



NEVYPUSŤ
DUŠI



TRUCHLENÍ JE NORMÁLNÍ

Truchlení je přirozený proces vyrovnávání se se ztrátou a u jednotlivců se jeho délka a průběh mohou lišit.

JAK SE PROJEVUJE?

Mezi normální projevy truchlení patří smutek, prázdno, bezradnost, zoufalství, zlost, přecitlivělost, ztráta zájmů a vyhýbání se kontaktu s lidmi.

CO S TÍM?

Nepříjemné pocity, myšlenky a stavy se časem zmírní a odezní.

Je důležité je nepopírat, nechat je proběhnout a nespěchat na sebe.

JAK PROBÍHÁ?

1. popírání a izolace
2. zlost / agrese
3. smlouvání
4. deprese
5. akceptace / smíření



CO KDYŽ TO NEZVLÁDÁM?

Pokud člověk sám cítí, že už je toho na něj moc, projevy truchlení trvají dlouhodobě a jsou intenzivní, je vhodné vyhledat odbornou pomoc.



Pokud cítíte, že je toho na vás moc, nebojte se zavolat na Linku první psychické pomoci: 116 123
www.linkapsychickepomoci.cz

