

Trudny czas żałoby

Wraz z wiekiem radzenie sobie ze stratą bliskiej osoby może stać się bardzo trudne. Nie ma „dobrego” ani „złego” sposobu przeżywania straty. Możemy odczuwać szereg emocji, takich jak:

- Niedowierzanie lub zaprzeczanie, dalsze życie tak, jakby nic się nie zmieniło.
- Gniew, panika, szok lub emocjonalne zubożenie.
- Trudności z zasypianiem, zmęczenie, utrata apetytu, szybkie zmiany nastroju, problemy z koncentracją, niepokój lub depresja.
- Żywe wyobrażenia dotyczące widzenia lub słyszenia zmarłej osoby.
- Poczucie winy spowodowane tym, że nie zapobiegliśmy lub nie byliśmy w stanie zapobiec śmierci bliskiej osoby.

Dostrzeżenie tych różnych reakcji i pozwolenie sobie na nie jest ważnym elementem procesu zdrowienia.

Co może pomóc

- Rozmawiaj o swoich uczuciach i stracie – złe samopoczucie w jest w takiej sytuacji normalnym stanem.
- Szukaj wsparcia i mów o swoich potrzebach osobom, które mogą pomóc.
- W miarę możliwości staraj się kontynuować swój stały plan dnia.
- Dbaj o siebie – śpij i odpoczywaj, spędzaj czas z rodziną / przyjaciółmi / sąsiadami / lokalnymi grupami znajomych.
- Ważna jest cierpliwość – potrzeba czasu, aby poczuć się inaczej, a żałoba może powodować gwałtowne zmiany nastroju.
- Zachowaj ostrożność – prawdopodobieństwo wypadków wzrasta w okresach wzmożonego stresu.

W nagłym wypadku wymagającym interwencji medycznej lub w sytuacji zagrożenia życia, zadzwoń pod numer 999 lub zgłoś się na SOR

„Na początku odczuwa się jedynie przytłaczający smutek. Z upływem czasu co prawda smutek pozostaje, ale towarzyszą mu szczęśliwe wspomnienia i niezapomniane chwile spędzone razem”.

N.T.

wiadomość od Tree of Life, Dying Matters Awareness Week (Tydzień Świadomości) 2024

U niektórych emocje lub trudności związane ze śmiercią bliskiej osoby mogą prowadzić do myśli o samookaleczeniu lub samobójstwie.

Jeśli myślisz o samookaleczeniu lub samobójstwie albo martwisz się o kogoś, kto może mieć takie myśli, skontaktuj się z SAMARITANS* pod numerem 116 123

*Poufna pomoc dostępna 24 godziny na dobę.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, aby poprawić swój stan zdrowia i samopoczucia lub potrzebujesz dodatkowych informacji, skontaktuj się z Healthy Sandwell Team:

☎ 0800 011 4656

☎ 0121 569 5100

🌐 www.healthysandwell.co.uk



Żałoba, rozpacz i strata

Czy potrzebujesz wsparcia po stracie bliskiej osoby? A może znasz kogoś, kto go potrzebuje?



Jeśli chcesz porozmawiać o tym, co czujesz, przeczytaj tę broszurę lub zeskanuj kod QR, aby uzyskać więcej informacji.

Bezpłatna pomoc dla osób w żałobie, na poziomie lokalnym i ogólnokrajowym

Bennetts Funerals – GriefChat:

www.bennettsfunerals.co.uk/bereavementsupport.

Natychmiastowa rozmowa z profesjonalnym doradcą ds. żałoby. **Od poniedziałku do piątku, 9:00-21:00**

Black Country Healthcare / NHS Talking Therapies:

Profesjonalne wsparcie w przypadku problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak lęk, stres i depresja.

0121 612 66 50 **Od poniedziałku do piątku: 9:00-17:00**

Blue Cross:

Wsparcie w radzeniu sobie ze stratą zwierzęcia domowego, spowodowaną śmiercią, przymusową separacją lub kradzieżą.

0800 096 6606

E-mail: plsmail@bluecross.org.uk

Dostępny również czat na żywo

Od poniedziałku do niedzieli: 8:30-20:30

CRUSE Bereavement Care:

Oddział lokalny (Smethwick): **0121 558 1798**

Oddział krajowy: **0808 808 1677**

Communities In Sync - Talking Therapies Plus:

Single Point of Access - 07717 680965

Wsparcie w przypadku lęku, stresu, depresji i żałoby.

Od poniedziałku do piątku: 9:00-17:00

• Porady dostępne również w językach: pendżabskim, urdu, bengalskim, ukraińskim, rosyjskim i patois.

<https://communitiesinsync.info/ttp-referral>

Dorothy Parkes Centre (Smethwick):

Loss Matters - 0121 558 2998

Kaleidoscope Plus Support Groups (grupy wsparcia) (West Bromwich):

Numer kontaktowy - 0121 565 5605

Grupa dla osób w żałobie -

Pierwszy wtorek miesiąca, 10:30-12:30

Grupa dla osób w żałobie po samobójstwie -

Trzeci wtorek miesiąca, 10:30-12:30

Murray Hall Community Trust:

Numer kontaktowy: 0121 612 2939

Grupa wsparcia dla osób przeżywających żałobę – comiesięczne spotkania otwarte, w każdy **trzeci piątek miesiąca**, od **10:00 do 12:00**.

Murray Hall Community Trust, The Bridge Community Centre, St Marks Road, Tipton, DY4 0SL

National Bereavement Service:

Wsparcie w żałobie oraz pomoc w praktycznych i prawnych czynnościach administracyjnych po śmierci bliskiej osoby.

Od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-18:00,

sobota: 10:00-14:00, niedziela: NICZYNNE

Infolinia: 0800 0246 121. E-mail: info@thenbs.org

Czat na żywo na stronie internetowej

Rethink Mental Illness - Black Country Support After Suicide (wsparcie dla osób po stracie w wyniku samobójstwa):

0800 008 6516

blackcountysupportaftersuicide@rethink.org

Od poniedziałku do piątku: 10:00-18:00. Indywidualne wsparcie w żałobie, poradnictwo i grupy wsparcia dla osób, które straciły bliskich w wyniku samobójstwa.

Survivors of Bereavement by Suicide (SoBS):

Grupy wsparcia dla wszystkich osób dotkniętych stratą bliskiej osoby w wyniku samobójstwa: osobiście, online, przez telefon lub e-mail. Wirtualne grupy dla osób LGBTQ+, osób posługujących się językiem pendżabskim i mężczyzn.

Infolinia National Support: 0300 111 5065 **Codziennie od 9:00 do 19:00. www.uksobs.com/how-we-can-help**

Sue Ryder – bezpłatne wsparcie dla osób przeżywających żałobę:

Sue Ryder oferuje szeroki zakres wsparcia dla osób w żałobie, w tym wsparcie osobiste i internetowe w ramach grupy wsparcia, przewodnik po żałobie (*Grief Guide*) zawierający artykuły i narzędzia samopomocy oraz internetowe porady dla osób w żałobie. Wszystkie usługi tej organizacji charytatywnej są dostępne bezpłatnie.

www.sueryder.org/grief-support

Winston's Wish:

08088 020 021 Specjalistyczne wsparcie praktyczne i doradztwo dla osieroconych dzieci, ich rodzin i specjalistów.

Od poniedziałku do piątku: 8:00-20:00

Linie wsparcia

Potrzebujesz z kimś porozmawiać?

Całodobowa infolinia

Samaritans - 116 123 Bezpłatnie dla wszystkich w każdej sytuacji

E-mail: jo@samaritans.org

Silverline - 0800 470 8090 Bezpłatna, poufna usługa telefoniczna dla osób starszych – dostępna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Black Country Mental Health Helpline (linia wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego)
0800 008 6516 (całodobowo)

Infolinia w ciągu dnia / wieczorem

Cruse (ogólnokrajowe wsparcie osób w żałobie)
0808 808 1677 poniedziałek, środa – piątek: 9:30-17:00; wtorek: 13:00-20:00; sobota – niedziela: Nieczynne

Grief Encounter - infolinia Grieffalk 0808 802 0111 Od poniedziałku do piątku: 9:30-15:00

Kaleidoscope Sanctuary Hub (Podstawowa pomoc w zakresie zdrowia psychicznego w Hope House, West Bromwich) **0121 289 6111 lub 0121 565 5605**
Od poniedziałku do piątku: 18:00-23:00, sobota i niedziela: 12:00-23:00

Marie Curie – Bezpłatne wsparcie dla osób w żałobie **0800 090 2309**
Od poniedziałku do piątku: 8:00-18:00; sobota: 11:00-17:00