

ODMIAŻOŚCIE

Jak pomóc osobie po stracie kogoś bliskiego w wyniku samobójstwa?

How to help someone who lost a loved one to suicide?

Як допомогти людині, яка втратила близьку людину через самогубство?

Jak pomóc osobie po stracie kogoś bliskiego w wyniku samobójstwa?

Nie ma właściwych słów pocieszenia, które mogłyby ulżyć osobie, która doświadczyła straty kogoś bliskiego w wyniku samobójstwa. Postaraj się zrozumieć sytuację osoby w żałobie, pozwól jej na swobodne wyrażanie różnych skrajnych emocji, jakich może w danej chwili doświadczać. Bądź blisko tak długo, jak to możliwe. Jeśli musisz na chwilę odejść, znajdź kogoś, kto cię zastąpi. Czasem wystarczy pobyć razem, pomilczeć, przytulić, popłakać. Komunikuj wprost, że jest ci przykro z powodu straty, bólu i cierpienia tej osoby, rodziny.

Nie załagodzisz bólu, jednak możesz zaoferować wsparcie w wysłuchaniu. Dobrze jest używać takich wyrażeń jak:

- musi być ci ciężko
- jestem przy tobie
- opowiedz mi o tym
- dobrze, że o tym mówisz

Pozwól opowiadać wciąż o tym samym. Wybadaj, w czym możesz pomóc. Zadawaj pytania:

- nie wiem co powiedzieć, ale czy mogę coś dla ciebie zrobić?
- czego potrzebujesz, co mogłoby ci pomóc?
- jak mogę Cię wesprzeć?

Inicjuj i podtrzymuj kontakty. Pisz, dzwoń, proponuj spotkania. Nie odbieraj personalnie odmowy, nie obrażaj się. Żałoba to powolny proces, którego nie da się na siłę przyspieszyć. Nie wymagaj więc, aby osoba, która doświadczyła straty szybko poradziła sobie z zaistniałą sytuacją. Nie oczekuj, że ktoś będzie chciał o wszystkim rozmawiać. Nawet jeśli widzisz, że osoba wraca do normalnego życia, warto wciąż monitorować jej stan.

Pomóż znaleźć pomoc i system wsparcia. Jeśli osoba w żałobie nie może poradzić sobie ze stratą lub niepokoisz się o jej kondycję psychiczną, pomóż znaleźć pomoc specjalistyczną lub grupę wsparcia. Zwracaj również uwagę na niepokojące sygnały, które mogą świadczyć o pogorszeniu się stanu osoby w żałobie (np występujące u niej samej myśli samobójcze).

Zadbaj o siebie. Towarzystwo komuś podczas żałoby może być wyczerpujące. Ty też musisz poradzić sobie ze swoimi emocjami. Znajdź czas na odpoczynek i przyjemności. Korzystaj również ze wsparcia i pomocy specjalistów.

How to help someone who lost a loved one to suicide?

There are words that could comfort and ease the pain of someone who has experienced the loss of a loved one to suicide. Try to understand the grieving person's situation, allowing them to freely express the intense emotions they might be feeling at the moment. Be there for them for as long as possible. If you need to step away briefly, find someone who can take over your role. Sometimes just being together, sharing silence, hugging, or crying can be enough. Communicate openly that you are sorry for their loss, pain, and suffering.

You can't take away the pain, but you can offer support through listening. It's helpful to use phrases such as:

- It must be really tough for you.
- I'm here for you.
- Tell me about it.
- It's good that you're talking about this.

Allow them to repeat themselves. Understand what you can help with. Ask questions like:

- I don't know what to say, but can I do something for you?
- What do you need, what could help you?
- How can I support you?

Initiate and maintain contact. Write, call, and propose meetings. Don't take refusals personally; don't get offended. Grief is a slow process that can't be rushed. Therefore, don't expect the person in grief to quickly cope with the situation. Don't expect someone to want to talk about everything. Even if you see the person returning to their normal life, it's still valuable to monitor their well-being.

Assist them in finding help and support systems. If the grieving person can't handle the loss or if you're concerned about their mental well-being, help them find professional assistance or a support group. Also, pay attention to distressing signs that may indicate a deterioration in their condition (such as the person expressing suicidal thoughts).

Take care of yourself. Being there for someone experiencing grief can be draining. You also need to manage your own emotions. Find time to rest and engage in enjoyable activities. Seek support and guidance from professionals as well.

Як допомогти людині, яка втратила близьку людину через самогубство?

Не існує відповідних слів розради, які могли б полегшити стан людини, що пережила втрату близької людини через самогубство. Намагайтеся зрозуміти ситуацію скорботної людини, дозвольте їй вільно висловлювати різні сильні емоції, які вона може відчувати в даний момент. Залишайтеся поруч якомога довше. Якщо вам потрібно відлучитися на деякий час, знайдіть когось, хто вас замінить. Іноді достатньо просто побути разом, провести хвилину мовчання, обійнятися, поплакати. Скажіть прямо, що ви співчуваєте втраті, болю і стражданням цієї людини, її сім'ї.

Ви не полегшите біль, але можете запропонувати підтримку, вислухати. Добре використовувати такі вирази, як
тобі, мабуть, важко

я з тобою

розкажи мені про це

добре, що ти говориш про це

Дозвольте розповідати історію знову і знову. Подумайте, чим ви можете допомогти.
Задавайте питання:

Я не знаю, що сказати, але чи можу я тобі чимось допомогти?

Що тобі потрібно, що могло б тобі допомогти?

Як я можу вас підтримати?

Ініціюйте і підтримуйте контакти. Пишіть, телефонуйте, пропонуйте зустрітися. Не сприймайте відмову на свій рахунок, не ображайтеся. Горе - це повільний процес, який не можна прискорювати. Тому не чекайте, що людина, яка пережила втрату, швидко впорається з ситуацією. Не чекайте, що хтось захоче поговорити про все. Навіть якщо ви бачите, що людина повертається до нормального життя, все одно варто спостерігати за її станом.

Допоможіть знайти допомогу і систему підтримки. Якщо людина, яка пережила втрату, не може впоратися з нею або ви стурбовані її психічним здоров'ям, допоможіть знайти спеціаліста або групу підтримки. Також будьте уважні до тривожних ознак того, що стан людини, яка пережила втрату, може погіршуватися (наприклад, суїцидальні думки, які виникають у неї самої).

Подбайте про себе. Супроводжувати когось, коли він горює, може бути виснажливо. Вам також потрібно керувати своїми емоціями. Знаходьте час для відпочинку та розваг. Також скористайтеся підтримкою та допомогою професіоналів.



ib-polska.pl/odwaz-sie-powiedziec/

Зв'яжись з нами:

Skontaktuj się z nami:

Contact us:

Punkt Informacyjny dla Obcokrajowców w Krakowie

Galeria Kazimierz (wejście od ul. Rzeźniczej)

Tel. +48 887 201 597

