

Pokud jsme našim prožíváním zneklidněni, můžeme vyhledat **pomoc odborníka**. **Lékař** nám může pomoci s nespavostí nebo tělesnými obtížemi, **psycholog** pomáhá porozumět tomu, co prožíváme, **duchovní** s námi může mluvit o otázkách smyslu a naděje.

Poznámky

Užitečné kontakty

Pokud postrádáme další informace nebo pomoc, využijeme navazujících služeb. Uvádíme výběr z těch, které jsou v naší zemi poskytovány zdarma:

Občanská poradna

Poradenství v oblasti sociální, právní, bytové, vztahové, ve Vašem regionu může být i jiné zařízení, které poskytuje sociálně-právní poradenství.

www.obcanske-poradny.cz

Krizové služby

Nejčastěji najdete Linku důvěry, která Vám poskytne informace o místních i celostátních možnostech další pomoci.

www.capld.cz

Informace související s úmrtím a pohřbem najdete na www.pohreb.cz

Další kontakty

Autoři:

Pracovní skupina pro tvorbu standardů psychosociální krizové pomoci při MV - Generálním ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR
Grafická úprava: she is great, othermusic.biz
Vydáno jako ověřovací verze, podzim 2007

Budeme rádi jakoukoli Vaši odezvu (včetně stížností) směřovanou na adresu:
Psychologické pracoviště, MV-GŘ HZS,
Kloknerova 26, 148 01 Praha 414
E-mail: standardy@grh.izscr.cz



Když zahyne blízký

Informace pro ty, kteří náhle ztratili blízkého člověka

Tragická smrt blízkého člověka patří k nejtěžším situacím v lidském životě. Dovolujeme si Vám nabídnout několik informací, které mohou být k užítku.

Praktické kroky

Zkušenosti ukazují, že pro naše vyrovnání se s náhlým úmrtím bývá důležité, abychom získali **dostatek informací** o okolnostech smrti, o tom, co se děje s tělem a osobními věcmi zemřelého. Tyto informace poskytne **policie**, případně **zdravotníci**.

Pozůstalí mají právo **nahlížet do vyšetřovacího spisu** a do **zdravotnické dokumentace** zemřelého.

Pro někoho je důležité **vidět tělo zesnulého**, aby se s ním mohl rozloučit. V některých případech policisté žádají pozůstalé, by potvrdili totožnost zemřelého - tj. provedli **identifikaci**. Pokud se domníváte, že by to pro Vás bylo příliš náročné, můžete tak učinit pomocí fotografií nebo v doprovodu další osoby. **Přímou identifikaci** těla lze z osobních důvodů **odmítnout**.

Smrt blízkého příbuzného bývá spojena i s vyřizováním řady praktických věcí (např. je třeba zrušit smluvní závazky zemřelého). V této situaci mohou pomoci následující instituce:

- * **Pohřební sužba:** zařízení pohřbu, vystavení potřebných dokladů a další informace.
- * **Sociální odbor úřadu obce s rozšířenou působností:** informace o případných dávkách a další pomoci.

- * **Správa sociálního zabezpečení:** přiznání vdovského, vdoveckého nebo sirotčího důchodu a další informace.
- * **Notář:** vyřízení pozůstalosti a dědictví (Pozor, pokud není předem ustanoven tzv. správce dědictví, mohou se zablokovat některé účty zemřelého).
- * Pokud se dostane do hmotné nouze, není hanbou **požádat o pomoc příbuzné, přátelé, obec a církve**.
- * Pokud za smrt blízkého někdo nese odpovědnost (v případě trestného činu viník, v případě pracovního úrazu či nemoci z povolání zaměstnavatel atp.), máte **nárok na odškodnění**.

Prosazujte svá práva. V případě, že se to nedaří, obraťte se na kontakty uvedené v závěru.

Prožívání

Ztrátu blízkého člověka **každý prožíváme jinak** a nikdo nemá právo nám vnucovat reakce, které nám nejsou vlastní.

Běžně se objevují:

- * problémy se spánkem
- * tělesné obtíže
- * ztráta energie
- * nesoustředěnost
- * pocity smutku, zlosti nebo viny
- * odcizení v rodině i mezi přáteli

Jedná se o obvyklé reakce, které budou postupně odeznívat.

Truchlení představuje dlouhou a bolestnou cestu, na níž se vyrovnáváme se smrtí druhého. Nejtěžší období trvá zpravidla rok. Bez ohledu na to, jaké máme představy o tom, co je po smrti, vnímáme, že **smrtí náš vztah k blízkému člověku nekončí**. Můžeme na něho myslet, mluvit k němu, může se nám zdát, že slyšíme jeho kroky, hlas, dál se s ním setkáváme, třeba i ve snech.

Zřejmě se vynoří také **otázky po smyslu:** Proč se to stalo? Proč právě jí/jemu? Proč jsem tomu nemohl/a zabránit?

Významnou oporu v truchlení tradičně představují **rituály**, např. **pohřeb nebo návštěva hřbitova**. Pomáhají nám najít nový vztah k zemřelému i odvahu k dalšímu životu. Obřad rozloučení se zesnulým lze uspořádat i po delší době po úmrtí.

Možnosti pomoci a svépomoci

Ačkoliv můžeme mít pocit, že nám nikdo nerozumí, obvykle **pomáhá o prožitcích hovořit**.

Každý z nás může pomoci druhým věcně i svou přítomností: pokud **nasloucháme** bolestivým věcem, měli bychom snést pláč, a zároveň nenutit druhého, aby plakal.

Zvláště **děti** vnímají neštěstí citlivě - věnujme jim pozornost, **mluvme s nimi a umožněme jim zapojit se do rituálů**, spojených s rozloučením, a do pomoci blízkým.

Po dobu prvních týdnů a měsíců pokud možno **odpočívejme, dělejme i to, co máme rádi**, netlačme na výkon a nespěchejme na radost.