# Ztráta blízkého a truchlení

Truchlení je přirozená reakce na ztrátu, kterou většinou doprovází široká škála emocí a tělesných symptomů. Jedná se o proces, který pomáhá vyrovnat se s bolestivou událostí a pokračovat v životě dál. Děti a dospívající mohou tímto procesem procházet stejně jako dospělí, nicméně některé reakce na ztrátu mohou být pro rodiče a pečující nečekané a je důležité se s nimi seznámit a porozumět jim.

Truchlení může být vyvoláno mnoha ztrátami, například:

- úmrtí blízké osoby
- závažné onemocnění někoho blízkého
- odstěhování se z rodného místa/ztráta domova
- rozpad vztahu
- rozchod nebo rozvod v rodině
- ztráta blízkého přátelství
- smrt domácího mazlíčka

Neexistuje správný nebo špatný způsob truchlení - každý člověk se vyrovnává se ztrátou svým vlastním způsobem. Stejně tak je i doba truchlení u každého jiná, může trvat týdny nebo měsíce.

Jak se truchlení u dětí a dospívajících projevuje?

- obviňování se ze ztráty
- nesoustředěnost a zapomnětlivost
- zvýšené obavy o bezpečnost sebe a svých blízkých
- tělesné symptomy (např. bolesti břicha, hlavy, vyčerpání)
- emocionální reakce - hněv, smutek, úleva, úzkost, vina nebo pocit odmítnutí
- agresivita vůči sobě či okolí, záchvaty vzteku, vzdor
- snaha potlačit emoce za účelem ochránit dospělé ve svém okolí
- vyhýbání se běžným aktivitám, izolace
- změna stravovacích a spánkových návyků
- dočasná regrese

Truchlení je často popisováno jako vnější projev pocitů - něco, co je možné pozorovat. Toto rozšířené, ale mylné přesvědčení vede k mnoha bariérám souvisejícím s pochopením a poskytnutím pomoci truchlícímu. Pokud dítě není viditelně plačtivé a smutné, neznamená to, že si nemůže procházet procesem truchlení.

Dítě totiž může prožívat vnitřní úzkost a bolest, která není na první pohled znát, a proto je třeba věnovat dětem, které zažívají ztrátu, větší pozornost a péči. Zároveň je třeba mít na vědomí, že se truchlení může objevit i po dlouhé době od ztráty, může trvat velmi dlouho a fáze truchlení se mohou opakovat s "výročím" ztráty. V každém případě je důležité pro dítě vytvořit bezpečný prostor pro sdílení pocitů a zpracování ztrát.

## Věk dítěte má vliv na prožívání ztráty a truchlení

**Velmi malé děti** mohou být zmatené - jak ze ztráty, tak z následného procesu truchlení. Děti mladší 5 let nemusí chápat změny, které nastanou v důsledku ztráty (např. změna školy, nepřítomnost blízkého, stěhování). Mladší děti také nerozumí tomu, co je to smrt, a je pro ně těžké pochopit, že je trvalá. Je proto důležité mít na paměti, že se vyrovnávají nejen s dramatickými změnami ve svém životě, ale i s pocity zmatku a nejistoty. Někdy může ztráta způsobit dočasný útlum, úzkost, potíže se spánkem, toaletou nebo narušení některých vývojových milníků. Jako rodič nebo pečující se pokuste dětem poskytnout bezpečný prostor a dostatek času si na změny zvyknout.

**Rozdíl bývá u dětí ve věku 6-11 let**, které často touží po vysvětlení a jsou připraveny porozumět, co způsobilo změny nebo ztráty, se kterými se potýkají.

Zažívají šok, nevíru nebo dokonce zapomínají, že ke ztrátě došlo, což je normální a zdravý obranný mechanismus, který jim umožňuje si od velmi zdrcující události odpočinout. Tato obrana většinou přichází a odchází ve vlnách a může být doprovázena intenzivními emocemi.

**Pro dospívající** bývá proces ztráty a truchlení velmi intenzivní a zdrcující. Dospívající potřebují ujištění, že je intenzita jejich emocí nebo dokonce chvíle, kdy na ztrátu zapomenou nebo na ni nemyslí, naprosto v pořádku a že si nemusí tyto reakce vyčítat. Při vyrovnávání se se ztrátou proto potřebují od svého okolí soucit, pochopení a trpělivost. Čím stabilnější prostředí se nám podaří pro děti a dospívající zajistit, tím lépe se budou moci soustředit na porozumění tomu, co se stalo, a na to, jak se s danou ztrátou postupně vyrovnat.

## Na co se zaměřit v případě, že máte jako rodič nebo pečující osoba obavy o duševní zdraví dítěte

Ztráta i truchlení jsou velmi bolestné zážitky, je proto důležité věnovat pozornost tomu, zda se s nimi dítě vyrovnává přiměřeným způsobem, a v případě potřeby jim poskytnout vhodnou podporu. Jako rodič nebo pečující osoba byste měli zpozornět a zvážit vyhledání pomoci odborníka, pokud u dítěte nebo dospívajícího pozorujete:

- dlouhodobou emocionální uzavřenost a izolaci
- užívání návykových látek
- zhoršenou sebepéči a osobní hygienu
- neustávající podrážděnost, špatnou náladu a smutek

## Jak být dítěti oporou, když si jako rodiče sami procházíte ztrátou a truchlením

Pro děti nemusí být nutně špatné vidět dospělé truchlit. Když jsme smutní ze ztráty někoho blízkého, jedná se o naprosto přirozenou reakci. Je také důležité svým chováním dětem ukázat, že je možné těžké pocity zvládat i přesto, že jsou bolestivé. Pokud se ale cítíte svými emocemi velmi zahlcení a máte pocit, že se vymykají kontrole, je důležité, abyste tím své děti nevyděsili, případně je nechtěně nestavěli do role, ve které budou oni pečovat o vás. V těchto situacích pro sebe neváhejte vyhledat potřebnou pomoc a podporu.

Informace a kontakty, kam se v případě potřeby obrátit, najdete v materiálu **Kam se obrátit o pomoc pro děti i dospělé**.