

Strategije kojima možemo smanjiti osjećaj boli su: razgovor s nekim o gubitku, bavljenje drugim stvarima, razvijanje nekog novog interesa, a najviše korištenje sustava socijalne podrške obitelji, prijatelja ili profesionalnih savjetnika.

PODRŠKA OKOLINE

Ako znate roditelje koji su nedavno doživjeli gubitak djeteta, najbolje je da im dozvolite da sami ispričaju kako se osjećaju. Ako trebaju nekoga za razgovor, dajte im do znanja da ste tu. Međutim, neki roditelji ne izražavaju rado emocije i radije bi bili sami. Nemojte to osobno shvaćati, već ponovno ponudite pomoć nakon nekog vremena ili ponudite praktičnu pomoć.

PARTNERSKI ODNOSI

- * Svatko od nas je drugačiji, nema pravog ni krivog načina nošenja s tugom.
- * Provedite dovoljno vremena zajedno kako biste mogli podijeliti svoje osjećaje i razgovarati o budućnosti.
- * Pomažite i ohrabrujte jedno drugo i pokušajte održati što više dotadašnjih stalnih aktivnosti.
- * Stvorite si vrijeme za zajedničko uživanje, otiđite u šetnju, pogledajte film.
- * Dopustite si i da dio vremena provedete odvojeno.
- * Dopustite si ponekad nervozu i ljutnju, bez misli da morate pomoći partneru.
- * Ne zaboravite pružiti jedno drugome puno fizičke ljubavi i nježnosti.

Parovi obično, nakon što prođu teške faze i stanu na svoje noge, postanu bliži jedno drugom nego što su ikada prije bili. Ukoliko se pak ne možete nositi s gubitkom kao par ili jednostavno NE ZNATE kako se nositi s gubitkom preporučljivo je, a ponekad i prijeko potrebno potražiti pomoć stručnjaka kako biste gubitak preboljeli što lakše.

I za kraj, vrijeme liječi neke rane, ali gubitak djeteta nas prati cijeli život i uvijek ćemo osjećati prazninu u onom dijelu srca koje smo mu namijenili. No, bitno je znati da i s takvom prazninom imamo pravo i trebamo nastaviti sa što kvalitetnijim životom.

MJESTA NA KOJIMA MOŽETE POTRAŽITI PODRŠKU

- * Obiteljski centar vaše županije
www.dijete.hr/Dokumenti/novi%dokumenti/OBITELJSKI%CENTRI.pdf
- * Obiteljsko savjetovanište pri Caritasu
www.caritas.hr/kakodjelujemoshtml#obiteljska
- * Savjetovanište Tesa, Zagreb - www.tesa.hr
- * Savjetovanište Modus, Zagreb - www.dpp.hr
- * Kuća susreta Tabor - www.tabor.com.hr

Internet portali:

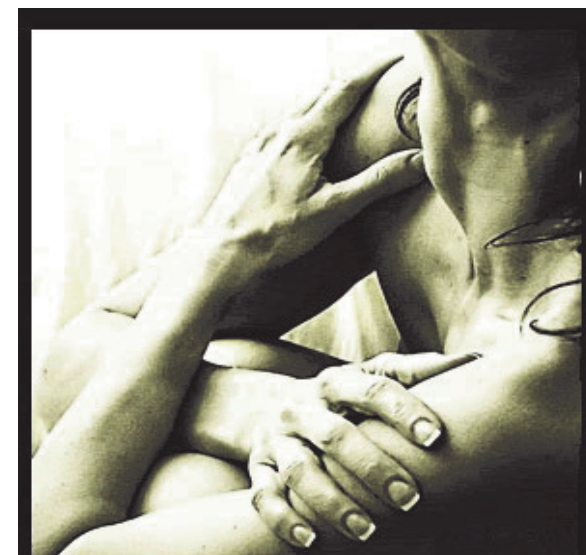
- * mameibebe.biz.hr - Anđeli - povjerljivo
- * www.psihoportal.com-stručni prilozi - tugovanje
- * www.hzzo-net.hr
- * Matični uredi RH:
www.uprava.hr/default.aspx?id=10990
- * www.rememberingourbabies.net

Literatura na temu gubitka:

- * Goldmann-Posch, U.: Kad majke žaluju
- * Arambašić, L.: Gubitak, tugovanje, podrška
- * Worden, J.W.:Savjetovanje i terapija u tugovanju
- * Cirulli Lanham, C.: Pregnancy after loss

IZNENADNI GUBITAK

DJETETA



*Moje je naručje možda prazno,
ali ja sam i dalje mama jer
nosim svoje dijete u srcu.*

PODRŠKA U RODILIŠTU

Medicinsko osoblje je najčešće prvo u kontaktu s roditeljima, stoga može odigrati važnu ulogu u prihvaćanju gubitka i nošenju sa istim. Nužno je da te obitelji nisu prepuštene isključivo sebi u pronalaženju načina na koji bi prebrodili najteže trenutke.

Na koji način priopćiti vijest, kako će obitelj reagirati, kako pripremiti majku na porod mrtvog djeteta i mnoga slična pitanja mogu uznemiriti te stvoriti dodatno psihološko opterećenje u ophođenju s roditeljima.

Što uopće reći, najbolje je najčešće najjednostavnije:

- * Žao mi je što ste izgubili dijete.
- * Ovo mora biti jako teško za vas oboje.
- * Ne znam što bih vam rekao/rekla.
- * Ne mogu ni pomisliti kako se osjećate.

Nikako ne koristiti fraze poput : „Bit će druge djece“; „Tako je najbolje“; „Tako je htio Bog“; „Nije to još ni bilo dijete“ i sl.



Ova vrsta gubitka, kao i svaka slična tragedija, znatno utječe na obitelji, na ono što jesu i što će od toga dana biti.

Vrlo bitan čimbenik u procesu zacjeljivanja rana je da roditelji imaju sljedeće mogućnosti izbora :

- * Prisutnost oca djeteta uz majku tijekom poroda
- * Vidjeti svoje dijete i oprostiti se od njega
- * Nakon oporavka od prvog šoka odlučiti što će s tijelom djeteta
- * Informacije o mogućnostima pokopa
- * Mogućnost razgovora s psihologom/psihijatrom ili pružiti informacije gdje se mogu obratiti za pomoć
- * Odvojiti takve roditelje od ostalih roditelja i beba
- * Omogućiti posjete van zadanog vremena posjeta
- * Uputiti roditelje na prava iz zakona (prijava djeteta u matični ured, korištenje roditeljnog dopusta)
- * Osigurati sitnice za uspomenu (uvz slike, fotografija djeteta, pramen kose i sl.)

ŽALOVANJE je proces prorade emocija koje se stvaraju gubitkom. Ono je znak psihičkog zdravlja i nužno je kako bi se prešao put od prihvaćanja gubitka do pronalaženja načina kako nastaviti sa životom nakon gubitka. Taj je proces obilježen usponima i padovima, te raznim intenzivnim emocijama.

Nakon gubitka je teško zamisliti da će tuga ikada proći, no vremenom većina roditelja ipak pronalazi način kako nastaviti sa životom. Važnu ulogu u zacjeljivanju rana imaju ljudi koji okružuju ožalošćene roditelje. Svatko od nas ima svoje, drukčije, viđenje smrti, pa prema tome i različit način suočavanja s emocijama i reakcije na njih. Sve su te reakcije prirodne i potrebno ih je izraziti.



Uobičajene reakcije na gubitak su:

depresivnost, ljutnja, bespomoćnost, poricanje, povlačenje iz društva, usamljenost, mržnja, plakanje, nesanicna, iscrpljenost, obamrlost ili tupost, nedostatak koncentracije, razmišljanje o vlastitoj smrtnosti.

Majke često prolaze kroz intenzivan osjećaj krivnje jer svoje tijelo smatraju odgovornim za smrt djeteta, predbacuju si zašto nisu na nešto reagirale ili prepoznale problem.

Žalovanje najčešće počinje **ŠOKOM I NEVJERICOM**, nijekanjem da se smrt uopće dogodila.

Nakon toga slijedi **LJUTNJA**. Ljutnja može biti usmjerena prema sebi, okolini, liječnicima, često proizlazi iz osjećaja bespomoćnosti što ne možemo ništa učiniti kako bismo promijenili situaciju.

Faza **TUGOVANJA** nastupa kada shvatimo da je gubitak nepovratan, to je emocija koja nas prati dugo, ponekad i zauvijek.

RESTRUKTURIRANJE SITUACIJE je zadnja faza tugovanja. U ovoj fazi osoba može iskusiti niz složenih osjećaja od olakšanja, do krivnje. Osjećaj krivnje se može javiti zato jer se smijem ili uživam u nekim stvarima, a dogodio nam se tako veliki gubitak. Unatoč tome, ulazak u ovu fazu predstavlja zacjeljenje i prihvaćanje nastale situacije.

Faze žalovanja se ne trebaju kruto shvaćati jer je tijek i trajanje tugovanja individualan.