

Strata blízkeho človeka a smútok

Smútenie je prirodzená reakcia na stratu, ktorú zvyčajne sprevádza široká škála emocionálnych aj telesných prejavov. Je to proces, ktorý pomáha vyrovnať sa s bolesťou udalostí a posunúť sa v živote ďalej. Deti a dospievajúci prechádzajú týmto procesom rovnako ako dospelí. Niektoré ich reakcie však môžu byť pre rodičov a vychovávateľov prekvapivé, preto je dôležité spoznať ich a porozumieť im.

Smútok môže byť vyvolaný rôznymi typmi strát v živote, napríklad:

- úmrtie blízkeho človeka
- vážne ochorenie príbuzného
- odsťahovanie sa z rodného mesta/strata domova
- rozchod vo vzťahu
- odlúčenie v rodine alebo rozvod
- strata blízkeho priateľa
- úmrtie domáceho zvieratka

Neexistuje správny ani nesprávny spôsob, ako smútiť - každý človek sa so stratou vyrovnáva po svojom a dĺžka smútenia je u každého individuálna.

Ako sa smútenie prejavuje u detí a dospievajúcich?

- sebaobviňovanie zo straty
- neschopnosť sústrediť sa a zabúdanie
- zvýšené obavy o vlastnú bezpečnosť a svojich blízkych
- telesné prejavy (napr. bolesti brucha, hlavy, vyčerpanosť)
- emocionálne reakcie - hnev, smútok, úľava, agresia, výbuchy hnevu, vzdor
- snaha potláčať emócie, s cieľom uchrániť dospelých vo svojom okolí
- vyhýbanie sa bežným činnostiam,
- izolácia, zmeny v stravovacích a spánkových návykoch, dočasný návrat k správaniu z mladšieho veku



Smútok sa často vníma len ako vonkajší prejav pocitov - niečo, čo môžeme vidieť navonok. Táto rozšírená, no mylná predstava vedie k mnohým nedorozumeniam pri poskytovaní pomoci. Ak dieťa viditeľne neplače a nevyzerá smutne, neznamená to, že procesom smútenia vnútorne neprechádza.

Dieťa môže prežívať vnútornú bolesť, ktorá na prvý pohľad nie je viditeľná, preto si vyžaduje zvýšenú pozornosť a starostlivosť. Smútok sa môže objaviť aj s dlhým časovým odstupom, môže trvať dlho a jeho prejavy sa môžu vracieť najmä pri výročí straty. Vždy je kľúčové vytvoriť pre dieťa bezpečný priestor na zdieľanie pocitov.

Vek dieťaťa ovplyvňuje prežívanie straty a smútku

Veľmi malé deti môžu byť zmätené - samotnou stratou aj následným smútením. Deti mladšie ako 5 rokov často nerozumejú zmenám, ktoré po strate nastanú (napr. zmena školy, absencia blízkeho človeka, sťahovanie). Mladšie deti nerozumejú čo je smrť, a tiež že je trvalá. Je dôležité myslieť na to, že okrem dramatických zmien v ich živote sa vyrovnávajú aj s pocitmi zmätenosti a neistoty. Strata u nich môže dočasne vyvolať depresívne pocity, úzkosť, problémy so spánkom, s pomočovaním či dočasný regres vo vývine. Snažte sa ako rodič či vychovávateľ poskytnúť svojmu dieťaťu bezpečný priestor a dostatok času na prispôsobenie sa zmenám.

Deti **vo veku 6 až 11 rokov** reagujú trochu inak - často sa veľmi pýtajú, chcú veci vysvetliť a potrebujú pochopiť, čo túto zmenu či stratu spôsobilo. Zažívajú šok, nemôžu uveriť tomu, čo sa stalo, alebo dokonca na stratu dočasne zabúdajú. Ide o úplne prirodzený a zdravý obranný mechanizmus, ktorý im dáva možnosť na chvíľu si oddýchnuť od veľmi ťažkej situácie. Táto reakcia sa zvyčajne vracia vo vlnách a môžu ju sprevádzať silné emócie.

Pre **dospievajúcich** je proces straty a smútenia veľmi intenzívny a náročný. Potrebujú uistenie, že intenzita ich emócií, ale aj chvíle keď na stratu zabudnú alebo na ňu nemyslia, je úplne v poriadku a nemusia si takéto reakcie vyčítať. Od svojho okolia potrebujú empatiu, pochopenie a trpezlivosť. Čím stabilnejšie prostredie dokážeme deťom a dospievajúcim vytvoriť, tým lepšie sa dokážu sústrediť na pochopenie toho, čo sa stalo, a krok za krokom sa so stratou vyrovnávať.

Čo si všímať, ak máte ako rodič alebo opatrovateľ obavy o duševné zdravie svojho dieťaťa

Strata aj smútok zo straty blízkeho sú veľmi bolestivé skúsenosti, preto je dôležité venovať pozornosť tomu, či sa s nimi dieťa vyrovnáva primeraným spôsobom, a v prípade potreby mu poskytnúť vhodnú podporu. Ako rodič alebo opatrovateľ by ste mali spozorovať a zvážiť vyhľadanie odbornej pomoci, ak u svojho dieťaťa alebo dospelávajúceho spozorujete akékoľvek znepokojujúce prejavy:

- dlhotrvajúce emočné uzavretie sa a izolácia
- užívanie návykových látok
- zhoršená starostlivosť o seba a osobná hygiena
- pretrvávajúca podráždenosť, poklesnutá nálada a smútok



Ako byť oporou pre svoje dieťa, keď vy sami ako rodič prežívate stratu a smútok

Nie je nevyhnutne zlé, keď deti vidia dospelých smútiť. Keď sme smutní zo straty niekoho blízkeho, ide o úplne prirodzenú reakciu. Je tiež dôležité ukázať deťom vlastným správaním, že aj ťažké pocity sa dajú zvládnuť, hoci sú bolestivé. Ak však máte pocit, že vás emócie príliš pohlcujú a vymykajú sa kontrole, je dôležité deti nevystrašiť ani ich nevedomky nestávať do roly, v ktorej by sa museli starať ony o vás. V takýchto situáciách neváhajte vyhľadať pomoc a podporu, ktorú sami potrebujete.

Pre informácie a kontakty, kam sa obrátiť v prípade potreby pomoci, si pozrite časť **Kam sa obrátiť o pomoc pre deti a dospelých.**

