

Nasza Misja

Umożliwić ludziom żyć z godnością i nadzieją w obliczu utraty i schyłku życia.

Nasza Wizja

Podnoszenie kompetencji społecznej w doświadczeniu kresu życia poprzez rozwój, innowacje i różnorodność.

NORMALNE REAKCJE W PROCESIE PRZEŻYWANIA STRATY

Choć chociaż po stracie jest normalną ludzką reakcją czasami wywołuje dziwne, a nawet dziwaczne reakcje, które mogą nas zaniepokoić. Każda z nas przeżywa śmierć bliskich w indywidualny, niepowtarzalny sposób, więc jeżeli niektóre z poniższych zachowań stosują się do Ciebie – nie martw się: zachowujesz się typowo dla osoby w procesie przeżywania straty i jesteś absolutnie normalna/y. Nie wszystkie z wyszczególnionych tu zachowań są zdrowe, a niektóre lepiej byłoby zmienić. Niemniej jednak poniższe zachowania są łatwe do zrozumienia w przypadku osoby przeżywającej stratę i nie oznaczają, że jesteś „szalona/cem”. W swoim przeżywaniu straty możesz:

◆ Być wściekła/y na Boga i niezdolna/y znaleźć ukojenie w wierze, która dotychczas Ci podtrzymywała.

Być wściekła/y na personel medyczny czy lekarski o niewykonanie wszystkich możliwych zabiegów czy o brak sprawnego potrzebego do uratowania zmarłej osoby.

◆ Być wściekła/y na siebie o niewłaściwe odczytanie/reagowanie na znaki, ostrzeżenia, itp.

Być wściekła/y na zmarłą osobę: o zaniedbanie zdrowia/nie troszczenie się o siebie, o zostawienie Ci samej/go, o brak przygotowania czy to finansowego czy prawnego, a nawet i o to, że umarła.

Cierpieć na bezsenność, albo spać zaskakująco długo (cały czas).

Zmieniać nawyki żywienia tak, że albo stracisz dużo na wadze, albo bardzo przytyjesz.

Być bardziej podatna/y na zaziębienia, grypy i inne choroby.

Nie być w stanie się zmotywować, aby robić to, co powinna/ce.

Nie być w stanie skoncentrować się i/lub pamiętać o prostych rzeczach.

◆ Być bardziej skłonna/y do irytacji niż zwykle.

Odczuwa nieoczekiwan ,nieprzewart i trudn do kontrolowania potrzeb płaczu.

Obawia si przebywania w samotno ci lub wśród ludzi. Ba si opuszcza dom, pozostawa w domu czy spa w łó ku.

Chcie ukara kogo lub co za ból, który odczuwasz.

- ◆ By w ciekła/y, e nikt nie rozumie co ci spotkało, e ludzie oczekuj od ciebie „wzi cia si w gar ” i w ciekła/y na to, e nie daje ci si czasu na prze ywanie straty.
- ◆ Czu si sfrustrowana/y, e przyjaciele dzwoni do ciebie za cz sto lub zbyt rzadko, albo staraj si wci ga ci w wydarzenia i spotkania kiedy nie jeste jeszcze gotowa/y na powrót do nich.
- ◆ Zacz odwiedza wiele sklepów zamiast jednego. Kupowa rzeczy, których nie potrzebujesz, a zapomina o tych, które s ci potrzebne.
- ◆ Czu si odpowiedzialna/y za drobne nieporozumienia w relacji z bliskimi osobami w sposób dotychczas nieodczuwany.
- ◆ Doznawa nagłych stanów l kowych czy zagro enia, albo ataków paniki.
- ◆ Chcie rozmawia o osobie, która umarła, jednocześnie obawiaj c si , e spowoduje to obci enie dla osób, z którymi rozmawiasz.
- ◆ Nosi ubrania, bi uteri , czy inne przedmioty osobiste osoby która umarła.
- ◆ Czu , e nie jeste w stanie znie bycia samej/mu i e nie mo esz tolerowa samotno ci.
- ◆ Zauwa y zwi kszone u ycie alkoholu, lekarstw czy narkotyków, przy pomocy których radzisz sobie ze strat .
- ◆ Prowadzi samochód za szybko i nieuwa nie.
- ◆ Chcie sprzeda dom, wyprowadzi si , rozda wszystko co nale ało do zmarłej osoby albo przekształci cz mieszkania w wi tyńi (przez pozostawienie wszystkiego „tak jak było” kiedy zmarła osoba jeszcze yła).
- ◆ Zauwa y zwi kszone lub zmniejszone poci g seksualny.
- ◆ Zacz szuka zaczepki i mo liwo ci zaangażowania si w bójk

◆ By w ciekła/y, e ludzie miej si , e wiat si nie zawałił, e nie odwołano wi t, e jeste sam/a w swoim cierpieniu i smutku.

◆ Czu potrzeb bycia z lud mi, którzy nie znali zmarłej osoby, tak aby mogła/mógł podzieli si wspomnieniami o zmarłej osobie z kim bezstronnym, bez uprzedze .