

Možnosti pomoci a svépomoci

Po dobu prvních týdnů a měsíců se nebojme odpočívat, dělejme i to, co máme rádi, neočekávejme od sebe výkony a nespěchejme na radost.

Může pomoci nastavit si jednoduchý denní režim. Soustředit se na pravidelné jídlo, spánek, hygienu či lehké cvičení. Psát si kroky, které je třeba dále udělat.

Pomoc může přijít z různých stran a také ji můžeme vyhledat. 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.

Autoři:

Pracovní skupina pro vytváření standardů psychosociální krizové pomoci při MV-generálním ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR

Vydává MV-GŘ HZS ČR, 5. aktualizované vydání, 2024

Předkládaný text je veřejným vlastnictvím a může být používán pouze beze změn textu. Oceňujeme případné citace zdroje.

Vaše podněty můžete směřovat na adresu:

Psychologické pracoviště, MV-GŘ HZS ČR
Kloknerova 26, 148 01 Praha 414

Užitečné kontakty - celostátní

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

Občanské poradny poskytují poradenství v oblasti sociální, právní, bytové, vztahové.

Tel.: 284 019 220, e-mail: aop@obcanskeporadny.cz

www.obcanskeporadny.cz

Probační a mediační služba ČR usiluje o zprostředkování společensky prospěšného řešení konfliktů spojených s trestnou činností mezi oběťmi (poškozenými, pozůstalými) a pachateli (viníky). Působí v 74 střediscích na území celé České republiky.

www.pmscr.cz

Krizové služby mohou rychlou pomocí podpořit nás i naše rodiny. Služby jsou poskytovány osobně, telefonicky i online.

www.capld.cz (linky důvěry)

www.nepanikar.eu (adresář pomoci)

www.ponehodovapece.cz (adresář pomoci)

Krizová linka SPIS pro blízké a pozůstalé je určena pro ty, kteří přišli náhle a nečekaně o blízkou osobu, cítí se ztraceni a potřebují více informací.

Tel.: 227 272 225

Webový portál Pohřeb.cz je praktickým průvodcem při zařizování pohřbu, vyřízení pozůstalosti i vyhledání psychické pomoci.

www.pohreb.cz

Asociace poradců pro pozůstalé sdružuje profesionální poradce pro pozůstalé. Poskytuje své služby všem, kteří prožili jak očekávanou, tak i náhlou ztrátu blízkého člověka nebo pečují o umírajícího.

E-mail: info@poradci-pro-pozustale.cz

www.poradci-pro-pozustale.cz

Spolek Dlouhá cesta pomáhá rodičům, kterým zemřelo dítě v jakémkoli věku a z jakékoli příčiny. Pomoc je přístupná i všem ostatním členům rodiny.

E-mail: dlouhacesta@dlouhacesta.cz

www.dlouhacesta.cz

Další kontakty



Když (náhle) zemře někdo blízký



Informace pro ty z nás,
kteří (náhle) ztratili
blízkého člověka

Nečekaná smrt blízkého člověka patří k nejtěžším situacím v lidském životě.

Někdy mohou posloužit informace.



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 s osobními věcmi zemřelého.

Tyto informace poskytnou zdravotníci, případně policie.

Pozůstalí mají právo nahlížet do zdravotní dokumentace zemřelého či do vyšetřovacího spisu.

Pro někoho je důležité zesnulého vidět, aby se s ním mohl rozloučit – můžete o to požádat.

V případech nehod, trestných činů apod. mohou policisté žádat pozůstalé, aby potvrdili totožnost zemřelého – tj. provedli identifikaci. Pokud se nás to týká a domníváme se, že by to pro nás bylo příliš náročné, můžeme tak učinit pomocí fotografií anebo v doprovodu další osoby. Přímou identifikaci těla lze z osobních důvodů odmítnout.

Smrt blízkého příbuzného bývá spojena s vyřizováním řady praktických věcí (např. je třeba zrušit smluvní závazky zemřelého).

Pomoci mohou následující instituce:

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

➤ **Příslušná 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 být zablokovány některé účty zemřelého.

➤ Pokud se dostaneme do hmotné nouze, není hanbou požádat o pomoc příbuzné, přátele, obec, neziskovou organizaci/nadaci nebo církve.

➤ Pokud za smrt blízkého někdo nese odpovědnost (v případě trestného činu viník, v případě pracovního úrazu či nemoci z povolání zaměstnavatel apod.), máme nárok na odškodnění.

➤ V nejasných případech zdarma poradí občanské poradny či Probační a mediační služba.

Prosazujeme svá práva. Pokud se nám to nedaří, mohou pomoci kontakty uvedené na poslední straně.



Prožívání

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

Běžně se na nějakou dobu objevují:

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

Dejme sobě i blízkým čas

Truchlení představuje dlouhou a bolestnou cestu, na níž se vyrovnáváme se ztrátou blízkého. Nejtěžší období trvá zpravidla rok. Přesto, že máme různé 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:

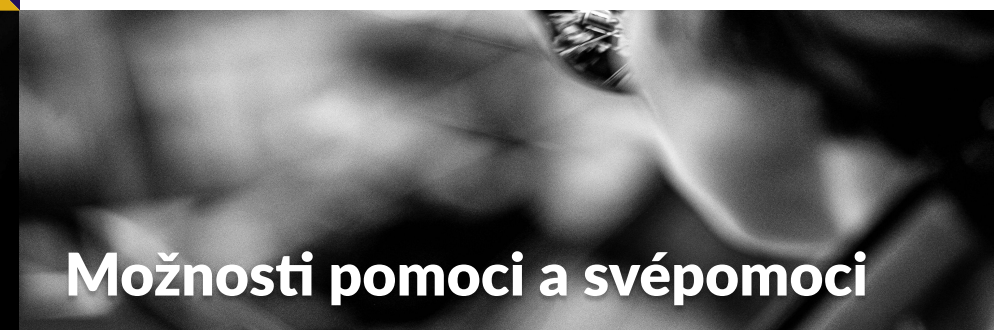
Proč se to stalo?

Proč právě jí/jemu?

Proč jsem tomu nemohl/a zabránit?

V průběhu truchlení obvykle pomáhají obřady a další způsoby rozloučení, např. pohřeb anebo návštěva hřbitova. Nacházíme tak nový vztah k zemřelému i odvahu k dalšímu životu.

Obřad rozloučení se zesnulým lze uspořádat i po delší době od úmrtí.



Možnosti pomoci a svépomoci

Ačkoli 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, ale zároveň nenutit druhého, aby plakal. Velmi užitečná bývá i praktická pomoc – s nákupem, přípravou jídla či s jinými činnostmi, na které nemusí mít zpočátku pozůstalý kapacitu.

Zvláště **děti** vnímají neštěstí citlivě – věnujme jim pozornost, mluvíme s nimi a umožníme jim zapojit se do loučení se zemřelým a do pomoci blízkým.

