

# Spis treści

<b>Wprowadzenie – czyli powody dla których w czasie pandemii COVID-19 należało napisać książkę o stratach, osieroceniu i żałobie</b>	13
<b>Rozdział 1</b>	
<b>Definicje dotyczące przeżytych strat i pomocy w przebiegu żałoby</b>	<b>20</b>
Wstęp	20
Definicje przydatne dla każdego	21
Zakończenie	35
Przypisy do Rozdziału 1.	35
<b>Rozdział 2</b>	
<b>Etapy procesu żałoby</b>	39
Wstęp	39
Dyskusja nad powszechnie znanymi fazami czy etapami procesu żałoby	40
Szok, zaprzeczenie i inne intensywne reakcje na wiadomość o stracie bliskiej osoby	41
Trudne i intensywne emocje, w tym złość w pierwszym okresie przeżywania żałoby	42
Negocjacje, targowanie się i powolna akceptacja straty	43
Elementy depresyjne, droga ku ozdrowieniu i otwarcie się na przyszłość	44
Akceptacja straty i zamknięcie procesu żałoby	45
Schematyczny opis możliwych zachowań w fazach żałoby i sposoby pomocy	46
Faza 1: Szok	47
Faza 2: Uświadomienie sobie straty	47
Faza 3: Powracanie do zdrowia	48
Faza 4: Odnowa (zmaganie się z elementami depresyjnymi)	48
Faza 5: Zamknięcie żałoby	48
Przykłady nowych teorii dotyczących przebiegu procesu żałoby	49
Żałoba jako proces dwuetapowy	49
Żałoba jako proces wieloetapowy	51
Teoria żałoby jako podróży	52

Uczucia i zachowania pojawiające się typowo w przebiegu żałoby	56
Jak odróżnić żałobę od depresji?	63
Niespecyficzny, powikłany czy patologiczny przebieg żałoby	64
Kiedy należy skorzystać z pomocy specjalisty (psychologa, psychiatry, grupy wsparcia)?	66
Zamknięcie procesu żałoby	67
Przypisy do Rozdziału 2.	69

### Rozdział 3

<b>Uwarunkowania wpływające na przebieg żałoby</b>	72
Wstęp	72
Utrata dziecka a przebieg żałoby	73
Śmierć dziecka i jej konsekwencje dla rodziny	73
Poronienia i porody martwych dzieci	74
Śmierć okołoporodowa i niespodziewana śmierć małego dziecka – <i>śmierć łóżeczkowa</i>	77
Niespodziewana i tragiczna śmierć dziecka i reakcja na nią	79
Dziecko wobec śmierci dziecka nienarodzonego lub noworodka	80
Dziecko przeżywające stratę brata lub siostry	81
Rodzice wobec utraty dziecka	82
Różnice w przeżywaniu straty przez rodziców	83
Konsekwencje kryzysu utraty dziecka dla małżonków: przetrwanie lub rozstanie	86
Dziadkowie wobec utraty wnuka i troska o nich	86
Śmierć nastolatka, osoby dorosłej i starszej	88
Śmierć nastolatka i młodej osoby dorosłej	88
Śmierć współmałżonka	89
Wdowy i wdowcy – podobieństwa i różnice	90
Wychodzenie z żałoby po stracie partnera i gotowość do tworzenia nowego związku	92
Śmierć rodzica	93
Różne emocje wobec straty rodzica w zależności od wieku i etapu życia dorosłego dziecka	95
Strata pierwszego i drugiego rodzica	96
Śmierć babci, dziadka i innych osób w podeszłym wieku	98

Płeć osób przeżywających stratę a przebieg żałoby i sposób udzielania im pomocy	100
Kobiety ( <i>wzorzec intuicyjny</i> )	101
Mężczyźni ( <i>wzorzec instrumentalny</i> )	102
Odstępstwa od reguł i stereotypów ( <i>indywidualny zbiór stylów intuicyjnego i instrumentalnego</i> )	103
Dzieci i młodzież i ich sposoby przeżywania żałoby	104
Dzieci i ich reakcja na stratę	105
Wiek dzieci jako czynnik określający reakcję na stratę	107
Towarzystwo dziecka w trudnych momentach związanych z przeżywaniem straty i żałoby	110
Młodzież i ich główne problemy w przeżywaniu straty	113
Zakończenie	116
Przypisy do Rozdziału 3.	117

## Rozdział 4

<b>Sztuka przyjmowania pomocy i towarzyszenia w żałobie</b>	125
Wstęp	125
Zadania dla osób w żałobie, dla rodzin i wszystkich pomagających	126
Zadania dla każdego z otoczenia osoby w żałobie	126
Zadania dla osoby osieroconej w procesie przeżywania żałoby	130
Zadanie pierwsze – akceptacja straty i następującej po niej rzeczywistości	131
Zadanie drugie – pełne doświadczenie bólu straty	132
Zadanie trzecie – przystosowanie do rzeczywistości bez osoby zmarłej	134
Zadanie czwarte – nowe miejsce dla zmarłego i nowy plan dla własnego życia	135
Zadania dla rodziny i przyjaciół osoby osieroconej	136
Zadanie pierwsze – konieczność wspólnego przeżycia żałoby po stracie we wspólnocie	137
Zadanie drugie – modyfikacja dotychczasowej struktury ról i obowiązków w rodzinie i wspólnotach	138
Zadanie trzecie – wyzwanie dla żałobnika do tworzenia nowych relacji ze światem	139

Sztuka komunikacji z osobą w żałobie	140
Okazywanie współczucia po stracie	141
List żałobny – co powinien zawierać	143
Trudności z kontaktem bezpośrednim – „nie wiem, co powiedzieć”	144
Schemat rozmowy z osobą po stracie	147
Zrozumienie potrzeb osoby osieroconej w procesie żałoby	149
Pierwsze tygodnie i miesiące żałoby	149
Pierwsze święta bez bliskiej osoby i reakcja na nie	150
Żałoba i strata od pół roku do roku po śmierci	150
Rocznica śmierci – zamknięcie rocznego cyklu żałoby	151
Przypisy do Rozdziału 4.	152

## **Rozdział 5**

<b>Profesjonalna pomoc i współpraca lokalnej wspólnoty – od śmierci poprzez etapy żałoby</b>	157
Wstęp	157
Przekazywanie trudnych wiadomości o śmierci i wsparcie osób osieroconych	160
Śmierć nagła, niespodziewana, tragiczna i o dramatycznym przebiegu (wypadki, utonięcia, zabójstwa, zaginięcia bez śladu, itp.)	162
Śmierć w szpitalu, hospicjum, innej instytucji opiekuńczej lub w domu	165
Śmierć samobójcza jako szczególne wyzwanie dla profesjonalistów i osób osieroconych	168
Śmierć w innych dramatycznych okolicznościach	173
Wpływ rodzaju śmierci na proces przeżywania żałoby przez bliskie osoby	176
Śmierć nagła, niespodziewana o gwałtownym przebiegu i reakcje osieroconych	176
Zaginięcia i niejednoznaczne straty i długofalowe wspieranie osieroconych	178
Śmierć w wyniku morderstwa lub przemocy i wsparcie bliskich po traumie	179
Śmierć samobójcza i kluczowa rola profesjonalistów i otoczenia w pomocy bliskim ofiary	180

Urazy psychiczne związane z traumą i dramatyczną stratą oraz wsparcie osieroconych	187
Śmierć spodziewana po długotrwałej chorobie (dom, szpital, hospicjum, dom opieki) i jej wpływ na przeżywanie żałoby	189
Śmierć osób w podeszłym wieku i jej wpływ na sposób przeżywania żałoby	191
Problem żałoby społecznie nieuznanej i jej przeżywanie	194
Aborcja	196
Chorzy na AIDS/nosiciele wirusa HIV	198
Związki nieformalne (w tym także ukryte i nieakceptowane społecznie)	199
Śmierć eksmałżonka lub ekspartnera	200
Śmierć dziecka rozwiedzionych rodziców lub ekspartnerów	201
Nowe wyzwania dla opieki i wsparcia w żałobie	202
Śmierć osoby chorej na Alzheimerera lub inne choroby demencyjne	202
Żałoba po śmierci w wyniku wydarzeń nadzwyczajnych (pandemia COVID-19)	204
Przypisy do Rozdziału 5.	208
<b>Rozdział 6</b>	
<b>Główne formy pomocy i wsparcia dla osób w żałobie</b>	217
Wstęp	217
Grupowe formy wsparcia w żałobie i pomocy osieroconym	217
Samopomocowe grupy wsparcia (wirtualne, hybrydowe, z osobistym udziałem)	218
Grupy wsparcia w żałobie prowadzone przez profesjonalistów i przygotowanych liderów	222
Pomoc indywidualna dla przeżywających skomplikowaną żałobę	231
Klasyfikacja do pomocy indywidualnej przy skomplikowanej żałobie	231
Elementy efektywnej pomocy wpływające na skuteczność wsparcia	234
Wskazania do pomocy indywidualnej	237
Przypisy do Rozdziału 6.	239
<b>Zakończenie – czyli propozycja przejścia od kultury samotności w obliczu śmierci do współczujących społeczności</b>	243
Przypisy do Zakończenia	246