



Tugovanje se javlja u različitim životnim situacijama te je proces koji su iskusili gotovo svi. Što možemo očekivati u procesu tugovanja i kada je potrebno potražiti stručnu pomoć pročitajte u nastavku. Ukoliko trebate podršku u procesu tugovanja, obratite se Obiteljskom centru, Područnoj službi Koprivničko-križevačkoj.



Tugovanje i gubitak javljaju se u različitim situacijama. Najčešće ih vežemo uz smrt osoba, no mnogo su češći i rašireniji nego što mislimo. Tako, primjerice, možemo izgubiti posao, prijatelja, kuću, neku ulogu u životu, razvodom gubimo dio uloga,... Djeca tuguju na različite načine, ovisno o dobi i stupnju razvoja. Tugovanje za izgubljenom igračkom, dečicom, prijateljem također zahtjeva podršku od strane roditelja koliko god nam se razlog činio banalnim.

Tugovanje je sastavni dio većine života, no i dalje ne govori se mnogo o procesima tugovanja. Prilikom suočavanja s gubicima, ljudi mogu imati različite emocionalne reakcije te prolaze kroz različite faze tugovanja. Najčešće faze koje se spominju su negiranje, ljutnja, pregovaranje, tuga i prihvaćanje. Faze se ne izmjenjuju pravilno, mogući su povratci unutar faza, te se najčešće odvija skokovito. Kako bismo gubitak integrirali i nastavili dalje sa životom, nužno je odraditi sljedeće zadatke:

- prihvatiti stvarnost gubitka
- proraditi gubitak – osvijestiti emocije koje se javljaju
- usvojiti nove vještine, reorganizirati život – promjene u ulogama zahtijevaju promjene u svakodnevnom funkcioniranju
- okrenuti se budućnosti – oprostiti se od prošlosti, prihvatiti, spremno se okrenuti prema budućnosti

Kao najbitniji faktor kod tugovanja ističu se vrijeme i podrška. Razlike u procesima tugovanja javljaju se zbog različitih okolnosti gubitka (iznenadna smrt vs. dugotrajna bolest, smrt mlade vs. starije osobe), ali i prošlih iskustava koja nam jasno dokazuju da isto možemo preživjeti koliko god teško bilo. Ne postoje univerzalna pravila, neki ljudi se brzo vraćaju svakodnevnim aktivnostima, nekima treba više vremena, neki vole odžalovati u samoći dok neki preferiraju

podršku i društvo drugih. Ono što je važno jest da gubitke i osjećaj tuge ne smijemo banalizirati. Svatko od nas tuguje na svoj način te ima pravo na to.

U procesu tugovanja pomažu nam i rituali koji daju strukturu gubitku i unose red u cijeli proces tugovanja. Kao najpoznatiji ritual koji se veže uz tugovanje je pogreb. Pomaže nam da shvatimo stvarnost gubitka te s drugima podijelimo teške osjećaje i misli te je naglasak na socijalnoj mreži i podršci drugih koja nam je dostupna u tom trenutku.

Rast nakon tugovanja

Svatko tko je doživio gubitak, postavlja si pitanje- čemu služe te emocije? Ipak, jasno je da su sve emocije nužne, kako ugodne tako i one neugodne. Iako zvuči nemoguće u početku, tugovanje nam može pomoći da se bolje upoznamo, da jasnije postavimo prioritete u životu te prepoznamo ljude u svojoj okolini koji su nam oslonac i podrška. Može nas potaknuti na osjećaj zahvalnosti za ono što imamo. Pozitivne efekte tugovanja možemo vidjeti uz značajan protek vremena i nakon odrađenog procesa tugovanja.

Normalan proces tugovanja

Većinu gubitaka u životu možemo samostalno odraditi, uz podršku bliskih nam osoba te najčešće ne zahtijevaju stručnu pomoć. To ne znači da nisu praćeni intenzivnim emocijama kao što ljudi misle. Mogu se javiti brojni simptomi: pomanjkanje daha, stezanje u prsima, opća slabost, glavobolje, psihomotorni nemir, osjećaj krivnje, nevjerica, emocionalna rastresenost, očaj, nesаница, gubitak apetita i brojni drugi. Sve su to reakcije koje su očekivane i čiji intenzitet odgovara povezanosti s gubitkom. Neugodni simptomi najčešće spontano prolaze, bez dodatnih intervencija, s protekom vremena.

Komplicirano tugovanje jest ono koje karakterizira apatija, destruktivna ponašanja, depresija, napadaji tjeskobe, misli i želja za smrću. Komplicirano tugovanje onemogućuje osobu za obavljanje svakodnevnih zadataka, očituje se i nemogućnost zatvaranja procesa žalovanja. Takvim je osobama potrebna i stručna pomoć, a ne samo podrška socijalne mreže.

Cilj žalovanja je naučiti živjeti s gubitkom, a ne izbrisati sjećanje na gubitak.

Za sva dodatna pitanja i savjete, obratite nam se. Težište rada Obiteljskog centra, Područne službe Koprivničko-križevačke je na svakodnevnom pružanju savjetodavnih usluga usmjerenih na jačanje osobnih kompetencija te uspostavi kvalitetnijih odnosa kako bi se osobe uspješno nosile sa svakodnevnim izazovima.

“Sadržaj ovog članka isključiva je odgovornost Obiteljskog centra Područne službe Koprivničko-križevačke”