

Żałoba po śmierci osoby bliskiej,
która zginęła w wyniku
wypadku na drodze

Infolinia

Pod numerem infolinii organizacji BrakeCare **0845 603 8570** można otrzymać porady i dodatkowe wyjaśnienia dotyczące kwestii poruszanych w niniejszej broszurze.

Organizacje pomocowe i poradnictwo

Informacje na temat stowarzyszeń i organizacji pomocowych - str. 17

Informacje na temat poradnictwa i pomocy psychologicznej - str. 22

Książeczki dla dzieci

Pod numerem **0845 603 8570** można zamówić bezpłatną książeczkę dla dzieci przeżywających żałobę po bliskiej osobie, która poniosła śmierć w wyniku wypadku na drodze.

BrakeCare

W trosce o osoby dotknięte przez wypadek na drodze

www.brake.org.uk

W niniejszej broszurze przedstawiamy w zarysie stany emocjonalne towarzyszące osieroceniu oraz sposoby radzenia sobie w tych trudnych chwilach. Przedstawiamy tu także dane kontaktowe organizacji i stowarzyszeń udzielających wsparcia osobom w żałobie.

Wstęp

Broszurę opracowaliśmy z myślą o osobach osieroconych w wyniku wypadku na drodze i ich bliskich.

Śmierć bliskiej osoby to dramatyczne wydarzenie. Nagła śmierć w wyniku wypadku na drodze wywołuje szczególny wstrząs, ponieważ jest wyjątkowo brutalna, bezsensowna i niespodziewana. Osoby osierocone odczuwają silne reakcje emocjonalne i fizyczne. Śmierć bliskiej osoby dotyka wszystkich sfer naszego życia.

Ważne jest, aby pomimo cierpienia dbać o siebie w tym trudnym okresie. Pozwoli to uniknąć długofalowych problemów ze zdrowiem i pogorszenia jakości życia.

Reakcje emocjonalne

Nagła śmierć bliskiej osoby wywołuje duży wstrząs. Oprócz głębokiego smutku u osoby osieroconej pojawia się odrętwienie, poczucie nierealności, zmęczenie i bezradność.

Zaprzeczenie

Osoby osierocone często mają poczucie, że wypadek tak naprawdę się nie zdarzył i czekają na telefon od zmarłej osoby lub jej powrót do domu. Często rozmawiają o zmarłym tak, jakby nadal żył. Szok jest szczególnie trudny do zniesienia tuż po przebudzeniu, gdy nagle zdajemy sobie sprawę, że to, co się stało, stało się naprawdę.

Częstym uczuciem jest poczucie niesprawiedliwości – osierocona osoba zadaje sobie pytanie, dlaczego to ją właśnie spotkała ta tragedia.

Niemówność normalnego funkcjonowania

Osoby osierocone często mają trudności z wykonywaniem codziennych czynności. Ciężko jest im zmusić się do pracy, utrzymywania domu w czystości, zakupów, uczestniczenia w spotkaniach towarzyskich i zajęciach sportowych, czy realizowania swoich zainteresowań.

W sytuacjach kryzysowych możemy czuć się całkowicie bezradni. Uczucie takie jest jak najbardziej naturalne, ale może wywoływać frustrację i stres.

W stanie zwiększonego stresu częściej popełniamy błędy. Należy zachować szczególną ostrożność podczas jazdy samochodem, przy pracy, a także w domu.

Lęk

Nagła strata bliskiej osoby może wywoływać lęk. Osoby osierocone często czują się bardzo samotne lub boją się porzucenia przez innych.

Częsty jest także lęk przed wychodzeniem z domu, obawa przed śmiercią - własną lub innych osób - w wyniku wypadku na drodze. Powszechne jest też uczucie paniki w miejscach, w których panuje duży ruch, na przykład w centrum handlowym lub na dworcu kolejowym.

Niepokojące myśli, sny lub intruzywne nawroty wspomnień

Osoby osierocone mogą doświadczać nawracających wspomnień z wypadku lub z pobytu w szpitalu. Takie samoistnie nawracające wspomnienia lub wizje sytuacji traumatycznej określa się mianem *flashback*. Można mieć wrażenie, jakby wszystko się działo na nowo. Takie wizje mogą wywoływać strach i silny niepokój.

Osoby doświadczające intruzywnych wspomnień czy myśli powinny unikać obsługi niebezpiecznych urządzeń i prowadzenia pojazdów, ponieważ wizje takie mogą wystąpić w dowolnym momencie.

U osób osieroconych często występują także bardzo realistyczne sny i wyobrażenia. Mogą one dotyczyć wypadku lub osoby zmarłej. Myśli takie mogą też obracać się wokół uczucia strachu.

Często pojawiają się sny, w których bliska osoba nadal żyje, co po przebudzeniu może powodować stres.

Wielu osieroconym osobom pomaga rozmowa o lękach, wspomnieniach, snach i innych objawach. Dobrze wiedzieć, że jest ktoś, komu można zaufać i z kim można w każdej chwili porozmawiać. Na stronach do 17 do 26 przedstawiamy organizacje udzielające wsparcia osobom osieroconym.

Gniew

Bezsensowność i niesprawiedliwość śmierci na drodze sprawia, że osoby osierocone odczuwają silny gniew.

Rzecz normalną jest odczuwanie gniewu wobec osoby winnej spowodowania wypadku. Można czuć gniew wobec społeczeństwa za to, że nie traktuje bezpieczeństwa na drodze poważnie. Często są także odczucia gniewu wobec osoby, która zginęła, za to, że nas osierociła i pozostawiła po sobie wielką lukę w naszym życiu.

Częsta jest także irytacja z powodu drobiazgów, z jakimi spotykamy się na co dzień.

W przypadku osób, które normalnie nie odczuwają gniewu, takie emocje mogą budzić szczególny stres.

Zastanawianie się nad tym, co mogło być

Osoby osierocone często roztrząsają okoliczności prowadzące do wypadku i zastanawiają się, co mogły one same - lub inni - zrobić, aby mu zapobiec. Jest to powszechnie występujący, ale szczególnie bolesny tok myślenia.

Osierocone osoby często żałują, że nie powiedziały zmarłemu, jak bardzo go kochały.

Myśli takie mogą prowadzić do silnego poczucia winy, które trudno jest wyjaśnić innym, zwłaszcza jeżeli bliscy osieroconej osoby wiedzą, iż uczucie winy jest całkowicie bezpodstawne.

Wielu osobom ulgę przynosi płacz. Lepiej jest dać wyraz swoim uczuciom w ten sposób niż je tłumić.

Napięcie i niepokój

U osób osieroconych często występuje uczucie napięcia. Stres, który wcześniej traktowało się jako normalny element życia, teraz wydaje się nie do zniesienia. Może to powodować trudności z relaksowaniem się, zasypianiem, czy wyciszeniem się. Osoby osierocone czują się ciągle podenerwowane. Niektórym w wyciszeniu się pomaga słuchanie muzyki lub czytanie poezji.

Zaburzenia pamięci

Osoby w żałobie mogą mieć trudności z koncentracją i zapamiętywaniem zdarzeń i nazwisk.

Osoby osierocone często boją się, że zapomną, jak zmarły wyglądał lub jak brzmiał jego głos.

Czasem pomaga w tym zapisywanie wspomnień o zmarłej osobie lub gromadzenie pamiątek, jak listów czy fotografii.

Poczucie, że plany na przyszłość legły w gruzach

Kiedy ktoś umiera, nasze plany często przestają być aktualne, a robienie nowych planów przychodzi z trudnością. Szczególnie trudne jest podejmowanie ważnych decyzji. Osoby osierocone często odczuwają niepokój związany z podejmowaniem decyzji.

We wczesnym okresie żałoby warto unikać podejmowania istotnych decyzji, ponieważ pod wpływem stresu łatwo jest popełnić błąd. Warto na początek koncentrować się na jednej rzeczy na raz.

Poczucie braku zrozumienia ze strony innych

Zdarza się, że pomimo najlepszych intencji ktoś powie coś, co osobę osieroconą zaboli, na przykład „wypadki się zdarzają” czy „przejdzie ci”. Niektórzy czasem zachowują się tak, jak gdyby nic się nie stało - często dlatego, że po prostu nie wiedzą, co powiedzieć.

Wiele osieroconych osób jest rozczarowanych karą wymierzoną sprawcy wypadku. Równie trudna jest sytuacja, gdy winnego nie było lub gdy wina leżała po stronie zmarłego.

Osobom osieroconym może się wydawać, że społeczeństwo nie interesuje się ofiarami wypadków drogowych.

Często osoby osierocone w wyniku wypadku drogowego lepiej sobie radzą, gdy znają szczegóły zdarzenia. Pomaga im też zaznajomienie się z postępowaniem powypadkowym, takim jak dochodzenie policji.

Zachęcamy do lektury naszej broszury pt. „Informacje dla osób osieroconych w wyniku wypadku drogowego”. Broszurę można otrzymać pod numerem 0845 603 8570.

Niechęć do rozmów

Często osoby osierocone znajdują duże oparcie wśród członków rodziny czy przyjaciół. Zdarza się też, że osobie osieroconej trudno jest rozmawiać z najbliższymi, zwłaszcza jeżeli oni również przechodzą okres żałoby. Każdy może przeżywać żałobę na swój sposób.

W przypadku trudności z porozumiewaniem się z najbliższymi, warto jest pokazać im tę broszurę lub poczytać ją razem. Może to pomóc w zrozumieniu odczuwanych emocji i wzajemnemu się wspieraniu.

Dodatkowe egzemplarze broszury można otrzymać od policji lub pod numerem 0845 603 8570.

W trosce o dzieci w żałobie

Pod wieloma względami potrzeby dzieci są podobne do potrzeb osieroconych dorosłych. Ważne jest, aby dzieci rozumiały, co się wydarzyło i miały możliwość porozmawiania o tym. Dzieci muszą czuć, że mają oparcie w dorosłych.

Bezpłatny egzemplarz naszej książeczki dla dzieci poświęconej radzeniu sobie ze smutkiem po stracie bliskiej osoby w wyniku wypadku drogowego można otrzymać od policji lub pod numerem organizacji BrakeCare 0845 603 8570. Książeczka przeznaczona jest dla dzieci w każdym wieku i zawiera dużo obrazków i użytecznych porad. Pod tym numerem udzielamy też informacji na temat lokalnych i ogólnokrajowych organizacji oferujących pomoc dla dzieci w żałobie i ich rodzin (zob. także str. 20).

Nie jesteś sam

Zdarza się, że osoby z otoczenia dysponują wspaniałymi cechami charakteru, których nie zauważamy na co dzień, a które okazują się nieocenione w sytuacjach kryzysowych. Wielu osobom łatwiej jest jednak rozmawiać z kimś spoza grona rodziny.

Organizacje, o których piszemy na stronach 17-20, udzielają wsparcia i pomocy osobom osieroconym w formie telefonów zaufania, publikacji oraz poradnictwa. Organizacje te mogą też pomóc w nawiązaniu kontaktu z innymi osobami osieroconymi w wyniku wypadku na drodze lub z osobami, które straciły określonego członka rodziny, na przykład dziecko, rodzica, partnera czy rodzeństwo.

Uczucie pustki i bezsensu życia

Niektóre osoby w żałobie przestają zupełnie o siebie dbać. Wszystko wydaje się im bez sensu i nie wyobrażają sobie, aby jeszcze kiedykolwiek mogły być szczęśliwe.

Warto jednak pamiętać, że wiele osieroconych osób po jakimś czasie zaczyna powracać do normalnego życia, nie zapominając wcale o tym, co się wydarzyło. Należy dbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, nie sięgając myślą zbyt daleko w przyszłość, ale koncentrując się na dniu dzisiejszym. Nie należy bać się poprosić o pomoc.

Mniej więcej po miesiącu od utraty bliskiej osoby warto rozważyć możliwość terapii indywidualnej. Wielu osobom to pomaga. Więcej informacji na ten temat znaleźć można na stronie 22.

Objawy somatyczne

U wielu osób osieroconych w sposób nagły pojawiają się dolegliwości somatyczne. Mogą one występować co jakiś czas lub stale. Traumatyczne przeżycia odbijają się na całym organizmie człowieka.

Zmęczenie

Poziomy energii mogą ulegać dużym wahaniom, od apatii po nadpobudliwość. Mogą występować zaburzenia snu, co z kolei może prowadzić do zmęczenia i wręcz wycieńczenia organizmu. Lekarz rodzinny może przepisać lekarstwo na sen, ale nie powinno się go przyjmować przez dłużej niż kilka tygodni. Na stronie 12 przedstawiamy różne metody relaksacji, które mogą pomóc.

Bóle mięśni

Innym objawem somatycznym jest napięcie mięśniowe. Może to powodować miejscowe bóle, takie jak ból głowy, brzucha czy pleców. U kobiet może wystąpić nasilenie bólów menstruacyjnych lub zaburzenia cyklu miesięczkowego.

Palpitacje serca

Często występującym objawem są palpitacje serca, uczucie słabości lub zawroty głowy, nadmierne pocenie się, drżenie, czy uczucie dławienia w gardle.

Trudności z wypowiedaniem się

Często występuje jąkanie się lub trudności z wypowiedaniem poprawnie złożonych zdań.

Zaburzenia trawienia

Mogą pojawić się problemy żołądkowe, takie jak biegunka.

Objawy somatyczne mogą być bolesne i niepokojące, ale z czasem ustępują. W przypadku długo utrzymujących się objawów fizycznych należy wziąć pod uwagę zespół stresu pourazowego (ang. *Post Traumatic Stress Disorder*) i skontaktować się z lekarzem. Bliższe informacje podajemy na stronie 22.

Jak sobie radzić na co dzień

Na następnych stronach przedstawiamy sugestie dotyczące sposobów radzenia sobie dzień po dniu we wczesnym okresie żałoby.

W opinii wielu osób stosowanie się do kilku prostych wskazówek i pomoc ze strony innych w pierwszych tygodniach i miesiącach osierocenia mają krytyczne znaczenie.

Troska o zdrowie w tym wczesnym okresie osierocenia pozwala złagodzić objawy, o których tu piszemy i zapobiec długofalowemu upośledzeniu zdrowia i jakości życia.

Rzeczą normalną jest występowanie lepszych i gorszych dni – ból po utracie bliskiej osoby często przychodzi falami.

Metody relaksu

Uspokajająco działa wykonywanie głębokich wdechów i wydechów przez kilka minut. To ćwiczenie można wykonywać w dowolnym miejscu - w pracy, w autobusie, czy siedząc przed telewizorem.

W zmniejszeniu napięcia pomaga aromaterapia lub masaż. Czasem wystarczy zwykła kąpiel z bąbelkami.

Aktywność fizyczna (np. spacer, pływanie, joga czy jogging) może działać relaksująco i wpływać pozytywnie na nastrój.

Terapeutyczne działanie ma także oddawanie się hobby, jak na przykład malarstwu, tańcowi, grze na instrumentach muzycznych, gotowaniu, pracy w ogródku, majsterkowaniu czy opiece nad zwierzętami.

Nie trzeba być cały czas czymś zajęтым. Czasami dobrze robi odpoczynek w cichym, spokojnym miejscu. Przeżywanie żałoby wymaga czasu i zdarza się, że trzeba to zaplanować.

Osoby pogrążone w żałobie często zapominają o właściwym odżywianiu się. Należy starać się jeść małe posiłki, ale często.

O czym warto pamiętać

Czasem lepiej jest wiedzieć, co się wydarzyło podczas wypadku niż wyobrażać sobie różne rzeczy. Osoby osierocone mają prawo otrzymać odpowiedzi na swoje pytania. Można się z nimi zwracać do funkcjonariuszy policji lub do personelu medycznego.

Nie zamykaj się w sobie. Czasem pomaga rozmowa z innymi. Innym osobom pomaga wyrażanie swoich odczuć w sposób twórczy, na przykład poprzez hobby czy oprawianie zdjęć zmarłej osoby.

Ciesz się tym, co cię czeka, jak wakacjami, czy zadaniami do wykonania w pracy. Ważniejsze decyzje warto jednak odłożyć na później.

Pomagaj innym. Skierowanie energii na relacje z innymi osobami może stanowić pozytywne doświadczenie. Nie należy jednak zapominać przy tym o sobie.

Zrób coś pozytywnego. Czasem wystarczy po prostu wyjść z domu, pójść na spacer. Nie należy jednak przesadzać z aktywnością i odpoczywać, gdy poczuje się taką potrzebę.

Czasami może ci nie starczać na wszystko energii. Może to być frustrujące i niepokojące, ale jest to całkowicie normalne. Należy w takiej sytuacji robić jedną rzecz na raz. Poziom energii z czasem wróci do normy.

Możesz odczuwać huśtawkę emocji.

Emocje mogą ulegać dużym wahaniom i wręcz być nieprzewidywalne. Warto uprzedzić o tym otoczenie i poprosić o okazanie cierpliwości i wsparcia w tych trudnych chwilach.

Niektóre osoby sięgają po alkohol lub papierosy, ponieważ przynoszą im przejściową ulgę. Nie należy jednak za bardzo polegać na tego typu substancjach, niezależnie od tego, czy są to środki stymulujące czy uspokajające. Alkohol ma działanie depresyjne i może mieć skutek przeciwny do oczekiwanego.

O wiele trudniej jest identyfikować i łagodzić reakcje emocjonalne i somatyczne, gdy maskuje je działanie alkoholu.

Pomoc w zasięgu ręki

Nie należy tłumić swoich uczuć. Niezależnie od szoku, w jakim trwają osoby osierocone, prawie wszystkim pomaga rozmowa. Dlatego warto poprosić o pomoc.

W okresie szoku w pierwszych dniach i tygodniach po wypadku bardzo duże oparcie można znaleźć w najbliższym otoczeniu. Zwykle bardzo pomaga rozmowa z innymi i kontakt fizyczny poprzez przytulenie.

Czasem osoby z najbliższego otoczenia są zbyt zajęte, by móc zapewniać bieżącą pomoc lub nie są z osobą osieroconą na tyle blisko, by móc ją dobrze rozumieć. Inni z kolei nie wiedzą co powiedzieć lub sami przeżywają żałobę.

Należy pamiętać, że w każdej chwili można otrzymać pomoc od organizacji charytatywnych udzielających wsparcia osobom w żałobie.

Wiele osieroconych osób nigdy wcześniej nie rozmawiało z obcymi na temat swoich uczuć, ale w tym trudnym okresie może się to okazać bardzo pomocne. Z organizacjami można się kontaktować tuż po stracie bliskiej osoby lub po upływie pewnego czasu, w zależności od potrzeb.

Nie wymieniamy tu organizacji o zasięgu regionalnym. Informacje na temat miejscowych organizacji można otrzymać pod numerem 0845 603 8570 lub od swojego lekarza rodzinnego (GP) albo funkcjonariusza policji.

Nagła śmierć osoby bliskiej często sprawia, że zwracamy się ku sprawom wiary. Niektórym osobom pomaga kontakt z kościołem.

Organizacje pomocy osobom dotkniętym skutkami wypadków drogowych

W Wielkiej Brytanii działają liczne stowarzyszenia i organizacje pomocowe wspierające osoby poszkodowane w wypadkach drogowych i ich rodziny. W ramach tych organizacji pomoc można otrzymać od specjalistów oraz specjalnie przeszkolonych wolontariuszy bezpośrednio dotkniętych stratą bliskich osób. Aby otrzymać więcej informacji, należy skontaktować się z wybraną organizacją.

- **BrakeCare**

BrakeCare to oddział brytyjskiego stowarzyszenia charytatywnego Brake, działającego na rzecz bezpieczeństwa drogowego. Organizacja publikuje materiały informacyjne (w tym niniejszą broszurę) przeznaczone dla osób dotkniętych przez wypadki na drodze. Pod numerem infolinii organizacji można otrzymać wsparcie emocjonalne, pomoc w znalezieniu terapeuty oraz praktyczne porady (dotyczące spraw takich jak znalezienie adwokata czy postawienie pomnika przy drodze). Pod tym telefonem można także uzyskać szczegółowe objaśnienia kwestii poruszanych w niniejszej broszurze oraz zamówić dodatkowe bezpłatne materiały, w tym książeczki dla dzieci i ich opiekunów. Przy telefonie dyżurują specjaliści. Organizacja pomaga także w nawiązywaniu kontaktów z innymi osobami osieroconymi w wyniku wypadku drogowego. Organizacja oferuje możliwości pracy wolontariackiej przy promowaniu bezpieczeństwa na drodze.

Infolinia: **0845 603 8570**, e-mail: helpline@brake.org.uk

(Poza godzinami pracy można zostawić wiadomość na sekretarce i poprosić o oddzwonienie; oddzwaniamy w godzinach od 9.00 do 21.00). Informacje na temat członkostwa, bezpieczeństwa drogowego oraz możliwości pracy wolontariackiej otrzymać można pod numerem: **01484 559909**, e-mail: brake@brake.org.uk, Internet: www.brake.org.uk (kliknąć na „help and support”).

Brake, PO Box 548, Huddersfield HD1 2XZ.

- **Learn & Live**

Prowadzona przez osieroconych rodziców organizacja działa na rzecz zapobiegania śmiertelnym wypadkom na drodze z udziałem młodych kierowców i pasażerów. Organizacja oferuje porady i wsparcie rodzinom młodych osób, które poniosły śmierć w wyniku wypadku drogowego (nie spowodowanego jazdą pod wpływem alkoholu lub narkotyków).

Tel. **01384 292571**, e-mail office@learnandlive.org.uk, Internet:

www.learnandlive.org.uk

- **RoadPeace – wsparcie dla ofiar wypadków drogowych**

Istniejąca od 1992 roku organizacja prowadzi infolinię dla ofiar wypadków drogowych i ich rodzin. Obsługujący infolinię wolontariusze oferują wsparcie emocjonalne oparte na empatii, wiedzy i doświadczeniu. Poszkodowanym i ich bliskim oferuje się długofalowe wsparcie praktyczne i psychologiczne oraz bezpłatne publikacje. Poszkodowani i ich rodziny mogą korzystać z pomocy

jednej z kilku regionalnych grup organizacji. RoadPeace pomaga również w nawiązywaniu kontaktów z innymi poszkodowanymi w wypadkach i ich rodzinami, a także uczestniczy w akcjach mających na celu upamiętnienie ofiar, takich jak Światowy Dzień Pamięci o Ofiarach Wypadków Drogowych czy ustawianie tablic pamiątkowych przy drogach. Organizacja oferuje też możliwość zamieszczania wirtualnych kart pamiątkowych na swojej stronie (internetmemorials@roadpeace.org) i pomaga w tworzeniu pomników pamięci, takich jak ogród RoadPeace Garden w Manchesterze, czy sadzeniu drzew na uczczenie pamięci zmarłych osób (np. RoadPeace Wood w National Memorial Arboretum). Z inicjatywy organizacji sierpień został ogłoszony miesiącem pamięci o ofiarach wypadków drogowych. Infolinia: **0845 4500 355** (czynna 7 dni w tygodniu, od 9.00 do 21.00), e-mail: helpline@roadpeace.org, Internet: www.roadpeace.org, tel. do biura: **020 8838 5102**, e-mail: info@roadpeace.org, **PO Box 2579, London, NW10 3PW**

- **SCARD** (Support and Care after Road Death and Injury) i **CADD** (Campaign against Drinking and Driving)

SCARD oferuje psychologiczne i praktyczne wsparcie osobom dotkniętym skutkami wypadków drogowych. Infolinia organizacji czynna jest codziennie w godzinach od 9.00 do 21.00. Organizacja publikuje materiały informacyjne oraz pomaga w uzyskiwaniu dostępu do terapii i grup samopomocy oraz porad na temat odszkodowań. SCARD organizuje też warsztaty poświęcone bezpieczeństwu drogowemu dla szkół i firm. CADD prowadzi kampanię na rzecz wprowadzenia zmian w systemie prawnym, mających na celu zaostrzenie przepisów dotyczących jazdy w stanie nietrzeźwym oraz zapewnienia sprawiedliwości dla ofiar wypadków na drodze spowodowanych przez pijanych kierowców.

Infolinia: **0845 123 5542** (czynna 7 dni w tygodniu, od 9.00 do 21.00), tel. do biura: **0845 123 55 41** lub **43** (koszt połączenia miejscowego)
E-mail: info@scard.org.uk lub info@cadd.org.uk
Internet: www.scard.org.uk lub www.cadd.org.uk
PO Box 62, Brighouse, West Yorkshire HD6 3YY

Całodobowa pomoc organizacji Samaritans

Jest to całodobowy telefon zaufania dla osób w potrzebie. Przy telefonie dyżurują przeszkoleni wolontariusze.

Telefon zaufania: **08457 90 90 90** (czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodni)
E-mail: jo@samaritans.org.uk, Internet: www.samaritans.org.uk

Cruse Bereavement Care Scotland – wsparcie dla osób w żałobie

Organizacja o zasięgu ogólnokrajowym działająca na rzecz osób osieroconych, oferująca pomoc psychologiczną, wsparcie, informacje, usługi edukacyjne i szkoleniowe. Przeszkoleni wolontariusze oferują pomoc indywidualną lub grupową. Oferowane są wizyty domowe oraz wsparcie telefoniczne.

Telefon zaufania: **0870 167 1677** (w dni powszednie od 9.30 do 17.00).

Tel. **01738 444 178** (biuro krajowe organizacji)

E-mail: info@crusescotland.org.uk, Internet: www.crusescotland.org.uk

Telefon zaufania dla młodzieży (12-18 lat): **0808 808 1677**

Strona internetowa dla młodzieży (12-18 lat): www.rd4u.org.uk

Victim Support Scotland – wsparcie dla ofiar przestępstw

Victim Support Scotland to organizacja charytatywna, częściowo finansowana przez rząd Szkocji, oferująca psychologiczne i praktyczne wsparcie dla ofiar i świadków przestępstw. Pomoc udzielana jest bezpłatnie i ma charakter całkowicie poufny. Biura organizacji działają przy wszystkich jednostkach władzy lokalnej i zatrudniają zarówno przeszkolonych pracowników otrzymujących wynagrodzenie, jak i wolontariuszy. W ramach organizacji funkcjonuje służba Witness Service, działająca przy wszystkich sądach pierwszej instancji i sądach okręgowych w Szkocji. Pracownicy służby Witness Service zapoznają świadków z przebiegiem postępowania sądowego i procesem składania zeznań. Istnieje także możliwość odbycia wizyty zapoznawczej w budynku sądu przed rozprawą. W nawiązaniu kontaktu z organizacją Victim Support może pomóc policja lub VIA Pod numerem infolinii (tel. **0845 603 9213**) można też otrzymać informacje na temat miejscowego biura organizacji. Internet: www.victimsupport.org.

Breathing Space

Bezpłatna, poufna infolinia dla osób w stanach przygnębienia lub depresji.

Tel. **0800 83 85 87** (infolinia czynna jest codziennie od 18.00 do 2.00).

Pomoc po śmierci dziecka lub dla dzieci w żałobie

- **Child Bereavement Charity**

Organizacja oferuje informacje i wsparcie zarówno dla rodzin dotkniętych stratą dziecka, jak i dla specjalistów pomagających osieroconym rodzinom.

Tel. **01494 446648** (czynny w dni powszednie, od 9.00 do 17.00)

E-mail: enquiries@childbereavement.org.uk

Internet: www.childbereavement.org.uk

- **Child Death Helpline**

Telefon zaufania dla osób, które straciły dziecko, niezależnie od wieku.

Telefon zaufania prowadzi Great Ormond Street Hospital w Londynie i Alder Hey Hospital w Liverpoolu.

Tel. **0800 282 986** (codziennie od 19.00 do 22.00; od 10.00 do 13.00 w poniedziałki i piątki oraz od 13.00 do 16.00 w środy)

- **Compassionate Friends**

Jest to organizacja prowadzona przez rodziców, którzy stracili dziecko (w każdym wieku).

Tel. zaufania: **0845 123 2304** (czynny codziennie, od 10.00 do 16.00 i od 18.30 do 22.30)

- **Care for the Family**

Jest to organizacja chrześcijańska, udzielająca pomocy osobom różnych wyznań i bezwyznaniowym. W ramach prowadzonej przez nią sieci osieroconych rodziców (Bereaved Parents' Network) oraz projektu „A Different Journey” oferowane jest wsparcie dla osób, które straciły dziecko lub partnera w młodym wieku. Organizacja pomaga w nawiązywaniu kontaktów z innymi rodzinami w osieroconymi podobnych okolicznościach.

Tel. **029 2081 0800** (czynny w dni powszednie, od 9.00 do 17.00),

Internet: www.careforthefamily.org.uk

Pomoc dla osób, które straciły partnera

- **WAY Foundation**

Fundacja zapewnia wsparcie i możliwość nawiązywania kontaktów dla wdów i wdowców poniżej 50. roku życia oraz ich dzieci. Fundacja skierowuje także do programów poradnictwa psychologicznego dla dzieci.

Tel. **0870 011 3450**, e-mail: info@wayfoundation.org.uk

Internet: www.wayfoundation.org.uk

- **National Association of Widows**

Jest to organizacja samopomocowa prowadzona przez wdowy, oferująca poprzez swoje oddziały lokalne wsparcie i informacje oraz możliwość nawiązywania kontaktów z wdowami na terenie całego kraju. Stowarzyszenie prowadzi infolinię.

Tel. **0845 838 2261**

E-mail: info@nawidows.org.uk, Internet: www.nawidows.org.uk

- **Lesbian and Gay Switchboard**

Aberdeen **01224 633500**, Edynburg **0141 332 8372**, Glasgow **0141 331 8327**

Pomoc profesjonalna w przypadku żałoby traumatycznej

Osoby osierocone w wyniku wypadku drogowego mogą przeżywać traumę, ból i głęboki smutek. Dzieje się tak z powodu ogromnego szoku, jakim jest niespodziewana i tragiczna śmierć bliskiej osoby.

W wielu przypadkach pomaga rozmowa ze specjalistami zajmującymi się bliskimi zmarłych tragicznie osób. W tej części wyjaśniamy, kiedy taka rozmowa może być przydatna i gdzie takiej pomocy szukać.

Objawy przedstawione w niniejszej broszurze to objawy traumatycznej żałoby. Są one często bardzo nasilone w pierwszych tygodniach po stracie bliskiej osoby. W tym okresie pomaga obecność innych osób, które mogą otoczyć osieroconą osobę miłością i zadbać o jej codzienne potrzeby.

U niektórych osób najcięższe objawy zaczynają z czasem ustępować. Osoby te nadal przeżywają żałobę, ale nie występują już u nich objawy traumy.

U innych osób z kolei objawy traumy mogą ulec nasileniu. Mogą występować u nich nawroty wspomnień i niepokojących myśli. Osoby te mogą mieć bardzo zaburzony sen. Mogą czuć się cały czas niespokojne i poirytowane.

U jeszcze innych osób objawy traumy w ogóle się nie pojawiają, natomiast występuje uczucie smutku i depresji. Osoby te często chcą z kimś o tym rozmawiać.

Objawy tego typu występujące po miesiącu od śmierci bliskiej osoby mogą wpływać na codzienne funkcjonowanie i ulegać nasileniu. Mogą prowadzić do poważnych problemów w pracy lub w domu. Mogą także utrudniać przeżywanie żałoby w normalny sposób. W takim przypadku warto zasięgnąć profesjonalnej pomocy. Na następnej stronie piszemy, gdzie taką pomoc można uzyskać.

Odczuwanie objawów traumy po upływie ponad miesiąca od straty bliskiej osoby jest w wielu przypadkach rzeczą normalną. Według badań brytyjskiej służby zdrowia u co trzeciej osoby objawy traumy utrzymują się po upływie ponad miesiąca od szczególnie traumatycznego wydarzenia, takiego jak śmierć bliskiej osoby w wyniku wypadku na drodze.

Minął już ponad miesiąc od wypadku. O jaką formę pomocy mogę się zwrócić?

Można poprosić o ocenę potrzeb i zbadanie w kierunku zespołu stresu pourazowego (ang. *Post Traumatic Stress Disorder*) lub depresji. Stany takie często stwierdza się u osób, które przeżyły bardzo traumatyczne wydarzenie. Są one wyleczalne. Pomoc specjalisty może umożliwić powrót do zdrowia i ułatwić codzienne funkcjonowanie, przy jednoczesnym przeżywaniu żałoby.

Oceny potrzeb dokonuje specjalista, który przeprowadza z osobą osieroconą rozmowę mającą na celu zdiagnozowanie objawów i ustalenie leczenia. W przypadku stwierdzenia PTSD osobie osieroconej oferuje się psychoterapię. Jest to tak zwana terapia kognitywno-behawioralna (CBT). Zwykle proponuje się 5 do 12 sesji.

CBT polega na rozmowie z psychoterapeutą o tym, co się wydarzyło, o objawach występujących u osieroconej osoby oraz o sposobach radzenia sobie z nimi. Ten rodzaj terapii, zalecany przez brytyjską służbę zdrowia (NHS), jest często bardzo skuteczny.

Leczenie farmakologiczne może czasem pomóc, ale nie jest ono zalecane preferencyjnie w stosunku do CBT. Zgodnie z zaleceniami NHS osobom z zespołem stresu pourazowego powinno się w pierwszej kolejności oferować terapię CBT.

Terapia CBT może być korzystna także w przypadku osób, u których nie zdiagnozowano PTSD, ale które odczuwają głębokie przygnębienie.

Ocena potrzeb za pośrednictwem lekarza rodzinnego (GP)

Na ocenę potrzeb osób w żałobie mogą skierować różni pracownicy służby zdrowia (np. pracownik socjalny ds. osób osieroconych w szpitalu). Osoby, którym nie zaproponowano jeszcze takiej oceny, mogą zwrócić się do swojego lekarza rodzinnego (GP). Lekarze rodzinni nie zawsze jednak wiedzą, kto taką ocenę może przeprowadzić; zależy to od ich doświadczenia w pracy z osobami osieroconymi.

W przypadku skierowania przez lekarza rodzinnego warto sprawdzić, jakie kwalifikacje i doświadczenie posiada osoba mająca przeprowadzać taką ocenę oraz czy będzie ona mogła wydać skierowanie na terapię CBT (w przypadku stwierdzenia PTSD) lub na poradnictwo psychologiczne (ang. *counselling*) w przypadku osób bez PTSD.

Jeżeli lekarz nie będzie w stanie pomóc lub zaproponuje leczenie farmakologiczne, należy pokazać mu tę broszurę i poprosić o zasięgnięcie informacji na temat oceny. NHS dysponuje specjalistami przeprowadzającymi takie oceny, a pacjent ma prawo do takiej pomocy (zob. poniżej).

NHS kieruje się ściśle określonymi wytycznymi dotyczącymi PTSD. Tekst wytycznej nr 26 NICE (Narodowego Instytutu Doskonałości Klinicznej) jest do wglądu na stronie www.nice.org.uk.

Zgodnie z częścią 1.8.26 wytycznej osoby osierocone powinny być poddawane ocenie w kierunku PTSD. Szkocki urząd ds. standardów w medycynie SIGN zaleca konsultowanie tych wytycznych przez pracowników służby zdrowia, ponieważ w Szkocji brak jest odrębnych wytycznych w tym zakresie.

Wypadek miał miejsce dawno temu, a u mnie nadal występują poważne objawy

To, kiedy wypadek nastąpił, nie ma żadnego znaczenia. Osobom osieroconym przysługuje ocena niezależnie od czasu, jak upłynął od przeżytej traumy. Poradnictwo psychologiczne może i w takich przypadkach okazać się bardzo korzystne.

Czy ocena zostanie przeprowadzona natychmiast?

Niestety, w ramach państwowej służby zdrowia obowiązują listy oczekujących. Czas oczekiwania na ocenę i terapię zależy może od środków, jakimi dysponuje lokalny fundusz zdrowia lub od stopnia nasilenia objawów. Ze względu na możliwość występowania u osieroconej osoby stresu pourazowego lekarz rodzinny powinien starać się uzyskać skierowanie na ocenę jak najszybciej. Zespół PTSD jest poważnym zaburzeniem wpływającym niekorzystnie na jakość życia i uniemożliwiającym normalne funkcjonowanie, co jest szczególnie uciążliwe w trudnym okresie żałoby, gdy oprócz emocji trzeba sobie także radzić ze sprawami praktycznymi i finansowymi.

Spis terapeutów dokonujących oceny potrzeb, zarówno państwowych, jak i prywatnych można otrzymać od następujących organizacji:

- **British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP), tel. 01254 875277, Internet: www.babcp.org.uk**
- **British Association for Counselling and Psychotherapy, tel. 0870 443 5252, Internet: www.bacp.co.uk**
- **Disaster Aftercare Services, tel. 0870 765 0368, Internet: www.disasteraftercareservices.co.uk**
- **www.trauma.org.uk**

O pomoc w dotarciu do specjalisty można także zwrócić się do adwokata, prowadzącego sprawę o odszkodowanie.

Bliska mi osoba również może potrzebować pomocy psychologicznej. Co powinienem zrobić?

Jeśli inny członek rodziny lub przyjaciel zmarłego może potrzebować pomocy, warto pokazać mu tę broszurę. Nie można nikogo zmusić do zasięgnięcia pomocy specjalisty, ale można podsunąć mu informacje, aby mógł sam podjąć decyzję.

Zgodnie z wytycznymi NHS dotyczącymi zespołu PTSD pracownicy służby zdrowia powinni zapewniać odpowiednie wsparcie wszystkim członkom rodziny dotkniętym traumą. Oznacza to, że mogą się oni kontaktować się z tymi osobami na prośbę innego członka rodziny.

Czy psychoterapia jest odpowiednia dla dzieci?

Zespół PTSD może występować także u dzieci. W przypadku stwierdzenia PTSD u dziecka, zaleca się taką samą terapię jak w przypadku dorosłych. Powinien ją prowadzić psycholog specjalizujący się w pracy z dziećmi.

Niezależnie od tego, czy korzysta się z bezpłatnej terapii w ramach państwowej służby zdrowia czy też z terapii prywatnej, warto sprawdzić doświadczenie i kwalifikacje terapeuty.

Powrót do zdrowia

Osoby zmarłej w wyniku wypadku nigdy się nie zapomina. Procesu żałoby nie da się przyspieszyć. Rzeczą normalną jest wspomnianie i odczuwanie smutku.

Radzenie sobie z żałobą i odbudowywanie życia bez ukochanej osoby może być największym wyzwaniem w naszym życiu.

Należy jednak pamiętać, że powrót do normalnego życia jest możliwy. Ciężkie objawy emocjonalne i fizyczne z czasem ustępują, niejednokrotnie przy pomocy innych osób, takich jak psychoterapeuci (zob. str. 22).

Nie oznacza to wcale, że uczucie osierocenia nam „przeszło”. Oznacza to jedynie, że minęła faza szoku.

Przyszłość

Osoby osierocone przeżywają dni lepsze i gorsze. W miarę upływu czasu smutne myśli nie znikają. Pojawiają się one na przykład podczas określonych okazji, jak rocznice.

Czasami wystarczy jakaś drobna rzecz, zapach, słowo, dźwięk, fotografia, czy czyjaś rzucona od niechcienia uwaga, aby przywołać na myśl zmarłą osobę. Uczestnicząc w radosnych wydarzeniach osoby osierocone mogą odczuwać smutek, że chwil tych nie mogą dzielić ze zmarłym.

Osobom osieroconym trudno jest na początku uwierzyć, że kiedykolwiek jeszcze będą szczęśliwe. Z czasem jednak łatwiej jest wspominać szczęśliwe dni spędzone wspólnie z ukochaną osobą; smutek przestaje dominować i na nowo można się cieszyć życiem.

Życie może być piękne i radosne. Bycie szczęśliwym wcale nie oznacza braku lojalności wobec osoby, która odeszła.

Infolinia organizacji BrakeCare
0845 603 8570
Informacje, porady, wsparcie psychologiczne.

Pomoc w Internecie: www.brake.org.uk

Wersja internetowa broszury zawiera hiperlinki do dokumentów, o których jest tu mowa. Zapytania można także przysyłać pocztą elektroniczną na adres helpline@brake.org.uk.

Praca w partnerstwie

Broszurę opracowała organizacja BrakeCare, stanowiąca oddział stowarzyszenia charytatywnego Brake, działającego na rzecz osób osieroconych w wyniku wypadku drogowego. Przygotowanie i wydanie broszury sfinansował rząd Szkocji.

Opracowanie

BrakeCare
W trosce o osoby dotknięte wypadkiem drogowym

Finansowanie
Rząd Szkocji

BrakeCare, PO Box 548, Huddersfield HD1 2XZ
Tel.: 01484 559909
Infolinia: 0845 603 8570
Fax: 01484 559983
E-mail: brakecare@brake.org.uk
www.brake.org.uk
www.roadsafetyweek.org

Organizacja **BrakeCare** dąży do stałego doskonalenia działalności. Niniejsza broszura co roku poddawana jest weryfikacji. Mile widziane są wszelkie uwagi, które prosimy nadsyłać na adres podany powyżej, listownie lub pocztą elektroniczną.

BrakeCare stanowi oddział działającego na rzecz bezpieczeństwa na drogach stowarzyszenia charytatywnego Brake, będącego spółką z odpowiedzialnością ograniczoną gwarancją.
Organizacja zarejestrowana w Wielkiej Brytanii pod nr 3260243
Organizacja charytatywna nr 1093244

ISBN 978-1-906409-04-3
Publikacja: Brake
Autor: Mary Williams OBE

COPYRIGHT
Brake 2007

Żadna część tej publikacji nie może być reprodukowana i przechowywana w systemach odzyskiwania danych ani przekazywana w sposób elektroniczny lub mechaniczny, w postaci odбитki kserograficznej, nagrania czy w jakiegokolwiek innej formie bez wcześniejszego uzyskania pisemnej zgody właścicieli praw autorskich.