

## Pro rodiče, kteří ztratili své novorozené dítě



*Máme právo prožívat naše specifické truchlení.*

*Máme právo o našem truchlení mluvit.*

*Máme právo tolerovat své momentální fyzické a psychické neschopnosti.*

*Máme právo prožívat rituály.*

*Máme právo hledat smysl.*

*Máme právo chovat vzpomínky na dítě, které jsme ztratili.*

**Truchlení** je proces. Pocity se postupně mění a jsou prožívány zcela individuálně. Nikdo nemá právo vnucovat reakce, které vám nejsou vlastní.

Běžně se objevují po určitou dobu:

- Poruchy spánku
- Tělesné obtíže
- Ztráta energie
- Nesoustředěnost
- Pocity smutku, zlosti nebo viny
- Pocity zklamání, selhání
- Ztráta kontroly, nízká sebeúcta
- Pocity odcizení, nepochopení v rodině, mezi přáteli
- Otázky po smyslu - proč se to stalo?

Pokud se pocity nedostavují, zřejmě potřebujete delší čas a jednou přijde správná chvíle smutek vyjádřit a odžít.

Truchlení je dlouhá a bolestná cesta, dejte si dostatek času.

Využívejte rituály k symbolickému rozloučení s dítětem, myslete na něj, zapalte svíčku, vystavte jeho fotografii, mluve k němu, můžete vyjádřit pocity v dopise, kresbou...

Při krizích ze zármutku se ocitá v krizi celá rodina. Nezapomínejte, že muži a ženy truchlí různým způsobem, dva lidé stejného pohlaví truchlí každý jiným způsobem - respektujte se, snažte se

vzájemně podpořit, komunikujte otevřeně o svých pocitech. Každý člověk využívá jiné strategie, jak se se ztrátou vyrovnat. Pokuste se najít, co vám konkrétně bude vyhovovat, kdy se budete cítit lépe: relaxovat, plánovat čas, chodit na procházky, využívat pomoci blízkých, jednat asertivně...

Po dobu prvních týdnů a měsíců se nebojte odpočívat, dělat to, co máte rádi, nespěchejte na radost, neočekávejte od sebe velké výkony. Zpracování hluboké ztráty má často své vyjádření v čase – šesti týdnů, tří měsíců, šesti měsíců, roku a dvou let. Mějte dostatek ohledu k sobě a dovolte si být na veřejnosti jiní – nevykonní, smutní, nápadní.

Při úmrtí jednoho z dvojčat jsou rodiče vystaveni velmi smíšeným pocitům a je velmi těžké radovat se a truchlit ve stejný čas. Proces truchlení je tak dokonce složitější než při úmrtí jediného dítěte.

Kontakt:

Mgr. Kateřina Ratislavová

[ratislavova@gmail.com](mailto:ratislavova@gmail.com)

<http://poradenstvi.wordpress.com/>