



eMOCja

DROGOWSKAŹNIK

ŻAŁOBA PO ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ BLISKIEJ OSOBY



opracowanie merytoryczne: Dagmara Gimenez
opracowanie graficzne: Agata Setlak
wydanie 1 / Gdańsk 2025

Spis treści



Wstęp 4
Zanim zaczniemy 6
Dlaczego? Zrozumieć śmierć samobóczą 8
Żaloba po samobójczej śmierci bliskiej osoby 10
Trauma a żaloba, jak sobie pomóc? 14
Rozmowa z dzieckiem o samobójstwie rodzica 16



Słowo wstępu

Drogi Czytelniku,

Jeśli sięgnąłeś po ten przewodnik, prawdopodobnie doświadczyłeś straty, której nikt nie powinien przeżywać w samotności. Samobójstwo bliskiej osoby to ból trudny do opisania – rozdzierający, pełen pytań bez odpowiedzi, burzący to, co wydawało się pewne. Może czujesz się zagubiony, przytłoczony emocjami, a może ogarnia Cię pustka tak głęboka, że trudno znaleźć dla niej słowa. Cokolwiek teraz przeżywasz – to jest w porządku. Nie ma jednej właściwej drogi przez żałobę.

Żałoba po samobójstwie często różni się od innych strat. Może wiązać się z poczuciem winy, wstydu, gniewu, a nawet doświadczeniem społecznego wykluczenia. Możesz czuć, że inni nie rozumieją Twojego bólu, że trudno Ci o nim mówić, że zastanawiasz się, czy mogłeś coś zrobić inaczej. To uczucia dobrze znane wielu, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji. Pamiętaj jednak, że żałoba nie jest czymś, co trzeba „przeżyć” czy „zamknąć”. To proces, który z czasem pozwala odnaleźć nową relację z osobą, która odeszła – taką, która pozwala zachować jej obecność w Twoim życiu w inny sposób.

Ten przewodnik nie przyniesie gotowych odpowiedzi, ale może stać się towarzyszem w Twojej podróży. Znajdziesz w nim zrozumienie, wsparcie i przestrzeń, by zmierzyć się z emocjami, które mogą wydawać się przytłaczające. Nie musisz iść tą drogą sam – są ludzie, którzy chcą i mogą Cię wesprzeć. Bez względu na to, co teraz czujesz, pamiętaj: Twój ból jest ważny, a Ty nie jesteś sam.

Zespół Holistycznego
Centrum Wsparcia po Stracie eMOCja



Śmierć samobójcza bliskiej osoby bezpowrotnie kończy i nasze dotychczasowe życie.

Wszystko drastycznie ulega zmianie.

Czy możliwe jest łagodzenie cierpienia psychicznego i duchowego?

Gdzie odnaleźć sens i siły do dalszej drogi?

Od lat zespół specjalistów tworzących eMOCję opiera swoje doświadczenia
o systemy wsparcia w obliczu śmierci dzieci.

Chcę Cię zapewnić, że wzrost potraumatyczny jest możliwy, a śmierć nie kończy relacji.

Mamy jeszcze wiele do zrobienia, a jeszcze więcej do odkrycia.

Zapraszam do wspólnej drogi, w żałobie nie musisz być sam.

Ewa Liegman
Prezes Zarządu

Hospicjum Pomorze Dzieciom,
Hospicjum Tulipani,
i Centrum Wsparcia po Stracie eMOCja



Zanim zaczniemy

Słowa mają znaczenie – jak mówić o tej stracie?

Słowa, których używamy, kształtują naszą rzeczywistość. Tworzą ramy, w których przeżywamy nasze doświadczenia, nadają im znaczenie i wpływają na to, jak je interpretujemy. W przypadku żałoby po samobójstwie, język, jakim mówimy o stracie, może mieć ogromny wpływ na to, jak ją przeżywamy.

Tradycyjnie używane sformułowanie „popęłnił samobójstwo” sugeruje, że samobójstwo było aktem dobrowolnym, zamierzonym, a nawet – w sposób niezamierzony – czymś moralnie nagannym. W języku polskim słowo „popęłnić” kojarzy się z przestępstwem: popełnia się błąd, wykroczenie, grzech. To słowo niesie w sobie ciężar winy i osądu, nawet jeśli używane jest nieświadomie.

A przecież samobójstwo nie jest przestępstwem. Jest wynikiem niewyobrażalnego bólu psychicznego, którego Twój bliski nie był w stanie unieść. To śmierć spowodowana cierpieniem – tak jak inne choroby mogą prowadzić do śmierci.

ZMIENIAMY NARRACJĘ O TEJ ŚMIERCI

Gdy mówimy „*mój bliski zmarł śmiercią samobójczą*”, uznajemy, że to była śmierć wynikająca z cierpienia, a nie świadome wykroczenie. Taki sposób mówienia pozwala nam spojrzeć na tę tragedię z większym współczuciem – dla bliskiej osoby, ale też dla nas samych.

REDUKUJEMY POCZUCIE WINY I WSTYDU

Jeśli przez całe życie słyszeliśmy, że „samobójstwo to egoizm” albo „tak robią tylko słabi”, możemy – nawet nieświadomie – nosić w sobie wstyd, że to właśnie nas spotkało. Zmiana języka pozwala odczarować te błędne przekonania i zobaczyć śmierć bliskiego jako skutek cierpienia, a nie wyboru, którego mógł/mogła łatwo uniknąć.

TWORZYMY PRZESTRZEŃ DO ROZMOWY

Osoby w żałobie po samobójstwie często mierzą się z milczeniem otoczenia. Czasem wynika to z niewiedzy – ludzie boją się zapytać, nie wiedzą, jak mówić o tej stracie. Używanie bardziej neutralnego języka pomaga innym lepiej nas zrozumieć i daje im narzędzie do rozmowy, bez poczucia, że dotykają tematu tabu.

CHRONIMY SIEBIE I INNYCH PRZED STYGMATYZACJĄ

Gdy zmieniamy sposób mówienia, wpływamy nie tylko na własny proces żałoby, ale także na społeczne postrzeganie samobójstwa. Twój sposób mówienia może pomóc innym, którzy również przeżyli taką stratę, poczuć się mniej osamotnionymi.

Co mogę zrobić?

ŚWIADOMIE WYBIERAJ SŁOWA

Jeśli ktoś mówi „popęłnił samobójstwo”, możesz spokojnie odpowiedzieć: „*Mój bliski zmarł śmiercią samobójczą*”. Możesz też dodać: „*To był skutek jego cierpienia*”. To subtelna zmiana, ale może wiele znaczyć – dla Ciebie i dla osoby, która Cię słucha.

NIE BÓJ SIĘ POPRAWIAĆ INNYCH

Nie musisz tego robić w agresywny sposób – wystarczy powiedzieć: *„Wolę mówić, że zmarł śmiercią samobójczą, bo to nie był jego wybór w sensie, w jakim zwykle myślimy o wyborach”*.

ZASTANÓW SIĘ, JAK SAM/A O TYM MYŚLISZ

Czy w Twojej głowie wciąż pojawia się zdanie „dlaczego to zrobił/a?” albo „jak mógł/mogła mnie zostawić?”. A może warto spróbować spojrzeć na to inaczej: *„Jak wielkie musiało być jego/jej cierpienie, skoro nie widział/a innej drogi?”*. To nie odbiera Ci prawa do bólu, gniewu czy żalu – ale może pomóc spojrzeć na tę stratę z większym współczuciem.

NIE OBWINIAJ SIEBIE

Zmiana języka to też zmiana w sposobie myślenia o własnej roli w tej historii. Samobójstwo to nie efekt jednej rozmowy, jednego wydarzenia, jednego błędu. To złożony proces, którego nie sposób w pełni przewidzieć. Nie ponosisz winy za tę śmierć.

„Długo myślałem, że to moja wina
– że nie byłem wystarczająco uważny, wystarczająco czuły.
Ale w końcu zrozumiałem, że to nie ja zawiodłem, tylko jego ból był większy,
niż mogłem sobie wyobrazić”.

Tomek

Dlaczego? Zrozumieć śmierć samobójczą

Po śmierci samobójczej bliskiej osoby umysł zalewa fala pytań: *Dlaczego to zrobił/a? Co mogłem/am zrobić inaczej? Czy mogłem/am temu zapobiec?* Takie myśli są naturalne, lecz prowadzić mogą do wyniszczającego poczucia winy i nieustannego analizowania przeszłości.

Jednak samobójstwo nie jest wynikiem jednej decyzji czy pojedynczego wydarzenia. To skomplikowany proces, na który wpływa wiele czynników: biologicznych, psychologicznych i społecznych. Nie jest efektem jednego błędu, jednej rozmowy, której zabrakło, czy jednego gestu, który mógł wszystko zmienić.

Okno Johari: To, czego nie widzieliśmy

Każdy człowiek jest jak okno podzielone na cztery szyby. Ta metafora, znana jako Okno Johari, pomaga zrozumieć, jak postrzegamy siebie i jak widzą nas inni:

- **Pierwsza szyba** – to, co wiemy o sobie i co widzą inni: nasze codzienne zachowania, sposób bycia.
- **Druga szyba** – to, co ukrywamy: lęki, ból, myśli, których nie ujawniamy.
- **Trzecia szyba** – to, co dostrzegają inni, ale czego my sami nie zauważamy.
- **Czwarta szyba** – to, co nieznane nam i innym: nierozpoznane cierpienie, przedwerbalne traumy.

Samobójstwo często kryje się w tej czwartej szybie. W obszarze, którego nie widzi nikt – ani osoba cierpiąca, ani jej bliscy. Dlatego nie zawsze można dostrzec „ostatecznego sygnału”.

Syndrom presuicydalny: Gdy ból zawęży świadomość

Edwin Shneidman, badacz samobójstw, podkreślał, że nie chodzi o pragnienie śmierci, lecz o chęć zakończenia nieznośnego cierpienia. W stanie kryzysu suicydalnego osoba nie postrzega życia i śmierci jako wyboru – widzi jedynie możliwość ucieczki od bólu.

W syndromie presuicydalnym pojawiają się trzy kluczowe elementy:

1. **Zawężenie pola świadomości** – człowiek widzi tylko jedno wyjście, nie dostrzega alternatyw.
2. **Tłumienie agresji** – emocje, które mogłyby zostać skierowane na walkę z problemem, zostają obrócone przeciwko sobie.
3. **Fantazje o śmierci** – myśli o odejściu stają się coraz bardziej intensywne.

Dla osoby w kryzysie możliwość rozmowy, szukania pomocy czy zmiany sytuacji staje się niewidoczna. Nie dlatego, że ich nie ma – ale dlatego, że jej umysł nie jest w stanie ich dostrzec.

Samobójstwo to nie egoizm

Po stracie bliskiego może pojawić się pytanie: *Jak mógł/mogła nam to zrobić?* To naturalna reakcja, ale warto pamiętać, że osoba w kryzysie nie myślała o swojej śmierci jako o zranieniu innych. Wręcz przeciwnie – często wierzyła, że jest dla bliskich ciężarem, a jej odejście będzie dla nich „lepszym rozwiązaniem”.

To nie jest racjonalne myślenie – to wynik zawężenia pola świadomości. To, co dla nas jest niewyobraźalną tragedią, dla niej mogło być jedynym widzianym wyjściem.

JAK PORADZIĆ SOBIE Z PYTANAMI „DLACZEGO?” I „CO BY BYŁO, GDYBY...?”

- Uznaj, że nie znajdziesz jednej odpowiedzi.
- Przypomnij sobie, że zrobiłeś/aś tyle, ile mogłeś/aś w tamtym momencie.
- Przestań szukać „idealnego momentu”, w którym wszystko mogłoby się zmienić. Nie było jednego momentu - była cała historia, na którą składały się różne czynniki, także te poza Twoją kontrolą.
- Skieruj uwagę na to, jak możesz przeżyć tę stratę w sposób, który pozwoli Ci się o siebie zatroszczyć.

NIE JESTEŚ WINNY/A TEJ ŚMIERCI. NIE BYŁO JEDNEGO „DLACZEGO”

Samobójstwo nie jest skutkiem jednej rozmowy, jednej decyzji czy jednego dnia. To efekt narastającego cierpienia, które z biegiem czasu stało się nie do zniesienia.

Zamiast niekończąc pytanie „dlaczego?”, możesz spróbować zapytać:

- *Jak mogę nauczyć się żyć z tym, co się stało?*
- *Jak mogę pamiętać, ale nie pozwolić, by ta strata odebrała mi wszystko?*
- *Co teraz mogę zrobić dla siebie?*

Teraz to Ty jesteś osobą, która potrzebuje troski. I zasługujesz na nią - tak samo, jak Twój bliski zasługiwał na pomoc, której nie zawsze potrafił dostrzec.

„Przestałam szukać ukojenia w odpowiedziach.
Ukojenie przyszło, kiedy zaczęłam mówić o niej
z miłością, a nie tylko z bólem”.

Magda

Żałoba po samobójczej śmierci bliskiej osoby

Żałoba jest zarazem najbardziej osobistym i uniwersalnym doświadczeniem. Każdy z nas, prędzej czy później, zmierzy się ze stratą, ale sposób, w jaki ją przeżywamy, jest niepowtarzalny. Nie istnieje jedna ścieżka ani gotowy schemat, który można przejść „od początku do końca”. Żałoba przypomina fale – czasem spokojne i łagodne, a czasem gwałtowne i przytłaczające. W niektóre dni może wydawać się niemal nieodczuwalna, by nagle powrócić z całą mocą, wywołana drobnym szczegółem: zapachem, miejscem, piosenką, spojrzeniem kogoś znajomego.

David Kessler, badacz i praktyk pracy z żałobą, zwraca uwagę, że śmierć zmienia naszą relację z ukochaną osobą, ale jej nie kończy. „Miłość nie umiera” – mówi Kessler – „zmienia swój kształt”. Żałoba to właśnie ten proces: stopniowe odnajdywanie nowego sposobu bycia w świecie, w którym ukochanej osoby fizycznie już nie ma, ale wciąż istnieje w naszej pamięci, w wartościach, które nam przekazała, czy w działaniach, które podejmujemy.

Fazy żałoby - czy naprawdę istnieje określony schemat?

Jednym z najbardziej znanych modeli wyjaśniających proces żałoby jest koncepcja pięciu etapów, opracowana przez Elisabeth Kübler-Ross:

1. **Zaprzeczenie** – „To niemożliwe”, „To musi być pomyłka”.
2. **Gniew** – „Dlaczego on/ona mi to zrobił/a?”, „To niesprawiedliwe”.
3. **Targowanie się** – „Gdybym tylko postąpił/a inaczej...”.
4. **Depresja** – „To wszystko nie ma sensu”, „Nie poradzę sobie”.
5. **Akceptacja** – „To się wydarzyło. Co teraz?”.

Choć ten model zyskał dużą popularność, warto podkreślić, że żałoba nie jest procesem liniowym. Doświadczenie straty jest dynamiczne i indywidualne – osoby pogrążone w żałobie mogą przeżywać różne emocje, powracać do wcześniejszych stanów lub pomijać niektóre z nich.

Współczesne badania wskazują, że nie każdy doświadcza wszystkich etapów opisanych przez Kübler-Ross. Niektóre osoby nigdy nie odczuwają gniewu, inne przez długi czas pozostają w fazie zaprzeczenia. Żałoba nie przebiega według jednego schematu – jej przebieg kształtowany jest przez relację ze zmarłym, okoliczności śmierci, indywidualne cechy osobowościowe oraz wsparcie społeczne.

ŻAŁOBA PO ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ BLISKIEJ OSOBY

Żałoba po samobójczej śmierci bliskiej osoby jest jedną z najbardziej złożonych i bolesnych form straty. To nie tylko utrata, lecz również nagłe i głębokie zachwianie dotychczasowej rzeczywistości, obarczone trudnymi emocjami.

Proces żałoby nie ogranicza się wyłącznie do smutku – może obejmować szerokie spektrum reakcji, od gniewu i poczucia winy po dezorientację i izolację społeczną.

Możesz mieć wrażenie, że Twoja żałoba nie przebiega tak, jak „powinna”. Że obok bólu pojawia się złość, obok miłości – żal, a tęsknota przeplata się z trudnym do nazwania poczuciem winy. Możesz doświadczać poczucia, że Twój świat uległ rozpadowi, podczas gdy otoczenie zdaje się funkcjonować bez zmian. Każda z tych reakcji jest naturalną częścią procesu żałoby.

W tej części przewodnika przyjrzymy się emocjom, które mogą Ci towarzyszyć, a także sposobom ich przeżywania i radzenia sobie z nimi.

Główne reakcje emocjonalne

Poczucie winy - czy mogłem/mogłam coś zrobić?

Poczucie winy jest jednym z najczęstszych uczuć w żałobie po samobójstwie i może przejawiać się w różnych formach:

- „Gdybym tylko zauważył/a sygnały...”
- „Mogłem/mogłam bardziej się postarać”
- „Dlaczego nie powiedział/a mi, jak bardzo cierpi?”

Umysł często próbuje znaleźć logiczne wyjaśnienie tragedii, dopatrując się momentu, w którym można było zapobiec śmierci. Jednak samobójstwo rzadko jest wynikiem jednej decyzji – to skutek wielu nakładających się czynników, w tym problemów psychicznych, sytuacji życiowych i wewnętrznego cierpienia, które nie zawsze jest widoczne dla otoczenia.

Poczucie winy jest naturalną reakcją na stratę, ale nie oznacza, że jesteś winny/a. To emocja wynikająca z miłości i troski, a nie dowód na zaniedbanie. Warto dać sobie przestrzeń na przeżywanie żałoby, a jednocześnie pamiętać, że odpowiedzialność za czyjeś życie i decyzje nie spoczywa na jednej osobie.

Wstyd - co powiedzą inni?

Samobójstwo nadal bywa tematem tabu, co może prowadzić do unikania rozmów, poczucia społecznego osamotnienia i obawy przed oceną. Możesz czuć, że inni ludzie nie wiedzą, jak z Tobą rozmawiać, lub że Twoja strata nie jest traktowana z należytą empatią.

Pamiętaj, że to Ty decydujesz, ile chcesz ujawniać innym i komu. Jeśli jednak wstyd prowadzi do izolacji, warto poszukać grup wsparcia lub rozmowy z osobami, które potrafią słuchać bez oceniania.

Gniew - czy mogę się złościć?

Gniew jest naturalną reakcją na stratę. Możesz czuć złość na osobę, która odeszła, na siebie, na otoczenie, a nawet na system opieki zdrowotnej czy instytucje, które mogły zawieść.

Warto pamiętać, że gniew nie jest sprzeczny z miłością – to po prostu inna forma wyrażenia bólu. Ważne jest, by dać sobie prawo do jego przeżywania, ale jednocześnie szukać sposobów na jego konstruktywne wyrażenie, np. poprzez rozmowy, aktywność fizyczną czy twórcze działania.

Lęk - jak teraz żyć?

Śmierć bliskiej osoby w wyniku samobójstwa może zachwiać poczuciem bezpieczeństwa. Możesz zacząć obawiać się o innych bliskich, o siebie, o przyszłość. Pojawia się lęk: „A jeśli to się powtórzy?”, „Jak mam iść dalej?”. To naturalne, że troszczysz się o swoich najbliższych – i choć ten lęk bywa przytłaczający, nie oznacza, że jesteś bezradny/a.

Czasem w rodzinie lub wśród przyjaciół są osoby, które same mierzą się z trudnościami psychicznymi.

Ważne jest, aby nie zostawiać tego obawom i przypuszczeniom, ale działać – z troską, ale bez paniki.

Możesz:

- **Być obecny/a** – nie musisz mieć gotowych odpowiedzi, ale możesz słuchać i okazywać wsparcie.
- **Zachęcać do rozmowy** – nawet jeśli trudno znaleźć odpowiednie słowa, ważne jest, by dać przestrzeń na emocje.
- **Pomóc w szukaniu profesjonalnej pomocy** – rozmowa z psychologiem, psychiatrą czy grupą wsparcia może być kluczowa.
- **Pamiętać o sobie** – Twoje emocje też są ważne, dlatego warto zadbać o swoje potrzeby i nie bać się prosić o wsparcie.

Choć teraz może się wydawać, że świat nigdy nie wróci do równowagi, z czasem możliwe jest odbudowanie poczucia bezpieczeństwa. Nie musisz przechodzić przez to samotnie. Wspólna troska, otwartość na rozmowę i profesjonalna pomoc mogą pomóc chronić tych, którzy wciąż są z Tobą.

TECHNIKI SAMOPOMOCY I STRATEGIE RADZENIA SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI

- **Daj sobie przestrzeń na wszystkie emocje**
Nie istnieją „dobre” i „złe” emocje w żałobie. Każda z nich ma swoje miejsce. Jeśli czujesz gniew, pozwól mu wybrzmieć. Jeśli czujesz smutek – nie próbuj go zagłuszać. Jeśli jednego dnia czujesz ulgę, a następnego rozpad – to też jest w porządku.
- **Nie tłum emocji, ale też nie pozwól im Cię pochłoniąć**
Jest różnica między tym, by czuć emocję, a zostać nią całkowicie pochłoniętym. Jeśli masz wrażenie, że Twoje myśli są jak spirala, która wciąga Cię coraz głębiej – spróbuj przenieść uwagę na coś fizycznego: oddech, dotyk materiału na skórze, dźwięki w otoczeniu.
- **Zadbaj o ciało**
Może wydawać się to trywialne, ale podstawowe potrzeby mają ogromny wpływ na psychikę. Jedzenie, sen, ruch – jeśli o nie nie dbasz, trudne emocje mogą stać się jeszcze cięższe.
- **Znajdź rytuały pamięci**
Nie chodzi o zamykanie się w przeszłości, ale o znalezienie sposobu na zachowanie więzi w nowej formie. Może to być zapalenie świecy, może wspólne działanie na rzecz innych, może stworzenie albumu wspomnień.



Trauma a żałoba, jak sobie pomóc?

Nie każda osoba w żałobie doświadcza traumy, ale jeśli śmierć była nagła, szokująca lub jej okoliczności wyjątkowo trudne, mogą pojawić się objawy charakterystyczne dla zespołu stresu pourazowego (PTSD). Należą do nich:

- **Natrętne myśli i retrospekcje** – obrazy związane ze śmiercią mogą powracać w najmniej oczekiwanych momentach. Mogą to być zarówno wspomnienia ostatnich chwil, jak i intensywne wyobrażenia tego, co się stało.
- **Koszmary senne** – osoby w żałobie po samobójstwie często miewają dręczące sny o zmarłym, o samej śmierci lub o sytuacjach, które budzą silne poczucie winy i lęku.
- **Unikanie miejsc i sytuacji przypominających o tragedii** – bliscy mogą unikać rozmów, miejsc czy przedmiotów związanych ze zmarłym.

Jednym z mechanizmów, który może się pojawić w reakcji na traumę, są **stany dysocjacyjne**. To sposób, w jaki umysł próbuje się bronić przed przytłaczającym bólem. Dysocjacja może objawiać się na różne sposoby:

- **Poczucie odrealnienia** – jakby świat stał się nierealny, jak sen lub film.
- **„Znieczulenie” emocjonalne** – uczucie pustki, brak odczuwania smutku czy innych emocji.
- **Problemy z pamięcią** – trudności w przypomnieniu sobie szczegółów wydarzeń, uczucie, że pewne fragmenty rzeczywistości znikają z pamięci.

To nie oznacza, że coś jest „nie tak” – to naturalna reakcja mózgu na przeciążenie. Jednak jeśli takie objawy utrzymują się długo i utrudniają codzienne funkcjonowanie, warto poszukać profesjonalnego wsparcia. Pamiętaj, że umysł stara się chronić – ale Ty nie musisz przechodzić przez to sam/a.

W typowej żałobie intensywność emocji z czasem maleje, a osoba stopniowo adaptuje się do nowej rzeczywistości. Jednak w przypadku traumy proces ten może się zatrzymać lub stać się bardziej skomplikowany.

- **Zatrzymanie się w żałobie** – dla niektórych żałoba staje się jedynym sensem życia. Nie chodzi już o pielęgnowanie relacji czy pamięci o bliskim, ale o pielęgnowanie samego bólu. Może pojawić się poczucie, że odejście od cierpienia byłoby zdradą zmarłego.
- **Obwinianie siebie** – „Gdybym tylko był tam wcześniej...”, „Mogłem coś zrobić...”, „To moja wina, że nie zauważyłem oznak” – to myśli, które mogą prowadzić do przedłużonego cierpienia i pogłębiać stres.
- **Utrata siebie w stracie** – zdarza się, że osoba w żałobie nie pozwala sobie na radość, poczucie ulgi czy nowe doświadczenia, jakby każda chwila bez bólu była dowodem na zapomnienie.

Choć trudno to zaakceptować, życie po stracie nie oznacza zapomnienia. Można zachować miłość i wspomnienia, nie rezygnując z własnego życia. Jeśli czujesz, że utknąłeś/aś w żałobie, warto poszukać wsparcia – w bliskich, grupach wsparcia lub profesjonalnej pomocy. Pamiętaj, że Twój ból nie jest jedynym sposobem na upamiętnienie ukochanej osoby.

Kiedy szukać profesjonalnej pomocy?

Zawsze, gdy czujesz taką potrzebę. Szczególnie jednak rozważ wsparcie terapeutyczne, jeśli Twoje trudności są na tyle intensywne, że utrudniają codzienne funkcjonowanie. Warto zwrócić uwagę na następujące sygnały:

- Utrzymujące się przez wiele miesięcy uczucie przygnębienia, odrętwienia lub wewnętrznego rozbitcia.
- Myśli samobójcze lub dotyczące samookaleczenia.
- Unikanie codziennych aktywności, kontaktów z ludźmi, pracy lub szkoły.
- Silne ataki paniki, koszmary senne lub retrospekcje zakłócające normalne funkcjonowanie.
- Trudności w radzeniu sobie z własnymi emocjami i poczucie, że potrzebujesz wsparcia.

Nie musisz przechodzić przez to sam. Skorzystanie z pomocy specjalistów, grup wsparcia czy bliskich może znacząco poprawić Twoje samopoczucie i jakość życia.

„Nie było mojej winy. Nie było też jednej odpowiedzi.
Była tylko walka, której nie mogłam wygrać za niego.
Teraz niosę jego historię, by pomóc innym, którzy jeszcze są tu z nami”.

Dorota

Rozmowa z dzieckiem o samobójstwie rodzica

– przewodnik dla opiekunów

Kiedy dziecko traci rodzica, jego świat zmienia się nieodwracalnie. Gdy śmierć następuje w wyniku samobójstwa, żałoba staje się jeszcze trudniejsza – zarówno dla dziecka, jak i dla otaczających je dorosłych.

Śmierć samobójcza wciąż jest tematem tabu. Wiele rodzin stara się go unikać, bojąc się, że rozmowa o tym może pogorszyć stan dziecka lub wzbudzić niepotrzebne lęki. Jednak milczenie może być bardziej szkodliwe niż trudna prawda. Dzieci potrzebują jasnych i szczerych odpowiedzi, dostosowanych do ich wieku i możliwości rozumienia.

Niniejszy przewodnik pomoże Ci przygotować się do rozmowy. Znajdziesz tu przykłady odpowiedzi na pytania, które mogą pojawić się w umyśle dziecka, a także wskazówki, jak wspierać je w procesie żałoby.

Pamiętaj jednak, że poniższe wskazówki nie zastąpią profesjonalnej pomocy. Jeśli masz wątpliwości lub zauważysz, że dziecko zmagają się z silnym cierpieniem, warto skorzystać z pomocy psychologa lub terapeuty specjalizującego się w żałobie.

NAJCZĘSTSZE PYTANIA DZIECI I MOŻLIWE ODPOWIEDZI

Dlaczego to się stało?

Śmierć rodzica budzi wiele pytań, ale w przypadku śmierci samobójczej dziecko może szczególnie mocno szukać wyjaśnień. To pytanie rzadko ma jedną, prostą odpowiedź.

Samobójstwo jest wynikiem wielu czynników – często długotrwałego cierpienia psychicznego, choroby lub poczucia braku wyjścia z trudnej sytuacji. Dziecko nie musi znać wszystkich szczegółów, ale warto przekazać mu w sposób zrozumiały podstawowe informacje.

Możesz powiedzieć:

„Kiedy ludzie są bardzo chorzy na serce, mogą umrzeć. Podobnie jest z chorobami umysłu – niektóre osoby czują wtedy tak silny ból, że nie widzą innego rozwiązania. Twój rodzic bardzo cierpiał, ale to nie było niczyją winą”.

Jeśli dziecko dopytuje o szczegóły, warto odpowiedzieć zgodnie z prawdą, ale dostosowując przekaz do jego wieku.

Co to znaczy, że ktoś zmarł śmiercią samobójczą?

Młodsze dzieci mogą nigdy nie słyszeć tego określenia, a starsze mogą mieć różne wyobrażenia na jego temat – nie zawsze zgodne z rzeczywistością.


Możesz powiedzieć:

„Śmierć samobójcza to sytuacja, kiedy ktoś umiera, bo cierpiał bardzo mocno i nie widział innego wyjścia. To nie znaczy, że nie chciał żyć – po prostu jego ból był zbyt silny.”

Ważne jest, by nie demonizować tej śmierci ani jej nie trywializować. Dziecko może potrzebować czasu, by zrozumieć, że samobójstwo nie jest „wyborem” w takim sensie, w jakim rozumiemy codzienne decyzje, ale efektem głębokiego cierpienia.

Czy to moja wina?

Jednym z największych lęków dzieci po śmierci rodzica jest poczucie winy – myśl, że mogły zrobić coś, by temu zapobiec.

An aerial photograph of a river with a sandy and rocky bed. A person's shadow is cast on the riverbank in the lower center. Two large, semi-transparent feathers are overlaid on the image, one in the upper right and one in the lower left. The text is centered in the middle of the image, enclosed in a faint dotted-line frame.

„Czasami myślę, że gdybym tego dnia wróciła wcześniej,
nie wyszła, powiedziała coś inaczej...
Ale życie nie pozwala cofać czasu.
Pozwala jedynie nauczyć się żyć z pytaniami, na które nie ma odpowiedzi”.

Teresa

Możesz powiedzieć:

„To absolutnie nie jest Twoja wina. Śmierć samobójcza to bardzo skomplikowana i smutna sytuacja, która nie zależy od nikogo poza osobą, która na nią się zdecydowała. Twój rodzic Cię bardzo kochał, ale zmagał się z ogromnym bólem”.

Dziecko może potrzebować wielokrotnego usłyszenia tej odpowiedzi, ponieważ poczucie winy może powracać na różnych etapach żałoby.

Czy ja też mogę zrobić coś takiego?

Niektóre dzieci obawiają się, że skoro ich rodzic zmarł śmiercią samobójczą, to one również mogą mieć taki los.

Możesz powiedzieć:

„Śmierć samobójcza nie jest czymś, co się dziedziczy. Jeśli kiedykolwiek będziesz czuć się smutny/a lub przytłoczony/a, zawsze możesz mi powiedzieć. Zawsze jest ktoś, kto może pomóc”.

Ważne jest, by dziecko wiedziało, że rozmowa o emocjach i szukanie pomocy to dobre i naturalne rozwiązania.

Czy mogłem zapobiec śmierci mojego rodzica? Czy mogłem coś zrobić inaczej?

Dzieci często zadają sobie takie pytania i szukają w sobie winy. Mogą myśleć:

- „Gdybym wiedział, że tata jest smutny, mógłbym mu pomóc i nic by się nie stało”.
- „Gdybym miał lepsze oceny, mama byłaby szczęśliwsza i nadal by żyła”.
- „Gdybym nie kłócił się z rodzeństwem, rodzic nie zmarłby śmiercią samobójczą”.

To naturalne, że dziecko tak myśli, ale ważne jest, aby pomóc mu zrozumieć prawdę: **to nie jego wina.**

- Podkreśl, że śmierć rodzica nie była spowodowana zachowaniem dziecka. Zapewnij, że rodzic, który odszedł, kochał je bardzo, nawet jeśli zmagał się z trudnościami.
- Pokaż, że zawsze może porozmawiać o swoich uczuciach i myślach – nie jest z tym sam.

Czy ty też umrzesz? Czy zostanę sam?

Kiedy umiera rodzic, dziecko może bać się, że zostanie samo. Może martwić się, że skoro jeden rodzic odszedł, to drugi również może go opuścić. Te obawy mogą sprawić, że dziecko stanie się niespokojne, bardziej przywiązane lub niechętnie do rozstawania się z bliskimi.

- **Zapewnij dziecko, że jesteś tu dla niego i bardzo je kochasz.**
- **Podkreśl, że dbasz o swoje zdrowie i wiesz, jak szukać pomocy, gdy jej potrzebujesz.**
- **Jeśli to konieczne, wyjaśnij, kto się nim zaopiekuje w przyszłości – to może dać mu poczucie bezpieczeństwa.**

Dziecko potrzebuje czasu, by odbudować zaufanie – zarówno do swoich bliskich, jak i do świata, który po stracie wydaje się mniej bezpieczny.

Czy jeśli umrę przez samobójstwo, zobaczę mojego rodzica?

Młodsze dzieci mogą powiedzieć coś w rodzaju: „Chcę umrzeć, żeby być z mamą lub tatą.” Mogą nie rozumieć, że śmierć jest nieodwracalna. W ich wyobraźni można wrócić do życia lub odwiedzić zmarłego rodzica.

Niestety, niektóre dzieci mogą też myśleć, że skoro strata była tak bolesna, ich własna śmierć nie byłaby czymś aż tak strasznym.

- Jeśli dziecko mówi, że chce umrzeć, wysłuchaj go uważnie i potraktuj to poważnie.
- Powiedz, że samobójstwo nie jest rozwiązaniem i zawsze istnieją inne sposoby radzenia sobie z trudnościami.
- Podkreśl, że w trudnych chwilach zawsze może szukać pomocy – a Ty lub inni dorośli zadbają o to, by ją otrzymało.

Twoje wsparcie i otwarta rozmowa mogą pomóc dziecku znaleźć nadzieję i poczucie bezpieczeństwa.

Pomóż dziecku odkrywać, co przynosi mu ulgę

Każde dziecko inaczej przeżywa żałobę. Niektóre chcą rozmawiać, inne wolą rysować albo spędzać czas na świeżym powietrzu. Warto zachęcać dziecko do szukania rzeczy, które pomagają mu poczuć się choć trochę lepiej.

Jak możesz pomóc?

- Zapytaj: „Co sprawia, że choć na chwilę czujesz się lepiej?”.
- Zachęcaj do rysowania, pisania, układania zdjęć czy wspólnych spacerów.
- Pokaż, że każda reakcja jest w porządku – dziecko ma prawo do śmiechu, łez i ciszy.

Co mam powiedzieć dzieciom w szkole? Czy pomyślą źle o mojej rodzinie?

Dzieci mogą martwić się, jak ich rówieśnicy zareagują na śmierć rodzica, zwłaszcza jeśli zmarł On śmiercią samobójczą. Niestety, niektórzy ludzie nadal nie rozumieją problemów zdrowia psychicznego i mogą oceniać lub źle mówić o rodzinach, które doświadczyły takiej straty.

Niektóre dzieci mogą być życzliwe i wspierające, inne mogą niestety mówić raniące rzeczy – czasem nieświadomie, a czasem celowo. Może się zdarzyć, że ktoś zażartuje w okrutny sposób, np.: „Ha, ha, twoja mama się zabiła”.

Przygotuj dziecko na możliwość takich sytuacji i pomóż mu znaleźć sposób, by sobie z nimi poradzić.

Co może zrobić dziecko?

- **Zignorować okrutne komentarze.** Nie każda zaczepka wymaga odpowiedzi.
- **Odpowiedzieć spokojnie, np.:** „Mama była bardzo chora i smutna”.
- **Zgłosić sytuację dorosłemu.** Nikt nie powinien być wyśmiewany z powodu straty.

Ile mówić innym?

Każde dziecko ma prawo samo zdecydować, ile chce powiedzieć o śmierci rodzica. Pomóż mu znaleźć słowa, które będą dla niego komfortowe.

Możliwe odpowiedzi:

- „Moja mama umarła nagle”.
- „Mój tata był chory i zmarł”.
- „Tata zmarł śmiercią samobójczą”.

Niektóre dzieci czują się gotowe, by mówić więcej, inne wolą trzymać to dla siebie. Każda z tych opcji jest w porządku.

Dziecko nie musi rozmawiać o tym, jeśli nie chce. Możesz nauczyć je kończyć rozmowy, gdy stają się niewygodne, np.: „Dziękuję za zapytanie, ale nie chcę o tym rozmawiać”.

Twoje wsparcie pomoże dziecku czuć się pewniej w trudnych sytuacjach.

Dlaczego jestem tak smutny? Czy będę smutny na zawsze?

Dzieci przeżywają żałobę na różne sposoby. Po śmierci rodzica, szczególnie gdy zmarł śmiercią samobójczą, mogą odczuwać wiele silnych emocji naraz. Czasem są one inne niż przy innych rodzajach straty.

Dziecko może czuć:

- **Smutek** - bo tęskni za rodzicem.
- **Poczucie porzucenia** - bo rodzic odszedł nagle.
- **Złość** - na rodzica, na siebie, na cały świat.
- **Lęk** - co będzie dalej? Czy inni też odejdą?
- **Wstyd i winę** - „Czy mogłem coś zrobić inaczej?”.
- **Zagubienie** - bo świat nagle się zmienił.

Żałoba u dzieci wygląda inaczej niż u dorosłych.

Dzieci przeżywają smutek w krótkich momentach. Mogą płakać, a chwilę później bawić się, jakby nigdy nic. To normalne i nie oznacza, że nie cierpią.

Czy ten smutek minie?

Tak. Żal nie trwa wiecznie, choć czasem może tak się wydawać.

Z czasem ból stanie się mniej intensywny. Smutek nie znika nagle, ale zmienia się. Dziecko może dalej tęsknić za rodzicem, ale nauczy się z tym żyć.

Co możesz zrobić jako opiekun?

- **Daj dziecku nadzieję.** Powiedz: „Nie zawsze będziesz się tak czuć. Smutek się zmienia”.
- **Zachęcaj do mówienia o emocjach.** Niektóre dzieci wolą rozmawiać, inne wyrażają uczucia poprzez rysowanie, zabawę lub ruch.
- **Słuchaj - także tego, czego dziecko nie mówi.** Czasem dzieci nie potrafią nazwać swoich uczuć, ale pokazują je w zachowaniu.
- **Zaakceptuj wszystkie emocje.** Możesz powiedzieć:
 - „Widzę, że jesteś naprawdę smutny. To w porządku”.
 - „Rozumiem, że jesteś zły. Masz prawo tak się czuć”.

Twoja obecność i akceptacja pomogą dziecku przejść przez ten trudny czas.

Jak mogę pomóc dziecku w żałobie?

Po śmierci rodzica dziecko potrzebuje przede wszystkim poczucia bezpieczeństwa i stabilności. Może to być trudne, ale staraj się, by jego codzienne rutyny - szkoła, zajęcia sportowe, spotkania z przyjaciółmi - pozostały bez większych zmian.

DODATKOWE WSPARCIE DLA DZIECKA

- **Szukaj grup wsparcia** - Sprawdź, czy w Twojej okolicy działają grupy dla rodzin po stracie bliskiej osoby. Możesz również poszukać internetowych społeczności wsparcia.
- **Zachęcaj do wyrażania emocji** - Jeśli dziecko nie chce rozmawiać, może spróbować prowadzić dziennik, rysować lub pisać listy do zmarłego rodzica.
- **Dbaj o pozytywne chwile** - Znajdź czas na aktywności, które sprawiają dziecku radość: zabawę, sport, wspólne wyjścia.

OKAZYWANIE MIŁOŚCI I WSPARCIA

- Przytulaj dziecko i często powtarzaj, że je kochasz.
- Pomóż mu znaleźć sposób na zachowanie wspomnień o zmarłym rodzicu:
 - Opraw zdjęcie i postaw w pokoju dziecka.
 - Stwórz razem album ze zdjęciami i wspomnieniami.
 - Posadź pamiątkowe drzewo lub zapalaj świecę w ważnych momentach.
 - W rocznicę śmierci lub urodziny rodzica możecie wspólnie zrobić coś wyjątkowego.
- Mów o zmarłym - unikaj unikania tematu. Dziecko powinno czuć, że może pytać i wspominać rodzica.

POMÓŻ DZIECKU NAZYWAĆ EMOCJE

Dzieci często nie wiedzą, jak mówić o swoich uczuciach. Możesz pomóc im to zrobić w prosty sposób.



Jak możesz pomóc?

- **Zauważaj emocje:** „Widzę, że jesteś smutny. Chcesz o tym porozmawiać?”
- **Pomóż nazwać uczucia:** „Czy to bardziej złość, smutek czy tęsknota?”
- **Używaj skali:** „Na skali od 1 do 10, jak bardzo jest Ci smutno?”
- **Pokaż, że uczucia są normalne:** „To naturalne, że teraz tak się czujesz. Ja też czasem tęsknię”.

Rozmawiaj o myślach, które mogą martwić dziecko

Dzieci po stracie często mają trudne myśli, np. „To moja wina”, „Już nigdy nie będę szczęśliwy”. Ważne jest, aby pomóc im odróżnić myśli, które są prawdziwe, od tych, które tylko zwiększają ból.

Jak możesz pomóc?


- **Zapytaj:** „Co myślisz, gdy przypominasz sobie tatę/mamę?”
- **Jeśli dziecko mówi coś bolesnego, nie zaprzeczaj od razu. Możesz powiedzieć:** „Rozumiem, że tak się czujesz. A czy możemy sprawdzić, czy ta myśl na pewno jest prawdziwa?”
- **Pokaż różnicę między myślami a faktami:** „To, że tak myślisz, nie znaczy, że to prawda. Jak myślisz, co powiedziałby tata/mama?”

Co zrobić, jeśli dziecko mówi, że chce umrzeć?

Jeśli dziecko mówi o chęci śmierci, potraktuj to bardzo poważnie. Nigdy nie zakładaj, że to tylko chwilowa myśl.

- **Natychmiast szukaj profesjonalnej pomocy** – skontaktuj się z psychologiem lub ośrodkiem interwencji kryzysowej.
- **Zostaw dziecku kontakt do telefonu zaufania, aby wiedziało, gdzie szukać wsparcia.**
- **Zapewnij, że nie jest samo** – Powiedz: „Widzę, że jest ci bardzo ciężko. Jestem tutaj, by ci pomóc.”
- **Bądź uważny** – Jeśli zauważysz, że dziecko wycofuje się z życia codziennego, nie chce rozmawiać lub ma nagłe zmiany nastroju, nie czekaj – skonsultuj się ze specjalistą.

Dziecko potrzebuje czasu, by oswoić się ze stratą. Twoje wsparcie i otwartość pomogą mu odzyskać poczucie bezpieczeństwa.



„Wciąż słyszę w głowie niewypowiedziane słowa.
Te, które mogłyby zatrzymać, przekonać, obudzić nadzieję.
Ale wiem, że nie byłem panem jego myśli.
Gdybym mógł go zatrzymać, zrobiłbym wszystko
– ale nie wszystko było w moich rękach”.

Wojtek



Holistyczne Centrum Wsparcia po Stracie eMOCja
ul. Ugory 9, 80-665 Gdańsk
www.centrumemocja.pl

OBSERWUJ NAS!

 eMOCja Holistyczne Centrum Wsparcia po Stracie

 Studio eMOCja

Drogowskaznik został wydrukowany dzięki wsparciu:

SALTUS | **30** lat
UBEZPIECZENIA