

# Kiedy umiera dziecko



**Broszura wsparcia dla  
nastolatków i młodzieży**



## Dlaczego nasze dziecko umarło?

Czasami dzieci rodzą się zbyt wcześnie, ponieważ nie rozwinęły się prawidłowo w czasie ciąży.

Zdarza się, że dzieci rodzą się na kilka miesięcy przed planowanym terminem i są tak bardzo małe, że nie są w stanie przeżyć.

Czasami są zbyt słabe i ich organizm przestaje funkcjonować. Tego nie da się naprawić.

Niczego nie czują, nie odczuwają również bólu.

Nikt nic nie może pomóc.

Nie jest to niczyja wina.

Zostaną one zapamiętane.



## Jak się czujesz?

Kiedy ktoś umiera, towarzyszy nam wiele uczuć, niektóre z nich może nadejść w tym samym czasie, a czasami niczego nie czujemy.

Może się okazać, że czujesz się

**Przestraszony**

**Zmartwiony**

**Niespokojny**

**Zdezorientowany**

**Winny**

**Zmęczony**

**Bezradny**

**Smutny**

**Przytłoczony**

**Zdrętwiały**

**Urażony**

**Odizolowany**

**Zły**

Jest to naturalna część żałoby i możesz także doświadczać nowych emocji, których wcześniej nie czułeś. Porozmawiaj z kimś, jeśli nie jesteś pewien swoich uczuć. Na początku te uczucia mogą być niepokojące.



## W jaki sposób radzić sobie z tym poradzić?

Doświadczenie utraty dziecka w rodzinie może być na początku wielkim szokiem. Chcemy wspierać Cię w tym trudnym czasie i pomagać myśleć o przyszłości. Sposoby uczenia się radzenia sobie z żałobą w czasie może być naprawdę korzystne. Oznacza to, że kiedy sprawy staną się trudne, będziesz wiedzieć, co można zrobić.

Ta broszura pomoże ci dowiedzieć się, co ci może pomóc.

## Powrót do szkoły/ w szkole

Jeśli miałeś czas wolny od szkoły, powrót do niej może okazać się dużym krokiem. Z jednej strony możesz chcieć zobaczyć swoich przyjaciół i powrócić do rutyny, ale z drugiej strony możesz czuć, że chcesz się ukryć i być samemu. Każdy jest inny.

Zastanów się, w jaki sposób chciałbyś poradzić sobie z powrotem do szkoły. W jaki sposób chciałbyś, żeby twoja klasa została poinformowana o twojej stracie? Czy chciałbyś, aby nauczyciel poinformował klasę? Czy chciałbyś sam powiedzieć swoim kolegom z klasy? Czy chciałbyś rozmawiać z innymi w grupie czy indywidualnie? Możesz nawet czuć, że nie chcesz rozmawiać z innymi – ale jeśli te osoby nie mają świadomości, co się dzieje, nie będą w stanie zaoferować Tobie pomocy, życzliwości i wsparcia.

Jeśli inne osoby wiedzą, że przechodzisz trudny okres w życiu, mogą tego nie rozumieć, ale nadal mogą Cię wspierać i wysłuchać






## Zadbaj o swój umysł i ciało

Dbanie o siebie podczas żałoby jest równie ważne. Uważność, zdrowie i dobre samopoczucie są ważne dla twojego zdrowia psychicznego.


Łącząc te obszary, możesz poczuć się pewnie patrząc w przyszłość.

Oto kilka sposobów na zadbanie o swój umysł i ciało.



## Stwórz pudełko ze wspomnieniami lub album z wycinankami

Stworzenie pudełka ze wspomnieniami lub albumu z wycinankami dla dziecka, którego być może nie spotkałeś lub spotkałeś tylko kilka razy, może być naprawdę trudne. Ale nie potrzebujesz wielu zdjęć i pamiątek, aby zrobić album lub tego rodzaju pudełko. Możesz użyć rysunków i komiksów do udekorowania swojego albumu, możesz wkleić tam rzeczy, które Twoim zdaniem spodobałyby się lub możesz napisać o tym, kim ta osoba by była. Zawsze można stworzyć wspomnienia, nawet jeśli ich się nie przeżyło. Kiedy tylko się zasmucisz, możesz zajrzeć do pudełka, pomyśleć i powspominać. Bądź kreatywny. Stwórz kolaże, napisz piosenki, stwórz taśmę filmową swojej historii, wierszy i listów. To świetny sposób, aby dowiedzieć się, co czujesz, pomagając ci o tej osobie pamiętać, jednocześnie pozwalając umysłowi przetwarzać rzeczy.



## Porozmawiaj z kimś



Porozmawiaj z przyjaciółmi lub rodziną o tym, jak się czujesz. Jeśli wyrzucisz wszystkie swoje myśli w eter, możesz poczuć, jakbyś zrzucił z siebie ogromny ciężar. Możesz śmiać się i płakać jednocześnie – możesz pokazać innym, jak się czujesz. Jeśli nie chcesz rozmawiać z kimś bliskim, możesz porozmawiać z nauczycielem, trenerem zespołu, rodzicem przyjaciela, dziadkiem - lub kimś innym!

## Wróć na łono natury

Zaczerpnienie świeżego powietrza i kontakt z przyrodą może być świetnym sposobem na zebranie myśli. Wyjdź na zewnątrz, jeśli możesz, i docień kolory, dziką przyrodę i scenerię wokół siebie.



## Nawiąż kontakt z innymi

Dowiedz się, jak inni młodzi ludzie się wtedy czuli, gdy byli w żałobie, a dzielenie się doświadczeniami może pomóc ci poczuć się mniej samotnym. Być może poznasz kogoś w swojej szkole, kto miał podobne doświadczenie.

Możesz znaleźć grupę ludzi, do której chciałbyś dołączyć, lub skontaktować się online, aby otrzymać wsparcie przeznaczone specjalnie dla młodych ludzi.

## Medytacja i oddychanie



Techniki medytacji i oddychania mogą naprawdę pomóc, gdy poczujesz się przytłoczony, niespokojny lub zestresowany.

Znajdź wygodne miejsce i usiądź lub połóż się. Weź ze sobą pluszaka lub poduszkę i umieść ją na klatce piersiowej lub brzuchu. Zamknij oczy, zrób wdech i wydech, czując jak miś/poduszka unosi się i opada. To, miejmy nadzieję, pomoże ci poczuć się bardziej spokojnym. Jeśli nie możesz tego zrobić, zaczerpnij trzy razy powietrza: wdychaj przez trzy sekundy, wstrzymaj oddech na trzy sekundy i przez trzy sekundy wydychaj powietrze, następnie to powtórz.



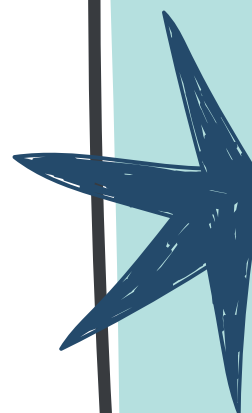
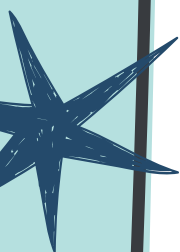
## Sen



Sen jest tak ważny dla ciała i umysłu. Trudności w zasypianiu to normalna reakcja podczas żałoby, ale nieprawidłowy rytm snu może mieć negatywny wpływ na nasze życie.

### Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci zasnąć:

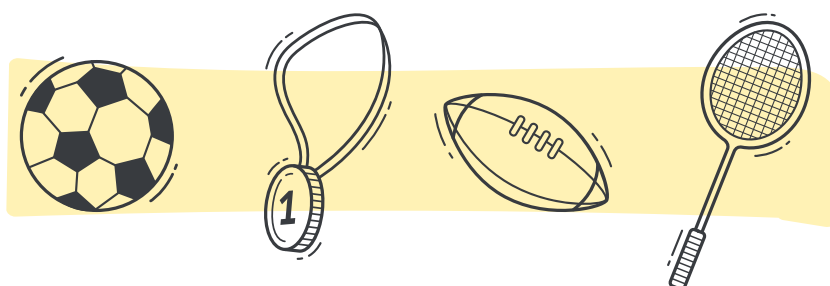
- 1 Nie korzystaj z żadnych wyświetlaczy (telewizora, tabletu, telefonu) na godzinę przed snem.
- 2 Zapisz wszystko, co Cię martwi lub porozmawiaj z kimś. Opróżnianie głowy z wszelkich trudnych myśli może pomóc Ci lepiej spać.
- 3 Wypróbuj medytację z przewodnikiem lub prostą technikę oddychania podaną powyżej.
- 4 Poczytaj przed snem – powtarzające się ruchy gałek ocznych pomagają poczuć się sennym.
- 5 Posłuchaj kojącej muzyki relaksacyjnej lub dźwięków snu – nie zapomnij ustawić minutnika!
- 6 Nie przejmuj się tym, że nie śpisz. Jeśli zaakceptujesz, że nadal nie możesz zasnąć i wypróbujesz powyższych rozwiązań, znajdziesz to, co działa najlepiej na Ciebie i ostatecznie zaśniesz.





## Zdrowa dieta

Zbilansowana dieta jest bardzo ważna dla utrzymania zdrowego ciała. Oznacza to spożywanie wszelkiego jedzenia - w tym owoców i warzyw! Zdrowo odżywiając się, twoje ciało otrzymuje wartościowe minerały i witaminy, których potrzebuje, aby umysł był zdrowy.



## Ćwiczenie

Ćwiczenia są ważne dla twojego umysłu i ciała. Pobudza przepływ krwi i uwalnia te dobre chemikalia zwane endorfinami. Ćwicz w dowolny sposób - może to przybierać różne formy. Możesz popyływać, poćwiczyć jogę, rugby, tenisa, pograć w piłkę nożną lub uprawiać boks. Dołączenie do grupy to świetny sposób na spędzenie czasu na zabawie ze starymi i nowymi znajomymi.

# Uzyskaj wsparcie

Pomocne mogą być następujące organizacje:

## Young Minds UK

Wspieranie zdrowia psychicznego młodych ludzi praktycznymi wskazówkami i poradami.

## Winston's Wish

Wspieranie w żałobie dzieci, rodzin i profesjonalistów. Zapewnienie emocjonalnego i praktycznego wsparcia w żałobie.

## Child Bereavement UK

Udzielanie wsparcia, informacji i wskazówek osobiście i telefonicznie.

## Grief Encounter

Świadczenie bezpłatnych, profesjonalnych i specjalistycznych usług wsparcia dla dzieci i młodzieży.

## Hope Again

Oferowanie wsparcia, porad i wskazówek online dla dzieci i młodzieży poniżej 25 roku życia.