



Průvodce truchlením dospělých

Témata

Jak probíhá
truchlení u
dospělých?

Co dělat, když je
emocí moc?

Fungují nějaké
rady pro
dospělé?

Kdy bych měl
jako dospělý
vyhledat
pomoc?

Jak probíhá truchlení u dospělých?

Úhel pohledu

Termín truchlení je poměrně komplexní. Pokud se ptáme, jak truchlení probíhá, záleží především na tom, co tím termínem myslíme. Pokud jde o schopnost zvládat své role a adaptovat se na svět, který je změněný úmrtím blízkého, pak se určité „obvyklé“ průběhy truchlení popsat dají. Pokud bychom se ptali na to, jak lze nalézt smysl takového zážitku, jak o všem komunikovat s druhými, jak vzpomínat atp., tak v tom se příliš podobností najít nedá, respektive je zatím nikdo nepopsal. My se v této otázce budeme věnovat právě adaptaci na svět změněný úmrtím blízkého člověka.

Fáze truchlení a typy reakcí

I když je truchlení do velké míry individuální a nedá se říct, že by mělo jasný a pro všechny platný průběh (fáze Kübler-Rossově pro truchlení se obecně nepotvrzují, resp. neplatí pro všechny a je možné nějaké fáze vynechat nebo se k nim vracet), přece jenom se v současné době předpokládá, že existují čtyři průběhy truchlení. Říká se jim prototypické reakce a popisují průběh truchlení z hlediska tzv. zvládání, tzn. jak je člověk schopen plnit svoje role a jak moc má pocit, že jde situace, lidově řečeno, ustát. Takto jsou popsány čtyři prototypické reakce truchlení, a to recovery, resilientní, chronické a zpožděné verze.

Recovery verze truchlení

Toto je varianta průběhu truchlení, která je očekávána v rámci západního světa (jen časování je jiné, než si lidé mohou představovat). Zpočátku je fungování negativně ovlivněno středně až těžce (nemožnost se soustředit, slyšení nebo vidění zemřelého, pláč, stýskání, vztek, vina...). Postupně se míra nefungování zmenšuje a zmenšuje a kolem roku od úmrtí se dostane někde mezi střední a slabší negativní ovlivnění fungování. Pozor, okolo roku od úmrtí dochází zpravidla k dočasnému zhoršení stavu. Do dvou let (+/-) se míra fungování stabilizuje. Určit přesnou dataci je ale individuálně obtížné. Krom toho není dobré si toto postupné zlepšování stavu představovat jako přímku. Spíš je to chaos nahoru dolů, který má postupně stále menší vliv na fungování a nějak se uklidňuje, také vlivem zkušeností, zážitků atp. pozůstalého.

Resilientní truchlení

Tato varianta by se v krátkosti dala popsat jako „truchlení v pohodě“. Neznamená to, že by si dotyčný truchlící zemřelého nevážil nebo ho neměl rád a že by nesmutnil, ale truchlení docela dobře zvládá. Míra negativního vlivu na fungování je spíše menší a do půl roku (opět +/-) má tendenci se stabilizovat do podoby integrovaného truchlení.

Prodloužené (komplikované) truchlení

Zpravidla se projevuje jako velmi výrazný negativní dopad na fungování jedince. Těžko se plní běžné úkoly, je obtížné chodit do práce, do školy. Člověku se velmi stýská, hodně pláče, myslí na zemřelého a tyto projevy a negativní dopady truchlení přetrvávají, dle Mezinárodní klasifikace nemocí přetrvávají v příliš nezměněné podobě více jak půl roku. Pokud takto truchlení zažíváte, pak je třeba vyhledat odbornou pomoc. V euroamerické populaci se pohybuje výskyt tohoto průběhu truchlení mezi 9–10 %. V žádném případě to není chyba truchlícího, takže si to nemusíte jakkoliv vyčítat. Výzkumy jednoznačně neukazují, proč se to stane, ale často je jako příčina uváděn typ vztahu a způsob úmrtí. Stejně tak může být důvodem to, čím si kdo z pozůstalých v minulosti prošel, jaké zkušenosti se světem má a jak o něm přemýšlí.

Zpožděné truchlení

U této prototypické varianty není patrné, jestli jedinec ve fázi truchlení zcela je, nebo není. Předpokládá se, že ano, ale jasná evidence pro to není. V podstatě jde o to, že na začátku absentují velké projevy smutku, stýskání atp.. Později se ale objeví a mají tendenci výrazně negativně ovlivňovat fungování jedince.

Integrované truchlení

V posledních letech se v literatuře věnující se truchlení objevuje termín integrované truchlení. Ten označuje situaci, ve které se dá říci, že si člověk přivykl na svět změněný úmrtím blízkého. Dokáže zažívat také hezké chvíle, má v životě něco, co mu dává smysl a smutek a stýskání ho, lidově řečeno, neničí. Jedinec může být smutný a může se mu stýskat, ale většinou si dovede s těmito prožitky nějak poradit a nenechá se jimi zahltit – má způsoby, jak se s nimi vyrovnat. V některých případech (některé studie naznačují časté případy) má také pokračující vztah s blízkým zemřelým – rozmlouvá s ním, radí se s ním o závažných krocích či myslí na to, co by asi zemřelý řekl na konkrétní situaci. Tento stav je odborníky považován za „ideální“ výsledek truchlení a adaptace. Je proto vhodné necílit svoje snahy k tomu, aby mi už nikdy nebylo smutno, abych vzpomínal jen v dobrém či abych zapomněl.

Co dělat, když je emocí moc?

Emoce

Pokud je to možné, zamyslete se nad tím, jestli svoje emoce chápete jako takové, které k situaci patří, nebo jestli je toho už moc. Na to, jak prožívat truchlení není žádný přesný návod, takže pokud vám přijde, že to, co zrovna prožíváte, je adekvátní, můžete se rozhodnout nechat emocím volný průběh. Zpozorněte ve chvíli, kdy jsou pro vás emoční projevy už moc silné, když vás projevované emoce delší dobu vyčerpávají nebo když se staráte o děti (ty mohou být velmi silnými emocemi postiženy, pokud je jejich dospělý někdy ohrožený).

Odpočinek je v pořádku

Prožívání silných emocí (smutek, pláč, vztek, úzkost, stýskání...) může být vyčerpávající, může vás připravovat o sílu, energii i o čas, který by bylo potřeba trávit nějak jinak. Pokud tedy vnímáte, že už je těch emocí nějak moc, že byste si od nich potřebovali odpočinout, je naprosto OK se o to snažit nebo vyhledat odbornou pomoc.

Bránit emocím je v pořádku

Někde se můžete potkat s názorem, že emoce by se zásadně neměly nikterak zastavovat nebo jim nějak bránit. Pokud je to tak, že se vykřičíte a vypláčete a je vám líp (v přítomnosti malých dětí však takto silné projevy emocí nejsou vhodné*), asi není s emocemi nutné dělat nic. Pokud jsou už ale na vás moc a jste z nich unavení, pak je úplně v pořádku se je pokusit mírnit. K tomu mohou sloužit právě uvedené techniky níže.

Technika 1 násobení

Násobte velká čísla z paměti. Snažte se zaměstnat pozornost a mozek například pamětovým výpočtem $13 \cdot 287$ nebo nějakou podobnou lehčí či složitější záležitostí.

*Vhodné je si pro vyjádření takto silných emocí najít vhodný čas a prostor, kde děti nejsou přítomné. Pokud se však stane a děti budou svědky takového silného projevu emocí, pak je dobré jim vysvětlit, proč se to stalo a ujistit, že budete zase v pořádku.

Technika 2 hrajte hry

Stáhněte si do mobilu hry, na které se musíte soustředit, které zároveň ale nejsou moc složité, že by vám vůbec nešly. Ve chvílích, kdy už je emocí moc, si chvíli hrajte. Může to být sudoku, cvičení na vytváření slov z písmen či cokoliv, co vám opět pomůže posunout pozornost od prožívání a smutnění / vztekání / ... směrem k jiné aktivitě.

Technika 3 popiš předmět

Vyberte si nějaký komplikovaný předmět v okolí, který vidíte, a zkuste jej popsat, jako byste to měli na dálku vysvětlovat mimozemšťanovi, kterého zajímá tvar, barva, funkce, materiál, velikost... Popisujte do největších možných detailů a jestli to pro vás bude možné, tak nahlas.

Technika 4 látka ze školy

Zkuste si představit, že přednášíte publiku nějakou látku ze školy (střední, základní). Nebo si zkuste vzpomenout třeba na neodlučitelné předpony v němčině, vzorce sloučenin z chemie nebo cokoliv, co tak nějak možná víte, ale ne zcela.

Emoce se mohou vrátit

Není zcela pravděpodobné, že by se pak emoce už nevrátily. Je proto dobré mít připravenou knihu, háčkování nebo prostě cokoliv, čemu lze ještě chvíli věnovat pozornost. Nejde vlastně o to, abychom emoce odstranili, ale abychom se učili je mít víc pod kontrolou, zastavovat je, když už jsou na nás moc.

Fungují nějaké rady pro dospělé?

Pomoc existuje

Možná jste někdy slyšeli, že žádné rady nepomohou, že si truchlením musí projít každý sám a jen podle svého. Do velké míry to tak skutečně je, ale úplná pravda to není. Existují určitá doporučení, která mohou zlepšit adaptaci na svět, který je změněný úmrtím blízkého člověka.

Užívejte B-komplex / Dologran a vystavujte se sluníčku

Zní to sice možná jako „babská rada“, ale opět platí, že se tím staráte o své tělo a živíte ho – a to je teď více než potřeba.

Vitamín B pomáhá a vyživuje mozek. Neprojeví se bezprostředně a hned, ale pomáhá s adaptací na situaci. Dobrý je taky Dologran, který kromě vitamínu B obsahuje i hořčík.

Vzpomínání a emoce

Při vzpomínkách na zemřelého si udělejte mapu toho, co Vám vytvoří úsměv a dělá dobře a co Vás naopak rozesmutní a rozruší. Ať máte dopředu zmapováno, kdy si můžete, kterou vzpomínku dovolit a kdy je naopak třeba ji usměrnit.

Stejně tak se snažte zaměřit pozornost na záležitosti, které se týkají Vaší přítomnosti, budoucnosti, obnovy života - co Vám pomáhá a je Vám u toho dobře? Co Vás naopak z této oblasti rozlítostňuje, naštává, rozesmutňuje?

Věřte, že bude lépe

Je pochopitelné, že vás bude napadat, že se to nikdy nezlepší, že vám nikdy nebude lépe... Jakkoliv je to pochopitelné, je velmi užitečné si na tyto myšlenky sám odpovídat větami jako: „Je jasný, že mě to teď napadá a že to tak vidím, ale není to pravda.“

Výzkumy totiž ukazují, že čím více se utvrzujeme v tom, že svět už navždy bude špatné místo, tím hůř dokážeme truchlení zvládnout a tím hůř se adaptujeme na svět změněný úmrtím blízkého.

Informujte se o průbězích truchlení

Nikdo vám nebude schopný říct, jak konkrétně bude vaše truchlení probíhat, ale informace o možném průběhu může pomoci připravit se na to, co zhruba se může dít. Může přispět k získávání kontroly nad prožívanou situací, a to je jeden z faktorů, které mohou pomoci adaptaci na nový svět dobře zvládnout.

Nehodnoťte situace pohledem truchlícího

Často se stává, že zažijeme něco hezkého, ale pak si řekneme, že bez našeho blízkého, který zemřel, to stejně nemá cenu a nemůže to být hezké. Pokud to aspoň trochu půjde, zkuste tento krok neudělat a zkuste si zapamatovat jen to, že aspoň na malou chvíli byl zážitek dobrý a fajn. Pokud můžete, je dobré si vést o takových situacích deníček. Někdy potřebují truchlící lidé důkaz o tom, že se svět nestal jen šedivým místem.

Dvě noci bez spánku = běžte ihned k lékaři

To, že se můžete budit, že se vám obtížně spí, že ráno nemůžete dospat, je poměrně obvyklé. Pokud ale již druhý den nemůžete ani zabrat (a vyčerpali jste možnost jako meduňkový čaj, přírodní látky podporující usínání atp.), je opravdu potřeba nechat si napsat prášky na spaní. Ideální je poradit se s psychiatrem (mohou být v některých krizových centrech či lze vyzkoušet psychiatrická oddělení v nemocnicích – pokud si nejste jisti, volejte na linku důvěry a poraďte se) nebo obvodním lékařem. Tři dny bez spánku jsou někdy označovány jako hranice, za kterou může dojít k rozvoji dalších komplikací.

Vhodně indikované léky jsou dobré léky

Pokud člověk nese truchlení opravdu těžce, je možné předepsat tzv. antidepresiva. Dříve se předpokládalo, že jejich užívání proces truchlení komplikuje a zbrzdňuje, ale současná antidepresiva (podle několika studií, které na toto téma byly realizovány) způsobují pravý opak. Pokud jsou správně ordinována, mohou antidepresiva či jiná medikace velmi pomoci. Je potřeba, aby je ordinoval psychiatr po diagnostickém vyšetření, které zpravidla spočívá v rozhovoru o vašem životě a především o současné situaci a současném stavu. Pokud vám psychiatr doporučí kombinovat léky s psychoterapií, doporučujeme jej v tomto poslechnout.

Kdy bych měl jako dospělý vyhledat pomoc?

Cítím, že to potřebuji

Pokud něco potřebujete probrat, je to ideální situace, kdy uvažovat o pomoci. Pokud se podaří vaše potřeby naplnit pomocí tzv. neformálních pomáhajících (kamarádi, širší rodina...), je to zcela v pořádku. Pokud ne, pak je stejně tak zcela v pořádku se obrátit na specializované organizace.

Nepodpůrné prostředí

Vliv prostředí na zvládání truchlení se ukazuje jako docela podstatný. Pokud jste tedy zvyklí, že okolo sebe máte lidi, kteří jsou možná fajn, ale nijak moc vás nepodpoří, je možné, že se vám bude vše hůř zvládat. Může být proto na místě dojít se poradit, jak se o sebe dobře postarat nebo kde je možné najít nějaká místa, v nichž budete moci zažívat podporu či hezké chvíle. Samozřejmě je to na vás, lečacos z toho lze vymyslet i bez porady s někým dalším.

5 měsíců bez náznaku

Pokud od úmrtí uběhlo 5 měsíců a cítíte se stále stejně špatně nebo ještě hůř, přemýšlejte nad tím, zda nevyhledat pomoc. Samo o sobě to nemusí nic špatného znamenat, protože 5 měsíců z hlediska truchlení není neúměrně dlouhá doba. Nicméně to už může být známka vašeho směřování k prodlouženému (komplikovanému) truchlení. S ohledem na čekací lhůty pomáhajících profesionálů doporučujeme, se někam objednat, pokud je to po cca 5 měsících spíše horší. Prodloužené (komplikované) truchlení je diagnostická kategorie, která se v Mezinárodní klasifikaci nemocí definuje jako nemoc prodlouženého truchlení a je při ní zcela v pořádku říct si o pomoc, stejně jako se říká o pomoc, když má člověk horečky, zlomenou ruku atp.

Pokud pomoc nechcete, raději se jí vyhněte

V rámci výzkumů truchlení se čas od času dostane pozornosti i něčemu, čemu se říká efekt zhoršení. Pod tím je možné si představit stav, ve kterém poskytované služby situaci zhoršují. To, že na začátku terapie může dojít k přechodnému zhoršení potíží, je obvyklé, tady ale jde o postupně rostoucí zhoršování fungování a prožívání, lidově řečeno jen sypání soli do ran. Když se hledalo, co tento efekt způsobuje, jako jeden z velmi pravděpodobných a silných faktorů se ukázalo natlačení lidí do čerpání služeb, když o ně sami nestojí. Pokud se to týká i vás a plánujete alespoň na první setkání k někomu z pomáhajících profesionálů přijít, prosíme, informujte jej o tom, aby se podle toho mohl zařídit (např. se moc nevyptávat, ověřovat si vaše očekávání atp.).

Dvě noci bez spánku = běžte ihned k lékaři

To, že se můžete budit, že se vám obtížně spí, že ráno nemůžete dospat, je poměrně obvyklé. Pokud ale již druhý den nemůžete ani zabrat (a vyčerpali jste možnost jako meduňkový čaj, přírodní látky podporující usínání atp.), je opravdu potřeba nechat si napsat prášky na spaní. Ideální je poradit se s psychiatrem (mohou být v některých krizových centrech či lze vyzkoušet psychiatrická oddělení v nemocnicích – pokud si nejste jisti, volejte na linku důvěry a poraďte se) nebo obvodním lékařem. Tři dny bez spánku jsou někdy označovány jako hranice, za kterou může dojít k rozvoji dalších komplikací. (viz výše)

Líbil se vám tento materiál?

O nás

V Poradně VIGVAM od roku 2016 pomáháme dětem, rodinám, dospělým, třídám, školám i firmám vykročit na další cestu ve chvílích nečekaných a brzkých ztrát.

Vaše podpora nám umožní vytvořit další



Kontaktujte nás

www.poradna-vigvam.cz
info@poradna-vigvam.cz
606 160 646