



Financováno
Evropskou unií

NU^DZ NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Akademie
duševního zdraví

Ztráta blízkého po sebevraždě

Ztráta blízké osoby je jednou z nejhlubších a nejtěžších zkušeností, jaké může člověk zažít. Smrt sebevraždou pak s sebou často nese jistá specifika. Zjištění, že si člověk sám vzal život může zvýšit emoční zátěž a přinést spoustu bolavých otázek. Pozůstalí po sebevraždě mohou prožívat širokou škálu emocí. Zároveň i u nich může dojít k rozvoji myšlenek na sebevraždu.

Když zažijeme bolestivou ztrátu, procházíme si procesem truchlení. Je to přirozená emocionální reakce, která u každého může vypadat trochu jinak. Často nejde o lineární proces, nýbrž spíše o oscilaci mezi prožíváním bolesti a postupným přibližováním nové reality. Truchlení nám pomáhá vyrovnat se s bolestivou událostí a pokračovat dál ve vlastním životě.

CO NAJDETE UVNITŘ

Co pozůstalí prožívají
Jak o sebe pečovat
Jak mluvit s pozůstalými
Kdy vyhledat pomoc

PRO KOHO

Pro pozůstalé po
sebevraždě a pro jejich
rodinu, přátele a blízké.

KRIZOVÁ LINKA

Linka první psychické
pomoci 116 123 · nonstop,
zdarma



PROŽÍVÁNÍ POZŮSTALÝCH

Co mohou pozůstalí prožívat

SMUTEK

Silný smutek, šok, beznaděj, zmatek, bolest, která může narušovat běžné každodenní fungování.

VINA

Pocity viny a osobní odpovědnosti, přemítání „co by, kdyby“, „co jsem měl, neměl...“.

HNĚV

Stud, naštvaní, vztek, silný hněv.

OTÁZKY

Potřebu vysvětlení, proč se to stalo.

IZOLACE & STIGMA

Sociální izolaci, která vzniká tím, že okolí neví, co pozůstalému říct nebo se mu vyhýbá. Situaci může zhoršovat také stigma – tedy stud, rozpaky nebo předsudky.

Všechny tyto emoční a sociální reakce jsou normální součástí procesu, který je u sebevraždy specifický právě kvůli své náhlosti, neočekávanosti a intenzitě.



Prožitky pozůstalých mohou být různé, stejně jako proces truchlení, kterým prochází.

● Ztráta blízkého po sebevraždě

02 — Péče & Komunikace

CO POMÁHÁ

Jak o sebe pečovat po ztrátě

Péče o sebe v období zármutku je základní podmínkou postupné stabilizace. Je potřeba se starat jak o své tělesné, tak psychické zdraví. Co pomáhá?

1 Myslet na základní potřeby jako je jídlo, pití a spánek — i když se to může jevit jako banalita, jejich nedostatek prohlubuje emoční vyčerpání.

2 Dopřát si odpočinek — aktivní i pasivní, krátké procházky, jemné protažení, pobyt na čerstvém vzduchu.

3 Dát tomu čas — na smutek, bolest či další rozhodnutí.

4 Uznat bolest a všechny pocity — třebaže mohou být protichůdné, protože patří ke smyslu truchlení.

5 Mluvit o tom, co se stalo a co zažíváte — s blízkými, deníkem, terapeutem či podpůrnou skupinou; sdílení může pomoci ulevit od vnitřního napětí a je důležité **nebýt v tom sám**.

6 Vzpomínky a rituály — dovolte si vzpomínat na blízkou osobu, třeba v kruhu přátel, zapalte svíčku, pošlete dopis, sdílejte hezkou vzpomínku.

PRO BLÍZKÉ POZŮSTALÝCH

Jak mluvit s pozůstalými a co říkat (a co ne)

Lidé, kteří chtějí pozůstalému pomoci, často nemusí vědět, co přesně říct. Některé fráze mohou neúmyslně zraňovat — jiné dokážou skutečně podržet.

✖ Tomu se raději vyhněte

Vím přesně, jak se cítíš...

Alespoň už netrpíš...

Kdybys něco potřebovala, dej mi vědět.

Čas všechno zahojí...

✓ Tohle skutečně podrží

Jsem tady, kdybys chtěl mluvit.

Jsem tu pro tebe. Kdyby tě teď nic nenapadlo, tak já se brzy zase ozvu, ano?

Jsem tu a poslouchám...

Co ti teď pomáhá?

Co bys potřeboval?

KLÍČOVÝ PRINCIP



Klíčové je **naslouchat bez soudů a bez očekávání**, protože proces truchlení je hluboce individuální a neexistuje jediný správný způsob, jak ho prožívat.



ODBORNÁ PODPORA

Kdy vyhledat pomoc

~ 20 % pozůstalých může potřebovat odbornou podporu

Většina lidí se se ztrátou postupně vyrovná i bez odborné pomoci. Přibližně pětina pozůstalých však může potřebovat odbornou podporu – a z různých důvodů pro ně nemusí být snadné si o ni sami říct nebo ji aktivně vyhledat. Vyhledat pomoc je vhodné kdykoli, kdy pozůstalý cítí, že ji potřebuje, zvláště pokud se objevují dlouhodobé potíže, například:



Intenzivní pocity viny



Dlouhodobé narušení
každodenního života



Přetrvávající myšlenky na
sebevraždu



Velké sociální stažení či
prohlubující se izolace

ODBORNOU POMOC MOHOU ZASTOUPIT

Linky důvěry & krizové linky

Můžete zavolat například na **Linku první psychické pomoci 116 123** nebo využít některou z linek důvěry sdružených v České asociaci pracovišť linek důvěry.

Psychoterapeuti

Psychoterapeuta můžete najít v adresáři České asociace pro psychoterapii nebo také prostřednictvím své zdravotní pojišťovny.

Asociace poradců pro pozůstalé

V jejich adresáři najdete seznam poradců speciálně vyškolených v tématu zármutku.

DÁLE ODBORNOU POMOC MŮŽETE HLEDAT NA TĚCHTO MÍSTECH

Poradna Vigvam

Luctus

Cesta domů

Dlouhá cesta