

GROWTH

Iskustvo tugovanja mladih kao
resurs za osobni rast i razvoj

Ako si mlada osoba koja ima iskustvo **tugovanja** radi smrti bliske osobe...



Sufinancira
Europska unija



Razumijevanje procesa tugovanja

Smrt bliske osobe koju si doživjela/o, **predstavlja bolno iskustvo**. Nakon smrti, više nemaš mogućnost razgovora s voljenom osobom, dijeljenja iskustava, rješavanja problema, sukobljavanja, dodirivanja ili bilo kojeg drugog oblika emocionalnog i fizičkog kontakta.

Tugovanje je prirodan odgovor na smrt bliske osobe. Označava proces u kojem se suočavaš s gubitkom voljene osobe i boli koju gubitak u tebi izaziva. Tijekom procesa tugovanja mogu se javiti različite emocionalne, misaone, tjelesne i ponašajne reakcije.

EMOCIONALNE	TJELESNE	MISAONE	PONAŠAJNE
Tuga			Teškoće sa spavanjem
Ljutnja			Promjene u apetitu
Osjećaj krivice	„Praznina“ u želucu	Zbunjenost	Povlačenje od ljudi
Tjeskoba	„Stezanje“ u grudima, grlu	Razmišljanje o umrloj osobi (stalno)	Snovi o pokojniku
Osjećaj osamljenosti	Osjetljivost na zvukove (buka)	„Halucinacije“ (osjećaj da je umrli pokraj nas, da ga vidimo, čujemo)	Pretjerana aktivnost
Osjećaj praznine	Teškoće s disanjem		Plakanje
Bespomoćnost	Mišićna slabost	Teškoće s koncentracijom	Odlazak na mjesta koja podsjećaju na umrlog
Šok, nevjerica	Suha usta		Pažljiva briga za stvari koje su pripadale umrloj osobi
Čežnja za umrlim			
Osjećaj „slobode“			
Olakšanje			

Moguće je da si doživio/la neke od navedenih reakcija ili neke druge koje ovdje nisu navedene. Želimo naglasiti da je **većina reakcija kod gubitka normalna i razlikuje se od osobe do osobe**. U redu je ako se tvoje reakcije razlikuju od reakcija drugih ljudi. Način tugovanja je osoban te je **važno poštivati individualne razlike**.

Postoji mnogo mitova o tugovanju koje si možda čuo/la u svojoj okolini. **Mitovi nam ne pomažu i mogu otežati proces oporavka**. Važno je imati realna očekivanja u procesu tugovanja kako bismo mogli prihvatiti vlastite osjećaje i olakšati si proces oporavka.

MITOVI	ČINJENICE
 Tuga ima rok trajanja	Tuga zbog gubitka bliske osobe nema rok trajanja. Možemo je na trenutke osjetiti i nakon dugo vremena, jer ta tuga predstavlja i ljubav koju smo osjećali za osobu koju smo izgubili. Kada osjetimo tugu, osjetimo bol zbog gubitka osobe koju smo voljeli.
 Postoji ispravan način tugovanja	Ne postoji ispravan način tugovanja. Tugovanje je vrlo osobno i ne može biti ispravno i neispravno.
 Postoji vrijeme kad osoba koja tuguje može krenuti dalje	Ne postoji. Obzirom da je tugovanje proces koji je vrlo osoban i na koji utječu različite životne okolnosti, vrijeme kada ćemo krenuti dalje ovisi od osobe do osobe.
 Bol zbog gubitka bliske osobe će brže nestati ako je ignoriramo	Neće. Potiskivanje i ignoriranje boli može samo učiniti bol težom. Kako bismo nastavili dalje nakon gubitka, potrebno je suočiti se i aktivno se nositi s gubitkom i boli.
 S gubitkom i tugovanjem se lakše nositi ako si jak	Ne. Strah, tuga, bol i usamljenost su osjećaji koji se prirodno javljaju uslijed gubitka bliske osobe. Suze i tuga ne znače slabost, one su dokaz da nam je osoba bila važna.
 Oni koji ne plaču, ti niti ne tuguju	Ne. Plač je prirodna reakcija na tugu, međutim nije jedina reakcija koju tugujući manifestiraju. Osobe koje ne plaču zbog gubitka mogu jednako duboko proživljavati bol kao i osobe koje plaču.
 Vrijeme liječi sve rane	Ne. Vrijeme ima važnu ulogu i može biti od pomoći SAMO kad tijekom tugovanja imamo podršku, ulažemo napor i nastojimo se proaktivno nositi s izazovima i boli koju donosi gubitak i život bez bliske osobe.

Kao što je smrt univerzalno ljudsko iskustvo, tako je i tugovanje **prirodan proces liječenja kroz koji prolaze svi ljudi bez obzira na dob**. Moguće je da, uz podršku okoline, sam/a prođeš kroz proces tugovanja ([Prijedlog aktivnosti koje možeš napraviti sam/a ili s bliskim osobama](#)). Međutim, ponekad nam je potrebna podrška stručnjaka.

Ukoliko osjećaš da ti je potrebna dodatna podrška u procesu tugovanja, možeš se javiti u naše savjetovalište. Pošalji nam e-mail na savjetovanje@djeca-prva.hr ili nazovite na broj **01 2947 066**.

Literatura:

Mitchell, K. R., Anderson, H. (1983). *All Our Losses, All Our Grievs*. Louisville: The Westminster John Knox Press

Arambašić, L. (2005). *Gubitak, tugovanje, podrška*. Zagreb: Naklada Slap



Sufinancira
Europska unija



Projekt je financiran u okviru programa Europske unije Erasmus+, a bespovratna sredstva dodjeljuje Agencija za mobilnost i programe EU.

Financirano sredstvima Europske unije. Iznesena mišljenja i stavovi odražavaju isključivo stav autora i ne moraju se podudarati sa stavovima Europske unije ili Agencije za mobilnost i programe EU. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje bespovratna sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.