



## A GYÁSZ



A gyász egy természetes reakció, amit egy hozzánk közel álló személy elvesztésekor, szeretett családtag, barát halálakor vagy kedvenc háziállatunk elpusztulásánál tapasztalunk meg. Épp ezért gyászolni teljesen normális, attól függetlenül, hogy az elvesztés után azonnal, hetekkel, hónapokkal, vagy évekkel később kezdődik is meg a folyamat. Nincs jó vagy rossz gyász, mindenkinél eltérően zajlik, különböző érzéseket okozva és felhozva. A veszteség élményének megélése függ az elveszített személyhez fűződő viszonytól, a gyászoló személyiségétől, illetve attól is, hogy mennyire támogató és megértő a környezet.

### A gyáshoz kapcsolódó érzések

Sokféle reakciónk lehet, amelyek egy haláleset során előfordulhatnak

- Sokkot élhetünk át
- Jellemző, hogy **hihetetlennek tűnik** az elveszített személy halála
- Vágyakozás az elveszített személy után – annak érzése, hogy erőteljesen kívánjuk, bárcsak újra mellettünk lenne, bárcsak még egyszer megérinthetnénk
- Harag, elutasítottság érzése – haragot érzünk, mert elhagytak, igazságtalannak érezzük a veszteséget („miért pont velünk történt” érzése)
- Szomorúság, búskomorság a személy elvesztése miatt
- **Bűntudat** - önmagunk hibáztatása, amiért nem sikerült megmentenünk az elhunytat, vagy amiért mi életben maradtunk
- **Szorongás** - túlzott aggodalom a jövőt illetően, elképzelhetetlennek tűnik az élet a szeretett személy nélkül, szorongató a gondolat, hogy mi is meghalhatunk
- Koncentrációs nehézségek - a gondolatok állandóan az elhunyt személy vagy a haláleset körül forognak
- Változások az étkezési, alvási szokásokban

### A gyász ideje

Gyakran a gyász sok időt kíván. Nem ritka, hogy hónapokon, éveken át küzdünk a fent-lent periódusokkal (egyszer úgy érezzük, már „túl vagyunk” rajta, majd újra nagyon hiányzik és



## A GYÁSZ



értelmetlennek tűnik minden), míg sikerül megbékülni a szerettünk elvesztésével. Annak ellenére is, hogy ez egy igen nehéz időszak, a legtöbb embernek sikerül a mindennapok tevékenységeit folytatva gyászolni. Közhely, de az idő valóban segít a sebek gyógyulásában, és ahogy telik az idő, főleg az első hat hónap után, fokozatosan enyhül a fájdalom, ritkul a nehéz napok száma.

### Amik segíthetnek

- Fogadd el az érzéseidet. Nagyon is rendben van, ha szomorúak vagyunk egy számunkra fontos személy elvesztése esetén, és időre van szükség megemészteni mindazt, ami történt. Ha elveszítünk valakit, teljesen normális erős érzelmeket átélni, magunkat zaklatottnak, feszültnek érezni.
- Engedd magad gyászolni. Ha jól esik, sírj, kiabálj. Segíthet, ha van egy számodra biztonságos kis zug, akár otthon, akár az iskolában, ahova jól esik „bújnod”.
- Adj magadnak időt. Van, hogy mások társasága megerőltető, terhes vagy nyomasztó, főleg a hasonló problémával birkózóké. Ilyenkor inkább menj sétálni, hallgass kellemes zenét, tölts időt a természetben, ülj be egy moziba, vásárolj valami apróságot magadnak, vagy csinálj bármit, ami kikapcsol, és jó érzésekkel tölt el.
- Nagyon fontos, hogy vigyázz magadra, tarts rendszert az életedben; ha az alvásban, evésben és testmozgásban figyelsz a rendszerességre, sok erőt nyerhetsz, és a rendszeresség jó hatással van a fizikai, szellemi és lelki egészségedre.
- Keress egy formát az elhunyt szerettedhez fűződő emlékeid ápolására. Talán jó érzéssel tölt el írni róla, az együtt átélt élményekről. Egy közös képekkel teli album, egy blog, versírás vagy más művészeti alkotás segíthet kifejezni és méltó módon összerendezni érzéseidet.
- Találd meg a módját a végső búcsúnak. Hogy mikor és miként tudunk igazán elkészönni az elvesztett szerettünktől, nagyon különböző. Lehet a temetésen, de lehet, csak évekkel később, egy hozzá szóló levél megírásával vagy más formában.
- Fejezd ki érzéseidet. A másokkal való beszélgetés ennek egy módja, de nem az egyetlen. Írásban, zenében, bármilyen művészeti tevékenység alkotásába beletemetheted a fájdalmadat.
- Engedd magad büntudat nélkül átadni boldogságnak, örömeink, engedd magad visszarázódnival az életbe. Néha úgy érezhetjük, többé nincs jogunk újra örülni, elengedni a múltat. Pedig ez egyáltalán nem jelenti azt, hogy elfelejtjük azt, aki egyszer fontos volt számunkra. Segíthet, ha arra gondolunk, szerettünk is minden bizonnyal azt szeretné, hogy újra felfedezzük az élet derűs oldalát.



## A GYÁSZ



- Tervezd meg előre azokat az ünnepeket és alkalmakat, amik nehézséget okozhatnak – ilyen lehet a karácsony vagy a haláleset évfordulója. Ezen a napokon jól eshet a barátaiddal együtt lenni, kellemes, kikapcsoló tevékenységet választani.
- *Találd meg a saját módját, hogyan tudod magadban az elhunyt személyt megőrizni, a hozzáfűződő fontos kapcsolatot magadban ápolni.*

### A komplikált gyász

A legtöbb ember számára, ha lassan is, de sikerül idővel átesni a gyászon és tovább lépni, az életet újra elkezdni élvezni. Néhányunknak azonban a gyász esetleg tovább tarthat, mint az megszokott, és a fájdalomteli nehéz érzések a mindennapok részévé válhatnak. Ha ez az állapot legalább hat hónapig fenn áll, azt komplikált gyásznak nevezik.

Komplikált gyászra utaló jelek lehetnek:

- Állandó sóvárgás az elveszített családtag, barát után
- Erős harag vagy bűntudat
- A másokkal való kapcsolatok is nehézkessé válnak (olyan barátokkal sincs kedved együtt lenni, akikkel korábban jól érezted magad, vagy egyre gyakoribban fordul elő „a többiek úgysem értenek meg” érzés)
- Zavart, problémát okozó megváltozó étkezési, alvási szokások, koncentrációs nehézségek, romló teljesítmény munkában, tanulásban

Nem ritka, hogy a komplikált gyász olyan betegségekkel is összefonódik, mint a depresszió, szorongás, illetve, hogy megjelenik az öngyilkosság gondolata. Ezen a zavarokon lehet segíteni, de nagyon fontos, hogy szakember segítségét kérjük hozzá, lehetőleg minél hamarabb.

Ha benned is felmerülnek öngyilkossági vagy önbántalmazási gondolatok, nagyon fontos, hogy azonnali segítséget keress. Beszélj valakivel, akiben bízol, vagy fordulj a helyi, szakmai segítséget nyújtó intézményekhez, szervezetekhez, vagyis akár házi orvoshoz, mentálhigiénés ifjúságszervezetekhez, az iskolapszichológushoz, vagy egy megértő tanárhoz.



## A GYÁSZ



### Hirtelen elveszíteni valakit

---

Valamilyen katasztrófában (például tűzvész) vagy balesetben (tömegbaleset, közlekedési baleset, gyilkosság) elveszíteni egy szerettünket még nagyobb nehézséget jelent, hiszen a katasztrófák nem bejósolhatóak, így nekünk sincs időnk, lehetőségünk felkészülni a halálesetre. Ezek az eseteknek nemcsak rád, de családotra, barátaidra, egész környezetedre erős hatást gyakorolhatnak. A katasztrófák, balesetek önmagukban nagyon megterhelőek érzelmileg. Elveszíteni egy szeretett személyt, otthont, iskolát vagy bármilyen drasztikusan bekövetkező „elszakadás-élmény” minden esetben rendkívül megterhelő és embert próbáló.

### Ha úgy érzed...

---

Ha úgy érzed, a gyász folyamata nálad is túl régóta tart, idegesít vagy zavar, hogy nem tudsz visszailleszteni az élet normális kerékvágásába, fordulj szakmai segítséghez minél hamarabb! Egy megértő szakember jelentősen megkönnyítheti a gyász feldolgozásának folyamatát, és annál kevesebb esély marad arra, hogy a zavaró állapot hosszabban fennmaradjon, esetleg súlyosbodjon.

### Ki segíthet?

---

Fontos, hogy találj valakit, akiben megbízol, és akivel őszintén tudsz beszélgetni. Helyi egészségügyi szakemberek, orvosok, ifjúsági szervezetek dolgozói sok olyan fiatallal találkoztak már, akik elveszítettek valaki, valami fontosat, így biztosan neked is tudnak segíteni.

Kezdetnek akár egy megértő tanár, iskolapszichológus vagy házi orvos is segíthet. Egy jó barát, közeli családtag is sok támogatást adhat azzal, ha meghallgat. Ne feledd, nem muszáj az eset minden részletét megosztanod, ha nem esik jól. Elég csak annyit beszélned a benned levő emlékekről, érzésekről, amennyit szeretnél.