. Dowiedz się, jak traumatyczne doświadczenie wpływa na przebieg żałoby oraz jak skutecznie wspierać osobę, która przeżywa żałobę w wyniku traumatycznego zdarzenia.



FILM

Jak pomóc sobie w żałobie?

Psychoterapeutka podkreśla, co można zrobić dla siebie, aby pomóc sobie w czasie żałoby. Zwraca uwagę na znaczenie zatrzymania się, współczucia sobie oraz wglądu we własne emocje.



FILM

Kiedy udać się po pomoc?

Dowiedz się, jakie symptomy i objawy mogą wskazywać, że warto sięgnąć po pomoc specjalisty w czasie żałoby. Jakie są różnice między obniżonym nastrojem w żałobie a depresją?

Więcej wsparcia na Platformie Helping Hand

Wsparcie innych w żałobie

Załącz konto na Platformie Helping Hand

i uzyskaj dostęp do wszystkich filmów

Załącz konto



FILM

Jak wspierać osoby w żałobie?

Psycholożka i interwentka kryzysowa omawia, jak skutecznie wspierać osobę w żałobie oraz jakie zachowania mogą utrudniać ten proces. Wskazuje na negatywne skutki porównywania własnych doświadczeń z przeżyciami osoby, która aktualnie przeżywa żałobę.



FILM

Jak towarzyszyć osobie przeżywającej żałobę?

Dowiesz się kiedy proces żałoby przebiega nieprawidłowo, jakie są niepokojące objawy. Kiedy potrzebna jest pomoc specjalisty.



FILM

Śmierć członka zespołu - jak reagować?

Ekspertka omawia, jak reagować w przypadku śmierci współpracownika. Jaką rolę odgrywa lider w czasie żałoby? Jakie skutki może mieć postawa, która nie daje przestrzeni na przeżycie odejścia współpracownika?



FILM

Jak wesprzeć w żałobie kolegę z zespołu?

Psychoterapeutka Magdalena Kopenhagen wyjaśnia, jak wspierać współpracownika, który doświadcza straty bliskiej osoby. Jak reagować i jak efektywnie pracować z osobą, która przeżywa żałobę?

Więcej wsparcia na Platformie Helping Hand

Wsparcie dziecka w żałobie

Pomoc psychologa i interwencja kryzysowa



FILM

Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci bliskich?

Psycholożka dziecięca Małgorzata Ostrowska wyjaśnia, jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci i żałobie. Odpowiada na pytania dotyczące właściwych komunikatów, które mogą wspierać dziecko, oraz tych, które mogą być dla niego szkodliwe.



FILM

Jak na co dzień pomóc dziecku, które straciło opiekunów?

Ekspertka dzieli się wskazówkami, jak wspierać dziecko, które straciło opiekuna. Podkreśla znaczenie codziennych rytuałów, dawania przestrzeni na przeżywanie emocji oraz otwartości na rozmowę, co może pomóc w budowaniu poczucia bezpieczeństwa.



FILM

Interwencja kryzysowa, kto i kiedy może z niej skorzystać?

Dowiesz się czym charakteryzuje się interwencja kryzysowa, kto może prowadzić taką interwencję oraz czym się różni interwencja kryzysowa od konsultacji z psychologiem.



FILM

Pierwsza wizyta u psychiatry - jak się przygotować do rozmowy?

Agata Matuszewska, lekarz psychiatra, opowiada o przygotowaniu do pierwszej wizyty u psychiatry. Poruszymy tematykę objawów, diagnozy, leczenia oraz kluczowych kwestii, które warto omówić podczas wizyty.

[Więcej wsparcia na Platformie Helping Hand](#)

Jak zadbać o siebie w doświadczeniu żałoby?

Żałoba to indywidualny proces, w którym każdy przeżywa stratę na swój własny, unikalny sposób. Związane z nią emocje i reakcje są niezwykle zróżnicowane. Nie ma jednego wzorca „poprawnej” żałoby – ważne jest, aby pozwolić sobie na doświadczanie wszystkich uczuć, które się pojawiają. W tym trudnym czasie warto pamiętać, że szukanie wsparcia jest oznaką siły, a nie słabości; choć może wydawać się nam, że surowa postawa wobec samego siebie chroni nas i motywuje, to, zgodnie z wynikami badań, łagodniejsze podejście do siebie jest mniej stresujące oraz sprzyja budowaniu i rozwojowi naszej odporności psychicznej i przechodzeniu przez trudne doświadczenia. Dbanie o siebie w doświadczeniu żałoby może wydawać się trudne czy wręcz niemożliwe, jednak każdy mały krok w tym kierunku ma znaczenie dla utrzymania równowagi emocjonalnej i fizycznej.

Oto kilka wskazówek o czym warto pamiętać, jeśli doświadczamy straty bliskiej osoby:

- otwartej i szczerzej komunikacji dajemy im szansę trafić w to, czego aktualnie najbardziej potrzebujemy;
- daj sobie czas: żałoba to proces**, który wymaga czasu na kontaktowanie się i układanie z różnymi swoimi emocjami i myślami. Nie oczekuj i nie wymagaj od siebie, że szybko wrócisz do „codziennej” efektywności. Pozwól sobie na procesowanie i gojenie się rany żałoby w swoim tempie;
- zaciekawiaj siebie samą/samego pytaniami:** „Jak ja mogę pomóc sobie przez to trudne przejście?”, „Co pomaga mi odpoczywać od bólu?”, „Co wcześniej pomagało mi w innych trudnych zdarzeniach w życiu?”, dzięki czemu może łatwiej będzie zidentyfikować swoje zasoby i źródła wsparcia;
- szukaj okazji do bycia razem z ważnymi i bliskimi dla siebie osobami:** bycie czy rozmawianie z innymi może pomóc w budowaniu poczucia, że nie jesteś w tym sam/a;
- świadomie szukaj okazji do poczucia stabilności i bezpieczeństwa na tyle, na ile to możliwe:** gdy wiele się zmienia, szczególnie zadbaj o rytuały, bo one koją, stabilizują, regenerują. Jeśli dotychczasowe są niemożliwe do utrzymania – stwórz nowe. Mogą być to stałe punkty w ciągu dnia czy tygodnia, jak choćby trzy powolne oddechy przed wstaniem z łóżka rano czy wypicie ulubionej herbaty przed snem. Znajdź coś, co będzie dobrze dopasowane do Ciebie i Twojej codzienności.
- szukaj profesjonalnej pomocy**, jeśli tego potrzebujesz nie wahaj się skorzystać z pomocy psychologa, zwłaszcza jeśli doświadczasz kłopotów ze snem, czy dużego lęku o siebie czy innych bliskich.

Dodatkowe wsparcie

Zachęcamy do szukania wsparcia w bliskich, przyjaciółach lub specjalistach, którzy mogą pomóc w radzeniu sobie z emocjami.

Poznaj ekspertów z Helping Hand:



Karolina Dzięgielewska-Mastalerz
psycholożka, psychoterapeutka

Pomaga osobom, które cierpią z powodu: depresji, lęku, przeżytych traum, problemów w rodzinie. Psychologię ukończyła na SWPS. Jest po całonocnym kursie psychoterapeutycznym w nurcie humanistycznym. Najważniejszą wartością w procesie terapii jest dla niej akceptujący, autentyczny i empatyczny kontakt, koncentracja na potencjałach klienta i praca nad świadomą częścią osoby.



Kamila Kamińska
psycholożka,
interwentka kryzysowa

Absolwentka psychologii klinicznej i osobowości na UKSW oraz pomocy psychologicznej dla par w Instytucie Psychologii Zdrowia. Obecnie uczy się rozumienia traumy w Trauma Research Foundation Bessela van der Kolka. Prowadzi konsultacje indywidualne i grupowe na rzecz osób znajdujących się w szeroko rozumianym kryzysie psychicznym (kryzys żałoby, utraty zdrowia, suicydalny, w parze, a także wypalenia zawodowego) i ich bliskich.



Daniel Szczepański
psycholog, psychoterapeuta

Prowadzi krótkoterminową psychoterapię pozytywną (nurt integracyjny). Kieruje się zasadą „positum”, koncentrując się nie tylko na trudnościach i objawach, ale także na zasobach i możliwościach osób potrzebujących wsparcia. Bliskie jest mu holistyczne spojrzenie na człowieka. Pełny Akredytowany Kurs Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej (w trakcie). Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Stosowanej oraz World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy.



Agnieszka Strzelbicka
psycholożka, psychoterapeutka

Pracuje z dorosłymi i młodzieżą doświadczającymi kryzysu, żałoby, utraty, cierpiącymi z powodu zaburzeń odżywiania, zaburzeń nastroju i depresji. Pomaga osobom doświadczającym trudności w relacjach, w związku, doświadczającymi przewlekłego stresu, lęku, bólów o podłożu psychosomatycznym oraz chcącymi polepszyć jakość snu. Ukończyła psychologię społeczną na SWPS i zaawansowany kurs Psychoterapii Pozytywnej, Positive and Transcultural Psychotherapy w WAPP Waisbaden (Niemcy).



Umów spotkanie z terapeutą

Aby umówić się na terapię, załóż bezpłatne konto na Platformie Helping Hand

Umów spotkanie

Jak założyć konto na Platformie Helping Hand

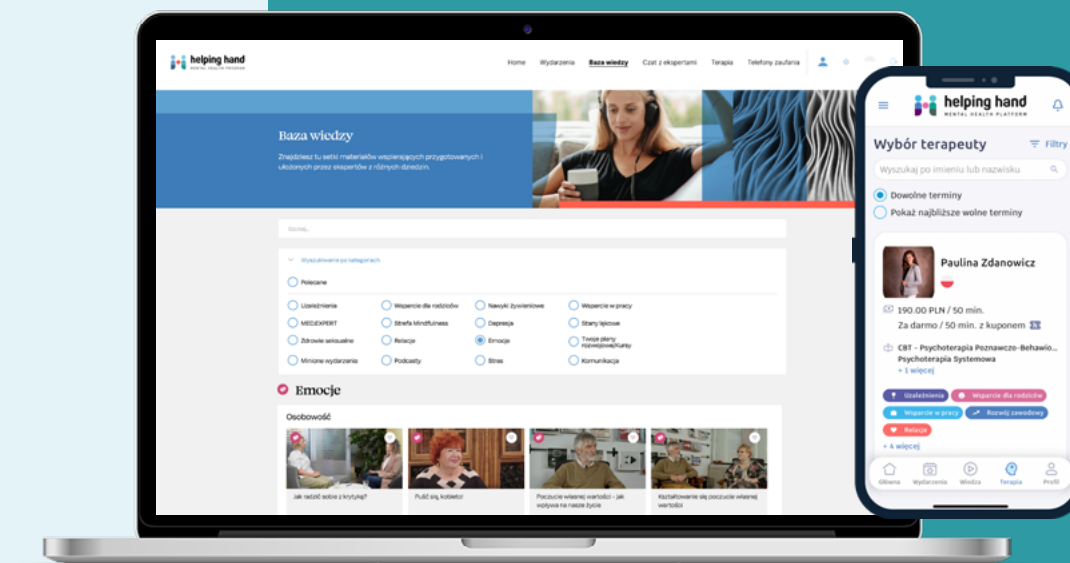
1. Wejdź na stronę: www.h24.pl
2. Kliknij przycisk „Zarejestruj się”.
3. Zaznacz opcję „Rejestruję konto indywidualne” i kliknij „Wybierz”.
4. Uzupełnij wszystkie wymagane pola danymi i kliknij „Zarejestruj się”.
5. Sprawdź swoją skrzynkę pocztową i kliknij link potwierdzający w wiadomości od Helping Hand.
6. Umów sesję z terapeutą lub subskrybuj platformę Helping Hand.

Dołącz do 70 tys. użytkowników

Przejdź na Platformę Helping Hand

Helping Hand to pierwsza w Polsce platforma i aplikacja mobilna, w których znajdziesz:

- ✓ największą bazę filmów wspierających rozwój, podcastów i wydarzeń na żywo,
- ✓ narzędzia samorozwoju,
- ✓ terapię online, wsparcie psychologów, terapeutów, coachów.



Niniejszym informujemy, że treści znajdujące się w niniejszym dokumencie są objęte ochroną wynikającą z przepisów ustawy z dnia 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U.2022.2509). Jakikolwiek kopiowanie, powielanie i rozpowszechnianie materiałów znajdujących się w niniejszym dokumencie z naruszeniem prawa i bez zgody ich autora, jest bezwzględnie zabronione. Jednocześnie informujemy, że naruszenie praw autorskich podlega odpowiedzialności karnej uregulowanej w Rozdziale 14 powyżej przytaczanej ustawy.