

# Radzenie sobie z utratą ukochanej osoby w wypadku drogowym

Opracowane  
przez

**Krajowe Biuro Pomocy  
Ofiarom Wypadków  
Drogowych**  
(National Road Victim Service)



Finansowane  
przez



Department  
for Transport

Krajowe Biuro Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych prowadzone przez organizację na rzecz bezpieczeństwa drogowego Brake to niezależna instytucja współpracująca z innymi służbami w zakresie opieki nad bliskimi ofiar lub ciężko rannymi w wypadkach drogowych.

Osoba prowadząca Twoją sprawę będzie Cię wspierać telefonicznie lub mailowo od pierwszego dnia, tak długo, jak tego potrzebujesz.

Osoba prowadząca Twoją sprawę służy Ci pomocą

**0808 8000 401**

**help@brake.org.uk**

**www.brake.org.uk/support**

# Krajowe Biuro Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych

## Spis treści:

<b>Pomoc dla rodzin</b>	3
<b>Dzielenie się tym poradnikiem</b>	4
<b>Jeśli Ty lub ktoś inny jest w niebezpieczeństwie</b>	5
<b>Bezpośrednie wyzwania praktyczne</b>	6
<b>Szok, emocje i myśli</b>	7
<b>Desperacja i myśli samobójcze</b>	21
<b>Reakcje i potrzeby fizyczne</b>	23
<b>Wsparcie w żałobie</b>	31
<b>Pomoc w zakresie zdrowia psychicznego</b>	35
<b>Pomaganie osobie, która straciła kogoś bliskiego w wypadku drogowym</b>	39

## Ten poradnik jest dla Ciebie

Ten poradnik jest dla Ciebie, jeśli ktoś, kogo kochasz, zginął w wypadku drogowym.

Ten poradnik jest także dla Ciebie, jeśli opiekujesz się kimś, kto stracił w ten sposób kogoś bliskiego.

Ten poradnik ma na celu pomóc Ci w radzeniu sobie w tej trudnej sytuacji oraz w chronieniu Twojego dobrostanu psychicznego i fizycznego.

Ten poradnik powstał na podstawie doświadczeń wielu osób, które straciły kogoś bliskiego w sposób nagły lub szokujący, oraz w oparciu o to, co im pomogło.

Pracownik Krajowego Biura Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych zajmujący się Twoją sprawą służy pomocą od pierwszego dnia.

**0808 8000 401**

**help@brake.org.uk**

**www.brake.org.uk/support**

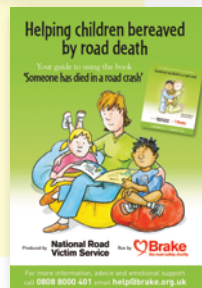
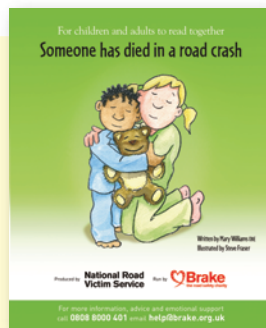
## Pomoc dla rodzin

Jeśli dziecko lub młoda osoba przeżywa żałobę lub zmarło(-a), można skorzystać z usług pomocy rodzinom w żałobie.

Pracownik Krajowego Biura Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych zajmujący się Twoją sprawą pomoże Ci je znaleźć.

Może także wystać bezpłatną książeczkę z obrazkami dla dzieci pt. „Śmierć bliskiej osoby w wypadku drogowym” wraz z towarzyszącym poradnikiem dla rodziców i opiekunów.

Książeczka wyjaśnia ważne rzeczy, o których dzieci powinny wiedzieć, w prostych i łagodnych słowach oraz za pomocą obrazków. Funkcjonariusz policji mógł już dać Ci te książki.



## Dzielenie się tym poradnikiem

Dzielenie się tym poradnikiem może pomóc Tobie i innym.

Dzielenie się tym poradnikiem z rodziną lub przyjaciółmi może pomóc Wam wspierać się nawzajem, niezależnie od tego, co czujecie lub myślicie.

Podzielenie się tym poradnikiem z kimś z otoczenia, na przykład z lekarzem pierwszego kontaktu, pracodawcą lub nauczycielem, również może pomóc w uzyskaniu pomocy.

Skontaktuj się z Krajowym Biurem Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych, aby uzyskać dodatkowe egzemplarze poradnika.

Wiele osób ma wspaniałe cechy charakteru, które w codziennym życiu pozostają niezauważone, a które teraz mogą okazać się bardzo pomocne.

## Jeśli Ty lub ktoś inny jest w niebezpieczeństwie

Jeśli z jakiegokolwiek powodu w tym czasie zagrożone jest Twoje zdrowie lub bezpieczeństwo, ważne jest, aby uzyskać potrzebną pomoc.

Zdrowie i bezpieczeństwo są zagrożone, jeśli ktoś

- źle się czuje lub nie jest otoczony właściwą opieką
- czuje się zagrożony lub jest krzywdzony przez kogoś innego
- ma myśli samobójcze

Jak najszybciej porozmawiaj z pracownikiem Krajowego Biura Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych lub lekarzem pierwszego kontaktu, aby uzyskać pomoc.

W sytuacji awaryjnej zadzwoń pod numer 999.

Możesz skontaktować się z organizacją Samaritans pod numerem telefonu 116 123 o każdej porze dnia i nocy.

## Bezpośrednie wyzwania praktyczne

Jeśli stoisz w obliczu bezpośrednich wyzwań praktycznych, nie musisz stawiać im czoła samodzielnie.

Mogą to być znane Ci już wyzwania, które teraz wydają się trudniejsze.

Niektórzy ludzie stają przed nowymi wyzwaniami z powodu śmierci kogoś, kto zapewniał im dochód lub pomoc poprzez opiekę nad nimi lub kimś innym.

Do typowych wyzwań należą: rejestracja zgonu, organizacja pogrzebu, załatwianie spraw związanych z testamentem i finansami.

Inne wyzwania to autopsja lub dochodzenie policyjne.

Skontaktuj się z pracownikiem Krajowego Biura Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych, aby uzyskać wsparcie w rozwiązywaniu wszelkich problemów oraz w uzyskaniu pomocy prawnej.

# Szok, emocje i myśli

Oprócz poczucia ogromnego smutku, często występuje szok oraz inne emocje i myśli.

Na kolejnych stronach znajdziesz informacje na temat szoku, często występujących emocji i myśli oraz podstawowych sposobów radzenia sobie z nimi.

Możesz doświadczyć niektórych lub wszystkich z tych reakcji, a także innych, niewymienionych. Reakcje są sprawą indywidualną i są normalne dla danej osoby.

Zamiast rozmawiać tylko z bliskimi, niektórzy czują potrzebę poufnej rozmowy o tym, jak naprawdę się czują.

Pracownik Krajowego Biura Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych zajmujący się Twoją sprawą może Cię wysłuchać i udzielić Ci wsparcia.

Możesz także skontaktować się z organizacją Samaritans pod numerem telefonu 116 123 o każdej porze dnia i nocy.

## Szok

Osoby będące w szoku w różnym czasie reagują w nieprzewidywalny sposób, który nie jest dla nich typowy.

Mogą mieć wrażenie, że nie mogą prawidłowo oddychać, mogą zamilknąć, krzyczeć lub jęczeć. Mogą się trząść lub mieć trudności z poruszaniem się. Mogą odczuwać różne rodzaje podwyższonych emocji.

Reakcje szokowe mogą być silne, przytłaczające i przerażające. Zrozumienie, że jest to spowodowane szokiem, może pomóc w radzeniu sobie z nim.

W szoku łatwo jest popełniać błędy.

Ważne jest, aby przebywać w bezpiecznym, ciepłym miejscu, nawadniać się (wodą lub ciepłymi napojami) oraz mieć towarzystwo innych osób.

Nie należy prowadzić samochodu ani wykonywać żadnych innych czynności wymagających koncentracji i niosących ze sobą ryzyko.

## Nie mogę uwierzyć, że to się stało

Niektórzy czują się oszołomieni. Trudno uwierzyć, że doszło do śmiertelnego wypadku.

Często mówi się o zmarłej osobie tak, jakby nadal żyła, lub ma się wrażenie, że może wrócić w każdej chwili.

## W nocy

Może to być szczególnie trudne do zniesienia w nocy, gdy jesteście zmęczeni, przebywamy sami lub gdy inni śpią.

## Nad ranem

Często śnimy o tym, że bliska osoba wciąż żyje.

Może to być przykre po przebudzeniu i uświadomieniu sobie, że tak nie jest.

Może to być kolejnym szokiem.

Może się to wydawać niesprawiedliwe. Często zastanawiamy się, dlaczego akurat nas to spotkało.

## Nie mogę nic zrobić, skoncentrować się ani prowadzić rozmowy

Wykonywanie codziennych zadań może okazać się trudne. Problem mogą sprawiać nawet proste czynności, takie jak ubieranie się czy zmywanie naczyń.

Powszechnie jest uczucie niemożności skoncentrowania się i trudności z zapamiętywaniem.

Niektórym ludziom trudno jest się wystawić. Niektórzy jękają się, lub myślą im się słowa.

Może to być dla Ciebie frustrujące i denerwujące, zwłaszcza jeśli jest coś, co trzeba zrobić.

Traktuj się życzliwie. Rób tylko jedną rzecz naraz. Daj sobie więcej czasu na wykonanie danego zadania niż zwykle.

Inne osoby często chętnie pomagają z praktycznymi zadaniami.

Sporządź listę czynności do zrobienia, w tym także tych, które mogą zostać wykonane przez kogoś innego. Może to być na przykład wyjście do sklepu. Jeśli potrzebujesz pomocy w wykonywaniu codziennych czynności, porozmawiaj z pracownikiem Krajowego Biura Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych zajmującym się Twoją sprawą.

## Uczucie napięcia i defensywności

W takiej sytuacji powszechne jest uczucie rozdrażnienia. Niektóre osoby pogrążone w żałobie czują się niepewnie.

Mówienie o tym, co się przeżywa, może wydawać się trudne, zwłaszcza jeśli obawiasz się dociekliwych pytań i stwierdzeń lub tego, że ktoś sprawi Ci przykrość w inny sposób.

Uczucie napięcia i defensywności może być męczące.

Płacz pomaga wielu osobom. Lepiej jest wyrażać uczucia niż powstrzymywać łzy.

## Gdyby tylko...

„Gdyby tylko...” to częsty i szczególnie bolesny proces myślowy.

Niektórzy żałują, że nie powiedzieli osobie, która zmarła, jak bardzo ją kochają, albo nie okazali jej więcej miłości.

Wielokrotnie rozpamiętują okoliczności, które doprowadziły do śmierci, zastanawiając się, co można było zrobić inaczej, aby do niej nie doszło.

Takie myśli mogą czasem prowadzić do poczucia winy lub wstydu, które trudno jest wyjaśnić innym ludziom, zwłaszcza jeśli wiedzą oni, że tak naprawdę nie ma powodów, by czuć się winnym.

Pracownik Krajowego Biura Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych zajmujący się Twoją sprawą może Cię wysłuchać, jeśli chcesz o tym porozmawiać.

## Obawiam się, że zapomnę o osobie, która zmarła

To normalne, że martwisz się, że zapomnisz o ważnych chwilach spędzonych z bliską osobą. Możesz pragnąć usłyszeć jej głos, dowiedzieć się, jak się czuła, lub poczuć jej zapach.

Tęsknota za osobą, która zmarła, może rozdzierać serce.

Może Ci pomóc upamiętnienie bliskiej osoby. Możesz

- spisać wspomnienia o ukochanej osobie i o tym, jak ważna była dla Ciebie
- oprawić i wystawić zdjęcia ukochanej osoby lub stworzyć cyfrową bibliotekę zdjęć i filmów na komputerze
- przechowywać w pudełku rzeczy, które przypominają Ci o ukochanej osobie

Możesz rozpocząć rytuał. Na przykład możesz chodzić na regularne spacerunki do wyjątkowego miejsca, które pomaga Ci się uspokoić. Może to być ławka lub drzewo, gdzie myślisz o ukochanej osobie.

Niektórym ludziom pomaga dzielenie się wspomnieniami. Możesz założyć stronę internetową, na której wiele osób będzie mogło zamieszczać swoje wspomnienia.

Więcej pomysłów znajdziesz na stronie [www.brake.org.uk/memories](http://www.brake.org.uk/memories)

Upamiętniać bliską osobę można na różne sposoby i w różnym czasie. Nie musisz robić tego naraz, lecz przez dłuższy czas.



## Gdy ludzie mówią niewłaściwe rzeczy

Czasami ludzie mający dobre intencje mówią rzeczy, które mogą być krzywdzące, takie jak „Przejdzie Ci”.

Mogą opowiadać o swojej lub cudzej żałobie, kiedy nie chcesz słuchać historii innych osób.

Mogą opowiadać o tym, jak czuli się w czasie żałoby, podczas gdy Ty czujesz się zupełnie inaczej.

Może to być przykre, zwłaszcza jeśli ktoś mówi o śmierci, która Twoim zdaniem jest mniej wstrząsająca niż śmierć w wypadku drogowym.

Ten poradnik może pomóc innym osobom zrozumieć Twoje potrzeby.

Jeśli rozmowa jest dla Ciebie przykra, najłatwiejszym rozwiązaniem może być znalezienie wymówki, by wyjść, i poszukanie potrzebnego wsparcia gdzie indziej.

## Gdy ludzie Cię ignorują

Niektóre osoby, które straciły kogoś bliskiego w wypadku drogowym, zauważają, że znajomi unikają z nimi kontaktu.

Może się tak zdarzyć, ponieważ ludzie obawiają się, że powiedzą coś niewłaściwego, lub nie wiedzą, jak mogą pomóc.

Niektórzy mogą nie wiedzieć, co się stało.

Możesz mieć wrażenie, że inne osoby, które straciły kogoś bliskiego, otrzymują niesprawiedliwie więcej wsparcia niż Ty. Może to być bolesne, bo masz wrażenie, że inni nie dostrzegają wpływu żałoby na Twoje życie albo że Cię odrzucają.

Na stronie 39 podajemy rady dla ludzi w Twoim otoczeniu, dzięki którym będą mogli lepiej Ci pomagać.

## Czuję złość lub obwiniam kogoś za coś

Niektórzy ludzie odczuwają gniew lub winę kogoś za coś.

Niektórzy czują się w ten sposób w stosunku do osoby, która zmarła. Winią ją za spowodowanie pustki w życiu innych.

Niektórzy ludzie czują się tak w stosunku do kogoś, kto mógł spowodować śmierć lub mógł zrobić coś, aby jej zapobiec.

Takie myśli mogą być szczególnie przykre dla osób, które zazwyczaj nie odczuwają złości, nie obwiniają innych ani nie reagują defensywnie. Pomocne może być podzielenie się z kimś tymi myślami w sposób poufny. Porozmawiaj z pracownikiem Krajowego Biura Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych.

## Nie mogę jeszcze wyjść między ludzi

Niektórzy z trudem stawiają czoła światu po utracie kogoś bliskiego. Nie chcą chodzić do miejsc, w których mogą mieć kontakt z innymi. Nie chcą rozmawiać z obcymi, a nawet ze znajomymi.

Normalne są obawy, że rozmowa z innymi będzie zbyt trudna.

Powszechne jest również uczucie zdenerwowania i niepokoju z powodu głośnych dźwięków.

Może się wydawać, że łatwiej jest zostać w domu.

Unikanie sytuacji, które mogłyby stać się przytłaczające, jest w tym czasie normalne. W tym okresie rozsądnie jest się chronić.

Ważne jest także, aby w miarę możliwości spędzać czas na świeżym powietrzu i w gronie osób, którym się ufa.

Małe kroki mogą pomóc. Na przykład zacznij od pójścia na spokojny spacer z kimś znajomym.

## Plany legły w gruzach. Samotność sprawia, że przyszłość wydaje się ponura

Plany na przyszłość mogły lec w gruzach. Powszechne jest także poczucie osamotnienia lub obawa przed samotnością. Możesz się tak czuć bez względu na to, czy mieszkasz z innymi ludźmi, czy samotnie.

Przyszłość może wydawać się ponura lub bezcelowa. Przez głęboki smutek może być trudno wyobrazić sobie powrót do szczęścia.

Powszechne jest uczucie niepokoju o to, co może nastąpić później, i martwienie się, że ktoś inny umrze lub znów wydarzy się coś negatywnego lub przerażającego.

Wielu osobom pomaga świadomość, że takie uczucia są w tym czasie normalne. Wiele osób, które straciły kogoś bliskiego w wypadku drogowym, później prowadzi szczęśliwe życie, ale nadal z żalem wspomina to, co się wydarzyło.

Unikaj podejmowania ważnych decyzji. W tym czasie łatwo jest popełnić błąd, a później można żałować podjętej decyzji.

## Wiara i łączność duchowa

Nagła śmierć bliskiej osoby sprawia, że niektórzy ludzie zwracają się ku swojej wierze lub przekonaniom duchowym.

Dla niektórych osób może to być bardzo ważne w okresie żałoby.

Niektórzy mogą znaleźć pocieszenie w miejscu kultu religijnego lub w miejscu, które ma dla nich szczególne znaczenie.

Niektórym osobom może pomóc w tym czasie praktykowanie medytacji lub modlitwy, zwłaszcza jeśli jest to dla nich normalna czynność.

Niektórym pomaga szukanie wsparcia u duchownego lub przewodnika duchowego mającego doświadczenie w pomaganiu osobom, które straciły kogoś bliskiego w trudny do zaakceptowania sposób.

# Desperacja i myśli samobójcze

Czasem wszystko może wydawać się zbyt trudne do zniesienia.

Dla niektórych osób może to być przelotna myśl, która pojawia się i znika.

Dla innych może to być długotrwałe poczucie głębokiej rozpaczki lub desperacji, które może prowadzić do wrażenia, że przyszłość jest zbyt trudna, by stawić jej czoła.

Może to prowadzić do myśli samobójczych.

Kiedy jest się w rozpaczki lub ma się myśli samobójcze, trudno jest sobie wyobrazić, że można czuć się inaczej.

Choć trudno to sobie wyobrazić, wiele osób, które doświadczyły rozpaczki i myśli samobójczych, z czasem poczuło się lepiej i teraz żyje pełnią życia. Wiele z tych osób otrzymało pomoc od innych.

Zwróć się o pomoc. Prośenie o pomoc, której potrzebujesz, jest oznaką siły, a nie słabości.

- Powiedz zaufanym osobom, jak się czujesz. Poproś jedną lub kilka osób o uważną opiekę nad Tobą.
- Porozmawiaj z pracownikiem Krajowego Biura Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych, dzwoniąc pod numer telefonu 0808 8000 401. Może on pomóc zaaranżować ocenę stanu Twojego zdrowia psychicznego i odpowiednie leczenie, jeśli jest ono potrzebne.
- Możesz skontaktować się z organizacją Samaritans pod numerem telefonu 116 123 o każdej porze dnia i nocy.

Informacje na temat zdrowia psychicznego po stracie bliskiej osoby znajdują się na str. 35.

## Reakcje i potrzeby fizyczne

Wiele osób po stracie kogoś bliskiego zaczyna odczuwać reakcje fizyczne, które mogą być niepokojące.

Mogą to być trudności z zaspokojeniem podstawowych potrzeb fizycznych, takich jak odpowiednia ilość snu i pożywienia oraz odpowiednie nawodnienie organizmu i codzienna lekka aktywność fizyczna.

Na kolejnych stronach znajdziesz omówienie tych zagadnień i porady.

Porady zawarte na tych stronach mogą wydawać się oczywiste.

Dbanie o siebie w odpowiedni sposób w okresie żałoby może jednak być o wiele trudniejsze i łatwo jest zapomnieć o podstawowych rzeczach.

## Nawodnienie i odżywianie

Ważne jest nawadnianie organizmu (napojami bezalkoholowymi) i jedzenie. Niektórzy zapominają, że powinni wystarczająco dużo pić i jeść.

Staraj się pić napoje, które pomogą Ci poczuć się lepiej, na przykład herbatę, gorącą czekoladę lub ulubiony sok owocowy. Jedz małe porcje przekąski, które lubisz. Może to być na przykład chleb posmarowany ulubioną pastą i owoce.

Jeśli gotujesz dla siebie lub gotuje dla Ciebie ktoś, kto zazwyczaj tego nie robi, postawcie na proste, łatwe do przygotowania posiłki. Może to być na przykład pieczona fasolka lub jajecznica.

Poproś sąsiadów o pomoc. Wiele osób uwielbia gotować dla innych. Powiedz im, co lubisz jeść.

Pomocne może być zastanowienie się, na jakie jedzenie masz zwykle ochotę w trakcie choroby. Jakie są Twoje ulubione potrawy, które pozwalają Ci poczuć się lepiej? Jakie potrawy nie sprawiają Ci problemów z przełykaniem i trawieniem?

## Sen, sny i koszmary nocne

Powszechne są trudności z zasypianiem lub budzeniem się w nocy.

Niektórzy mają wyraziste sny lub koszmary, ponieważ ich myśli pracują na najwyższych obrotach. Po przebudzeniu mogą pojawić się niepokojące uczucia, zwłaszcza jeśli zrywasz się w nocy.

Brak snu i koszmary mogą prowadzić do fizycznego wyczerpania.

Unikaj napojów zawierających kofeinę, zwłaszcza po obiedzie. Jeśli jesteś w stanie wykonywać lekkie ćwiczenia fizyczne, mogą one również pomóc Ci lepiej spać.

Jeśli nie śpisz w nocy i źle się czujesz, pomocne mogą być ćwiczenia oddechowe. Zob. str. 29.

Możesz skontaktować się z organizacją Samaritans pod numerem telefonu 116 123 o każdej porze dnia i nocy.

Jeśli śpisz niewiele lub w ogóle nie sypiasz, może być Ci bardzo trudno funkcjonować. Staraj się odpoczywać, kiedy możesz, np. odpoczywaj po południu na kanapie lub w innym miejscu, w którym czujesz się spokojnie, z zamkniętymi oczami.

Lekarz pierwszego kontaktu może przepisać leki nasenne na pewien czas, jeśli sobie tego życzysz.

## Czuję się fizycznie źle

Ciężka żałoba może wywierać intensywną i długotrwałą presję na organizm. Normalnym zjawiskiem jest występowanie sporadycznych lub częstych objawów fizycznych.

- Poziom energii może być bardzo zmienny.
- Często występuje kołatanie serca, uczucie omdlenia lub zawroty głowy, nadmierne pocenie się, drżenie i uczucie dławienia.
- Mięśnie mogą się napinać, powodując bóle, np. głowy.
- Mogą wystąpić problemy trawienne.
- Kobiety mogą odczuwać wzmożony ból podczas menstruacji.

Objawy fizyczne są bolesne i przykre, ale z czasem powinny słabnąć, a następnie całkowicie ustąpić.

Jeśli martwisz się o swoje zdrowie lub jakiś objaw nie ustępuje, udaj się do lekarza pierwszego kontaktu.

## Użytki

Niektórzy ludzie w żałobie chcą sięgnąć po użytki takie jak alkohol, papierosy lub narkotyki. Może to być szkodliwe dla zdrowia, powodować długotrwałe problemy i nie jest pomocnym sposobem radzenia sobie z żałobą.

Np. alkohol jest środkiem depresyjnym i może pogarszać samopoczucie.

O wiele trudniej jest rozpoznać uczucia i reakcje fizyczne, by sobie z nimi poradzić, jeśli są one maskowane przez działanie używek.

## Aktywność fizyczna

Pomocne może być wyjście na zewnątrz na krótki, spokojny spacer, nawet przy złej pogodzie. Możesz też wybrać inne lekkie ćwiczenia, które najbardziej Ci odpowiadają.

Jeśli zwykle dużo ćwiczysz, nie wymagaj teraz od siebie zbyt wiele. Przez jakiś czas lepiej jest się nie przemęczać.

## Panika

U niektórych osób wysoki poziom niepokoju wywołuje panikę, poczucie braku kontroli lub trudności w normalnym oddychaniu.

Jeśli masz skłonności do ataków paniki, staraj się przebywać w bezpiecznym miejscu z ludźmi, którzy to rozumieją i mogą Ci pomóc.

Ćwiczenia oddechowe mogą działać uspokajająco.

- Zrób powolny, głęboki wdech przez nos.
- Wstrzymaj oddech, licząc do pięciu.
- Powoli wypuść powietrze przez usta.
- Wstrzymaj oddech, licząc do pięciu.
- Powtarzaj przez kilka minut.

## Czas dla siebie

Znajdź czas na terapeutyczny, relaksujący wypoczynek. Może to być gorący prysznic, który rozładuje napięcie, czas spędzony z rodziną lub zwierzątkiem domowym, słuchanie muzyki, granie w ulubioną grę komputerową lub po prostu przymknięcie oczu na chwilę.

Rób to, co Cię relaksuje.

W niektóre dni możesz mieć wystarczająco energii na hobby, które sprawia Ci przyjemność, ale pamiętaj, że nie musisz mieć zajęcia przez cały czas.

Pomoc może zwykłe siedzenie w spokojnym miejscu.

Regularnie znajduj czas dla siebie.

Rób często to, co sprawia Ci przyjemność.

Jeśli masz obowiązki związane z opieką nad innymi osobami, zorganizuj kogoś innego do pomocy na pewien czas, aby móc zadbać o swoje potrzeby.



# Wsparcie w żałobie

Żałoba jest naturalnym procesem po śmierci kogoś, kogo kochamy.

Żałoba jest sprawą osobistą, a to, w jaki sposób ją przeżywasz, zależy od Ciebie. Możesz spędzić trochę czasu na przeżywaniu żałoby w samotności. Możesz chcieć przeżywać żałobę przy wsparciu rodziny, przyjaciół lub innych osób.

Możesz chcieć przeżywać żałobę na różne sposoby w różnych okresach, w zależności od tego, jak się czujesz i co dzieje się w Twoim życiu.

Niektórzy uważają, że żałoba przebiega etapami. Podczas tych etapów uczymy się radzić sobie z tym, co się wydarzyło. Ostatnim etapem jest akceptacja tego, co się stało, i powrót do pełnego nadziei życia.

Żałoba może być szczególnie intensywna w niektórych momentach, na przykład w urodziny osoby, która zmarła. Możesz też poczuć się wyjątkowo źle, gdy najmniej się tego spodziewasz. Na przykład gdy ktoś powie coś, co wywoła wspomnienie o osobie, która zmarła.

Niektórzy mają wrażenie, że z czasem rodzina i przyjaciele przestają oferować pomoc. Pomocne może okazać się pokazanie rodzinie i przyjaciołom tej strony i porozmawianie o tym, jak możecie sobie nawzajem pomagać. Czasami coś prostego, na przykład zwykła rozmowa telefoniczna, może mieć duże znaczenie.

Niektórzy urządzają regularne spotkania, aby uczcić życie zmarłej osoby, na przykład w dniu jej urodzin.

Upamiętnianie może pomóc Wam wspólnie przeżywać żałobę. Niektórzy sadzą drzewo lub stawiają tablicę pamiątkową.

Inni zbierają fundusze na cele charytatywne, aby upamiętnić zmarłą osobę. (Więcej informacji na temat upamiętniania w Internecie lub zbierania funduszy na rzecz organizacji Brake, które pomogą nam wspierać większą liczbę osób w żałobie, znajdziesz na stronie [www.brake.org.uk](http://www.brake.org.uk))

## Organizacje wspierające w żałobie

Wiele krajowych i lokalnych organizacji charytatywnych oferuje usługi wspierające osoby pogrążone w żałobie.

Usługi wsparcia w żałobie są często dostępne dopiero po upływie pierwszych tygodni po stracie bliskiej osoby, choć niektóre organizacje, w tym Krajowe Biuro Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych, oferują pomoc wcześniej.

Aby uniknąć rozczarowania, należy dowiedzieć się, kiedy można skorzystać z danej usługi i czy istnieje lista oczekujących.

Organizacje wspierające w żałobie często:

- oferują poradnictwo lub wsparcie w żałobie
- organizują grupy osób w żałobie pomagających sobie wzajemnie i działających w społeczności

Organizacje mogą pomagać wszystkim osobom pogrążonym w żałobie lub specjalizują się w:

- pomocy osobom pogrążonym w żałobie z powodu konkretnej przyczyny śmierci
- pomocy konkretnym osobom, np. rodzinom, dzieciom, młodzieży, wdowom, osobom starszym lub osobom określonego wyznania

Pracownik Krajowego Biura Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych może pomóc w znalezieniu innych usług związanych z żałobą, które najlepiej odpowiadają Twoim potrzebom. Możemy sprawdzić, jakie usługi krajowe i lokalne są dostępne, oraz pomóc w nawiązaniu kontaktu z odpowiednimi organizacjami.

# Pomoc w zakresie zdrowia psychicznego

Czasami po stracie kogoś bliskiego w wyniku wypadku drogowego mogą pojawić się problemy ze zdrowiem psychicznym.

Zrozumiałe jest, że nagła i wstrząsająca utrata kogoś bliskiego może spowodować u niektórych osób problemy ze zdrowiem psychicznym.

Zdiagnozowanie zaburzeń psychicznych nie jest oznaką porażki.

Osoby, które sądzą, że mogą mieć problemy ze zdrowiem psychicznym, powinny zasięgnąć porady i otrzymać diagnozę, co pozwoli im uzyskać odpowiednią pomoc i powrócić do zdrowia.

Zdiagnozowana może zostać złożona reakcja żałoby lub stan taki jak zespół przedłużającej się żałoby lub zespół stresu pourazowego.

Na tym etapie normalna jest propozycja terapii prowadzonej przez specjalistę, który ma doświadczenie w pomaganiu pacjentom w powrocie do zdrowia. (Jest to coś innego niż wsparcie w żałobie).

Terapia często opiera się na rozmowie i obejmuje kilka sesji. Czasami oferowane są także inne rodzaje leczenia.

Wiele osób, które otrzymują pomoc w zakresie zdrowia psychicznego, zauważa, że przyczynia się to do poprawy ich samopoczucia. Ważne jest, aby skorzystać z tej pomocy jak najwcześniej i nie zwlekać.

## Kiedy i jak szukać pomocy w ocenie stanu zdrowia psychicznego

Jeśli ktoś zmarł ponad cztery tygodnie temu, a Ty widzisz, że:

- Twoje reakcje na wstrząs są takie same lub nasilają się.
- pojawiają się nowe, niepokojące reakcje.
- występują retrospekcje lub koszmary nocne dotyczące tego, co się wydarzyło lub mogło się wydarzyć, naprawdę lub w wyobraźni.
- czujesz odrętwienie, nie jesteś w stanie odczuwać niczego pozytywnego lub masz depresję.
- odczuwasz niepokój lub stale myślisz o tym, co się stało, i zapominasz o wszystkich innych sprawach, którymi trzeba się zająć.
- nie możesz normalnie jeść ani spać.
- masz myśli samobójcze.

Są to jedynie wskazówki, które nie pozwalają na samodzielną diagnozę. Jeśli masz jakiegokolwiek powody, by sądzić, że możesz potrzebować pomocy, koniecznie jej poszukaj.

Pokaż swojemu lekarzowi pierwszego kontaktu tę i poprzednią stronę i poproś o ocenę przez specjalistę w dziedzinie zdrowia psychicznego, który zna się na leczeniu zaburzeń związanych z żałobą lub traumą.

Jeśli lekarz pierwszego kontaktu nie wie, jak Ci pomóc, skontaktuj się z pracownikiem Krajowego Biura Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych.

Za Twoją zgodą pracownik zajmujący się Twoją sprawą może zaaranżować ocenę Twojego stanu zdrowia za pośrednictwem lekarza pierwszego kontaktu lub w inny sposób.

# Pomaganie osobie, która straciła kogoś bliskiego w wypadku drogowym

Twoja pomoc, choćby najmniejsza, jest cenna. Te wskazówki pomogą Ci lepiej pomagać.

## CO ROBIĆ:

- **Spodziewaj się różnych reakcji**, jak opisano w tym przewodniku. Jest to normalne, o ile wszyscy są bezpieczni.
- **Zadawaj pytania otwarte dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa danej osoby, aby dowiedzieć się, jak możesz pomóc.** „Kto ci pomaga / rozmawia z tobą w tym tygodniu”? „Jaką pomoc otrzymałeś(-eś) do tej pory”? „Co ci kupić”? „Kiedy mam do ciebie zadzwonić”? itp.
- **Cierpliwie słuchaj, co osoba ma do powiedzenia na temat swojej straty**, nawet jeśli Wasze poglądy się różnią. Powiedz, że zależy Ci na tej osobie. Pozwól jej mówić, jeśli chce. Jeśli nie chce mówić, pozwól jej pomilczeć.

Zachęć tę osobę do skontaktowania się z pracownikiem Krajowego Biura Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych w celu uzyskania pomocy.

## CZEGO NIE ROBIĆ:

- **Nie mów o swojej własnej żałobie.**  
Nie na tym polega aktywne słuchanie.
- **Nie mów „Wkrótce poczujesz się lepiej”.**  
Może to sugerować, że uważasz żałobę za błahą.
- **Nie oczekuj, że sytuacja szybko się poprawi.**  
Każda żałoba wymaga czasu. Pomoc polega na zapewnieniu bezpieczeństwa i poczucia wsparcia.
- **Nie ignoruj sygnałów świadczących o tym, że ktoś może być w niebezpieczeństwie.**  
Na przykład myśli o samobójstwie, nie może zadbać o siebie, lub ktoś inny wyrządza mu krzywdę. **W przypadku bezpośredniego zagrożenia zadzwoń pod numer 999. Jeśli zagrożenie nie jest bezpośrednio, skontaktuj się z Krajowym Biurem Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych Brake, aby uzyskać poradę.**

Na pierwszym miejscu zawsze stawiaj własne dobro.

Doświadczenia innych osób mogą wywołać u nas traumę. Można też doznać urazu psychicznego, myśląc, że zrobiło się lub powiedziało coś złego.

Znajdź czas dla siebie. Jedz, śpij, odpoczywaj i ruszaj się. Uzyskaj wsparcie od znajomych, rodziny i przyjaciół.

# Notatki

Two columns of horizontal dotted lines for taking notes.

# Krajowe Biuro Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych

Krajowe Biuro Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych prowadzone przez organizację na rzecz bezpieczeństwa drogowego Brake to niezależna instytucja współpracująca z innymi służbami w zakresie opieki nad bliskimi ofiar lub ciężko rannymi w wypadkach drogowych.

**0808 8000 401**

**help@brake.org.uk**

**www.brake.org.uk/support**

Finansowane  
przez



Department  
for Transport

978-1-906409-82-1

Wszelkie prawa zastrzeżone na całym świecie. Żadna część niniejszej publikacji ani jej szata graficzna nie może być powielana, przechowywana w systemie wyszukiwania danych ani przekazywana w jakiegokolwiek formie w jakikolwiek inny sposób, tj. poprzez kopiowanie, zapis elektroniczny, mechaniczny lub inny, bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Tłumaczenie: talkingheads.co.uk

Druk: E Petch Printers Ltd 0161 303 9482



©Brake 2021

Krajowe Biuro Pomocy Ofiarom Wypadków Drogowych jest prowadzone przez organizację charytatywną Brake działającą na rzecz bezpieczeństwa ruchu drogowego.