



**FUNDACJA MEDYCyny
PRENATALNEJ**

im. Ernesta Wójcickiego

Utrata dziecka

Poradnik dla rodziców,
którzy doświadczyli straty

• Karolina Dejko-Wańczyk • Inga Kloze • Sandra Aniszewska • Aleksandra Stępień

Wstęp

Publikacja ta powstała z myślą o rodzicach, którzy doświadczyli jednej z najtrudniejszych sytuacji w swoim życiu, utraty dziecka.

W tych kilku słowach chcemy Wam uświadomić, że emocje, z którymi przyszło Wam się zmagać, są normalne, spodziewane, nie zawsze oczywiste i często bardzo trudne. Chcemy, abyście mieli świadomość, że nie jesteście z tym wszystkim sami.

Tracąc upragnione dziecko, doświadczacie skrajnych emocji. Ty, Mamo po stracie, musiałaś to wszystko przeżyć, być tam, często podejmować decyzje natychmiast i po prostu przetrwać. Ty, Tato, byłeś tam, patrzyłeś na to, co się dzieje z Twoją partnerką i z Waszym dzieckiem, ale czułeś się bezradny i być może... czujesz się tak do tej pory.

Chcemy Was zapewnić, że jesteśmy z Wami i dla Was, że rozumiemy Wasze emocje i nie pozostawimy Was bez wsparcia, bez względu na to, czy od Waszej straty minęły cztery dni czy dwa lata. Mamy świadomość, że jesteście w tej stracie razem jako para, jako rodzice, ale często przeżywacie to wszystko osobno, jako ludzie, jako kobieta i mężczyzna. Każdy z Was na swój sposób mierzy się z czymś innym i bardzo trudnym. Zdarza się, że ciężko jest Wam pogodzić własne oczekiwania, przemyślenia i sposób przeżywania straty z wzajemnymi oczekiwaniami.

Chcemy Wam pomóc odnaleźć drogę zrozumienia siebie, swoich emocji, ale także drugiej osoby, dania sobie nawzajem prawa i sposobu do przeżycia żałoby na swój własny sposób. Pragniemy Wam także pokazać, że to, że nie przeżywacie straty w taki sposób, jakiego oczekiwaliby od Was Wasze otoczenie, także jest w porządku. Każdy człowiek jest inny, być może Ty po stracie dziecka potrzebowałeś od razu wsparcia bliskich, psychologa, ciszy, a Twój partner zamknął się w sobie i skrywa swoje emocje w przekonaniu, że nie ma do nich prawa, że powinien być silny. Nie jest to obowiązek, ale prawdopodobnie dobrze byłoby, gdyby otrzymał informację, że ma prawo czuć się właśnie tak i to jest normalne, i to jest w porządku. Być może jest tak, że żadne z Was nie płacze i nie rozpacza, i to także jest w porządku – Twoja reakcja, Twój sposób radzenia sobie. Pozwól sobie na to i pozwól na to partnerowi.

Rozumiemy, jakie to wszystko może być dla Was trudne, dlatego oddajemy w Wasze ręce **zbiór wskazówek naszych psychologów**. Gdy poczujecie taką potrzebę, wracajcie do nich. Być może odnajdziecie tu coś, co pozwoli Wam zrozumieć siebie nawzajem, dostrzec to, co nie zawsze jest oczywiste.

Jeśli stwierdzisz, że Twój partner/partnerka być może nie radzi sobie z emocjami, podsuń mu/jej niniejszą publikację, niech w dogodnym dla siebie momencie spokojnie zapozna się z treściami, jakie w niej zawarliśmy. Być może uzna, że warto spróbować i poszukać wsparcia.



FUNDACJA MEDYCYNY PRENATALNEJ

im. Ernesta Wójcickiego

Głównym celem Fundacji jest wsparcie kobiet oraz ich bliskich w trudnych sytuacjach okołoporodowych oraz zapewnienie im opieki psychologicznej, prawnej oraz informacyjnej.

O Autorkach



Karolina Dejko-Wańczyk

Psycholożka, psychoterapeutka, doktor nauk o zdrowiu. Pragnienie niesienia pomocy łączy z pasją naukową. Specjalizuje się w prowadzeniu psychoterapii w oparciu o mentalizację, ukończyła kurs MBT (Mentalization-Based Psychotherapy) w Heidelbergu. Zajmuje się również warsztatami psychologicznymi w ramach szkoły rodzenia.

W Fundacji prowadzi indywidualne konsultacje psychoterapeutyczne oraz konsultacje par.



Inga Kloze

Psycholożka, ukończyła Uniwersytet Humanistycznospołeczny SWPS w Warszawie na kierunku psychologia. Konsultantka terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach.

W Fundacji zajmuje się udzielaniem wsparcia na kanałach pomocowych oraz konsultacjach indywidualnych. Prowadzi szkolenia dla personelu medycznego oraz superwizje dla położnych.



Sandra Aniszewska

Psycholożka, ukończyła Wyższą Szkołę Finansów i Zarządzania w Warszawie na kierunku psychologia.

W Fundacji udzielała wsparcia psychologicznego na czacie oraz mailu pomocowym.



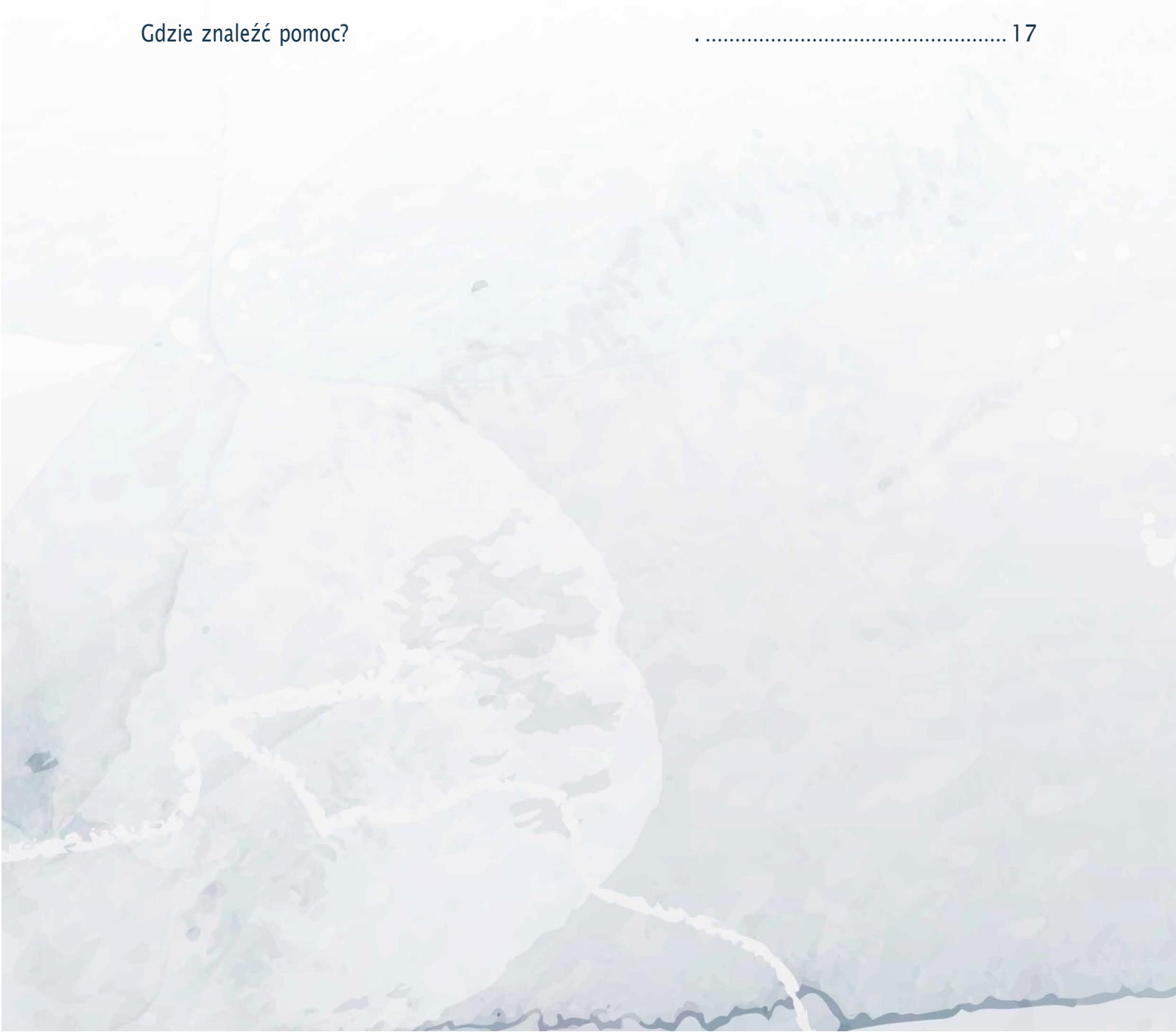
Aleksandra Stępień

Psycholożka, ukończyła Akademię Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie.

W Fundacji udzielała wsparcia psychologicznego, współprowadziła grupę wsparcia dla kobiet po stracie oraz koordynowała działania psychoedukacyjne.

Spis treści

Po stracie: tysiące myśli i pytań bez odpowiedzi	6
Czego doświadcza kobieta po stracie?	8
Mężczyzna także doświadcza straty	10
Jak sobie pomóc po stracie ciąży?	12
Gdzie szukać wsparcia?	14
Pożegnanie	16
Gdzie znaleźć pomoc?	17



Po stracie: tysiące myśli i pytań bez odpowiedzi

Karolina Dejko-Wańczyk

Jeśli przeżyłaś utratę ciąży, być może zastanawiasz się nad tym, dlaczego doszło do poronienia. Szukając przyczyn, wracasz pamięcią do chwil poprzedzających utratę i wielokrotnie przeglądasz wszystkie wydarzenia. Co zrobiłam źle? Czy mogłam temu zapobiec? Czy wykonałam wszystkie niezbędne badania? Zrobiłam wszystko, co tylko możliwe, więc... dlaczego? To tylko przykłady, ale czytając je, być może rozpoznajesz myśli, które pojawiają się w Twojej głowie.

Możesz zastanawiać się nad tym, co lub kogo utraciłaś. Czy to już było dziecko? Czy powinnam zorganizować pochówek? Czy to normalne, że jest mi tak bardzo smutno? Być może słyszysz od bliskich, że nie powinnaś płakać, że musisz wziąć się w garść i zaczynasz wierzyć, że tak właśnie trzeba postąpić. A jednocześnie czujesz głęboki smutek i pustkę i nie wiesz, co zrobić, żeby poczuć się lepiej.

Poronienie często prowadzi do utraty wiary w siebie i do zwątpienia w swoje możliwości prokreacyjne. Być może zastanawiasz się, czy kiedykolwiek zostaniesz mamą. Teraz ciąża kojarzy Ci się głównie ze stratą, smutkiem i bólem, a myśl o staraniu o dziecko wywołuje niepokój. Trudno Ci uwierzyć, że jeszcze kiedyś poczujesz nadzieję i radość na widok dwóch kresek na teście. Jeśli spróbujemy raz jeszcze, może znów dojdzie do poronienia. Jak ja to wtedy przeżyję? Jak ja sobie poradzę? A może czujesz inaczej – chcesz rozpocząć starania już teraz i niecierpliwisz się, bo musisz poczekać kilka miesięcy. Niepokoisz się, że tracisz cenny czas i tym samym zmniejszasz swoje szanse na zajście w ciążę.

Być może towarzyszy Ci zwątpienie w siebie i swoją kobiecą siłę. Nie jesteś pewna, co o sobie myśleć. Czy byłam mamą? Czy mogę nazywać się mamą, skoro nie mam żyjącego dziecka? Czy jestem pełnowartościową kobietą? A może czegoś mi brakuje? Porównujesz się do innych kobiet i pytasz: Jak to jest, że potrafią donosić ciążę i urodzić dziecko? Co sprawia, że one mogą, a ja nie? Czy jestem od nich gorsza? Patrzenie na inne kobiety w ciąży i na matki z małymi dziećmi może teraz sprawiać Ci ból.

Możesz nabrać przekonania, że zawiodłaś innych. Być może czujesz, że jesteś złą partnerką lub żoną, bo nie urodzisz dziecka, którego Twój partner lub mąż tak bardzo pragnie. W Twojej głowie pojawiają się pytania, czy on dalej będzie chciał być z Tobą. A może byłoby

dla niego lepiej, gdyby znalazł sobie kogoś innego, z kim będzie mógł mieć dzieci? Tego rodzaju myśli bywają tak przytłaczające, że zapominasz o tym, że **zawsze i bezwarunkowo jesteś pełnowartościową kobietą i partnerką.**

Twoją głowę może również wypełniać cisza, a Ty odkrywasz, że po stracie nic nie czujesz. Być może zastanawia Cię lub niepokoi, że nie czujesz smutku i nie płaczesz. Pamiętaj, że niczego teraz nie musisz i niczego nie powinnaś. Twoje odczucia i myśli są dobre, bo tak teraz się czujesz. Wszystko z Tobą w porządku. Czasem trudno je poczuć od razu, ale możesz ich doświadczyć w swoim ciele albo w zachowaniu. Uczucia smutku, żalu, złości czy jakiegokolwiek inne mogą pojawić się później. Cokolwiek sprawia, że teraz nie czujesz nic, nie rób sobie wyrzutów.

Jeśli podobne myśli pojawiają się w Twojej głowie, wiedz, że nie jesteś sama. Wiele kobiet po stracie ich doświadcza, ponieważ są one naturalną reakcją na poronienie. Pozwól sobie na nie i jednocześnie otwórz się na to, że wiele pytań, które sobie teraz zadajesz, może pozostać bez ostatecznej odpowiedzi.



Czego doświadcza kobieta po stracie?

Inga Kloze

Odpowiedź na to pytanie jest łatwa i trudna jednocześnie. Można by napisać: „TO ZALEŻY” i właściwie uznać to za pełną odpowiedź. Jednak za tym „to zależy” kryje się cała gama emocji, które czasem budzą niepokój i zagubienie nie tylko w osobach ich doświadczających, ale również w otoczeniu.

Dlatego właściwym pytaniem nie jest „czego doświadcza kobieta po stracie?”, ale „czy to, czego doświadcza kobieta po stracie, jest adekwatne do sytuacji?”. Tutaj odpowiedź prawie zawsze będzie jednoznaczna – bez wątpliwości powinniśmy akceptować i przyjmować wszystko to, co dzieje się w emocjach kobiety, która straciła dziecko.

W rozmowach z osobami, które zgłaszają się do Fundacji, szukając pomocy w zrozumieniu tego, co dzieje się w ich głowach lub w głowach ich bliskich, pojawiają się często skrajne pytania. Przytoczenie kilku z nich może być pomocne w zrozumieniu, jak różne stany mogą towarzyszyć osobom w kryzysie i dlaczego. Nie każdy będzie postrzegał jako kryzysowe to, co z naszego punktu widzenia właśnie takie powinno być.

„Czy to normalne, że minęło już pół roku, a ja nadal nie umiem się z tym pogodzić?”

Tak, to normalne. Proces akceptacji utraty dziecka lub ciąży wymaga czasu. Chcielibyśmy wrócić do równowagi, ale coś nam to uniemożliwia. To coś to nasz organizm, ciało i umysł, które jeszcze nie są gotowe, aby zupełnie odpuścić. Warto się w to wsłuchać, pozwolić sobie na to, zastanowić się, czego tak naprawdę potrzebujemy. Skupić się na tych momentach w ciągu dnia czy tygodnia, kiedy jest odrobinę lżej, łatwiej, jednocześnie akceptując te gorsze chwile. Kiedy czujesz, że sam/sama nie dajesz już rady, że trwanie w takim stanie jest wycieńczające, warto szukać pomocy.

„Rodzina mówi, że minęło już tak wiele czasu, że powinnam się pozbierać, a ja nie mogę. Czy oni mają rację?”

Żal, smutek, poczucie winy to emocje, które nie są przyjemne dla osoby, w której się pojawiają. Czy jednak w związku z tym, że ktoś twierdzi, że pojawiać się nie powinny, możemy tak po prostu zdecydować o ich zignorowaniu? Nie. Zatem kto może decydować, co w takich

sytuacjach powinno się czuć? Chociaż rodzina i bliscy w takich komentarzach próbują często wyrazić swoją troskę, może to nie być do końca oczekiwany przez nas sposób okazywania troski. Pamiętaj, że emocji nie da się zracjonalizować, a wszelkie próby będą prowadziły do poczucia winy i przedłużania się stanu kryzysu.

**„W ogóle nie płaczę, nawet nie jest mi jakoś bardzo przykro.
Czy to oznacza, że jestem złą matką?”**

Nie. To, co czujemy i postrzegamy jako wydarzenie traumatyczne, jest determinowane przez wiele czynników: nasze doświadczenia, nastawienie, odporność psychiczną, cechy osobowości. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć, jak wpłynie na nas konkretne wydarzenie. To, co dla jednych będzie powodem do przewartościowania dotychczasowego życia, planów i pragnień, dla innych będzie jedynie krótkim przystankiem. Nikt nie ma prawa oceniać naszych reakcji, nawet będąc w identycznej sytuacji, ponieważ nie jest nami. Nie wie, co w naszym świecie jest adekwatne i pomocne, co to dla nas oznacza.



Mężczyzna także doświadcza straty

Sandra Aniszewska

Utrata dziecka, strata ciąży, poronienie – te wyrażenia nasuwają zwykle skojarzenia odnoszące się do ogromnych emocji przeżywanych przez kobietę. Zwróć uwagę na fakt, iż to utracone dziecko miało także drugiego, równie istotnego, równie mocno przeżywającego swoje emocje, rodzica. Rolę mężczyzn w całym złożonym i niezwykle trudnym procesie straty ciąży można porównać w wielu przypadkach do roli statysty. Jest potrzebny, by tworzyć spójny obraz rodziny, ale jest gdzieś w tle, ma z góry narzuconą rolę. Na mężczyznę spoczywają określone oczekiwania społeczne odnoszące się do zachowania i postawy, jakie powinien prezentować, a próba wychodzenia z tej roli jest wręcz źle widziana.

Oczekuje się, że mężczyzna będzie jak skała; silny psychicznie, niezłomny, będzie podporą dla kobiety, nic go nie złamie. Kiedy kobieta/mama doświadczy straty, każdy rozumie jej żal i smutek, podczas gdy on/tata nie powinien okazywać emocji, a już z pewnością nie powinien płakać. W końcu jest mężczyzną, wychowano go w przekonaniu, że tylko słabi okazują emocje w taki sposób.

W wyniku wszystkich wyżej opisanych czynników mężczyźni starają się sprostać oczekiwaniom otoczenia. Gdy ich partnerka lub żona traci ciążę, oni często automatycznie zamykają w sobie swoje emocje, zagryzają zęby. Jeśli już płaczą, to prawdopodobnie w ustronnym miejscu, tak aby nikt nie widział i nie uznał ich za słabych.

Okazywanie emocji nie jest jednoznaczne ze słabością w jakimkolwiek aspekcie. Jeśli jako partner, mąż oraz ojciec widziałeś, jak cierpi Twoja partnerka, żona i matka Twojego dziecka, widziałeś jej emocje. Być może byłeś przy niej, gdy traciła Wasze dziecko. Nie mogłeś nic zrobić, byłeś bezradny, choć uczono Cię, że mężczyzna powinien zawsze wiedzieć, co robić, a teraz po prostu nie wiesz.

Jeśli doświadczyłeś tych wszystkich trudnych emocji, czy można wymagać, byś nie przeżywał? Ta cała frustracja, złość na niesprawiedliwość losu, poczucie bezsilności po prostu kipią z Ciebie i czujesz, że zaraz wybuchniesz. Czy ktokolwiek może odmówić Ci prawa do przeżywania? Straciłeś dziecko, widzisz, jak Twoja ukochana cierpi. Bądź w tym z nią, nie jako statysta, bądź w tym ze swoimi emocjami, opowiedz jej o nich, powiedz, co czułeś, gdy zadzwoniła ze słowami „naszemu dziecku nie bije serduszko”, gdy czekałeś pod szpitalem

na jakikolwiek sygnał i bałeś się o nią, jak nigdy przedtem. Jeśli tego nie zrobisz, jeśli zamkniesz te emocje w sobie i nikogo do nich nie dopuścisz, nie okażesz ich, nie powiesz, jak Ty przeżywasz Waszą stratę, bardzo możliwe, że Twoja partnerka lub żona poczuje, że dla Ciebie to, co się stało, miało małe znaczenie, skoro tak szybko wróciłeś do pracy i żyjesz dalej.

Oczywiście Twoja ukochana nie wie, że dziś płakałeś w toalecie w pracy, w samochodzie. Nie wie, że Ty, wchodząc do domu, znowu opanowałeś swoje emocje i byłeś jak skała. Tymczasem Twoja partnerka lub żona potrzebuje zobaczyć, co przeżywasz, chce widzieć, że Tobie też jest trudno, że strata dziecka także Ciebie boli. Okazywanie przez Ciebie emocji pozwoli jej poczuć, że ona także ma prawo do smutku i żalu po stracie 8-tygodniowej ciąży, choć od siostry usłyszała, że 8 tygodni to jeszcze nie ciąża i że będzie następna. Okazując emocje, dajesz jej poczucie, że jesteście razem w tej sytuacji, że nie jest z tym sama, nawet gdy ona czuje, że cały świat nie jest w stanie zrozumieć 1% jej cierpienia.

Drogi Mężczyzno, Tato, Partnerze, Mężu – jesteś człowiekiem, nie robotem. Masz prawo do emocji, masz prawo do smutku, żalu, cierpienia, braku zgody na to, co Was spotkało, do przepracowania straty dziecka na swój własny sposób. Jeśli czujesz, że potrzebujesz czasu dla siebie, powiedz o tym swojej partnerce, znajdź przestrzeń dla siebie. Jeśli czujesz taką potrzebę, poszukaj wsparcia psychologa. Bądźcie jednak w tym razem. Gdy ona mówi Ci, że chciałaby widzieć Twoje emocje, to jeśli dasz radę, otwórz się na nie, otwórz się na nią, bez względu na to, co mówią inni. Usiądź na chwilę i pomyśl, co chciałbyś przekazać swojej partnerce. Nie obawiaj się mówić o emocjach, nie wstydź się tego, co ludzie powiedzą. Liczycie się tylko Wy dwoje, to Wy straciliście dziecko, Twoja partnerka i Ty. Tak, Ty także straciłeś dziecko.



Jak sobie pomóc po stracie ciąży?

Karolina Dejko-Wańczyk

- **Pozwól sobie na przeżywanie żałoby tak długo, jak tego potrzebujesz.**
Poradzenie sobie z trudnymi emocjami i wspomnieniami to proces, który wymaga czasu. Nie wiadomo, ile to powinno trwać, ponieważ ogólna norma nie istnieje. Prawdopodobnie nigdy nie zapomnisz o stracie, ale z czasem pamięć o niej będzie mniej bolesna.
- **Nie obwiniaj się.**
Bądź dla siebie łagodna, pełna miłości i troski. Wrażliwie opiekuj się sobą. Miej dla siebie dużo cierpliwości i wyrozumiałości. To ważne, żeby świadomość, że to nie Twoja wina, stała się silniejsza od samooskarżeń i krytyki, które być może wypełniają teraz Twoje myśli.
- **Pozwól sobie na różne uczucia.**
Pamiętaj, że nie ma takich emocji, które powinnaś lub których nie powinnaś przeżywać w tym momencie. Niektóre kobiety odczuwają silny smutek, pustkę, złość, poczucie winy, bezradność, zazdrość. Inne mówią, że nie czują nic. Czasem wśród przeżywanych emocji pojawia się ulga. To ważne, żeby otworzyć się i zaakceptować wszystkie uczucia, potrzeby i myśli, które się w Tobie pojawiają.
- **Wsluchaj się w siebie, rozpoznaj swoje potrzeby i daj się im prowadzić.**
Każda kobieta po stracie przeżywa żałobę na swój sposób. Być może bliscy powtarzają Ci, że pora wziąć się w garść. Pamiętaj, że to nie jest czas na spełnianie oczekiwań innych osób. Możesz się smucić. Masz prawo wycofać się na jakiś czas z codziennych zobowiązań lub ze spotkań ze znajomymi. To normalne, jeżeli nie chcesz widzieć innych kobiet w ciąży lub matek z małymi dziećmi. Z drugiej strony, możesz chcieć szybko wrócić do pracy i do innych ważnych dla Ciebie spraw, bo czujesz, że to Ci pomoże.
- **Pamiętaj, że tracąc ciążę, nie stałaś się mniej wartościową kobietą, partnerką i człowiekiem.**
Wciąż jesteś wspaniałą osobą, która bezwarunkowo zasługuje na zrozumienie, miłość i troskę. Nadal masz w sobie wiele pięknych cech, umiejętności

i zainteresowań. Masz prawo dbać o siebie i rozwijać się w różnych obszarach. Być może teraz trudno Ci w to uwierzyć, ale bycie lub niebycie matką jest jednym z wielu aspektów Twojego życia.

- **Rozmawiaj o swoich przeżyciach z kimś, komu ufasz.**

Podziel się swoimi emocjami i potrzebami z bliską osobą, która potrafi Cię wysłuchać. Czasem jest to partner, mąż, przyjaciółka, siostra lub mama. Możesz poczuć ulgę, dzieląc się swoją historią z inną kobietą, która miała podobne doświadczenie i dobrze Cię rozumie.

- **Upamiętnij doświadczenie ciąży, życie dziecka i Twoją więź z nim.**

Nie próbuj wymazać z pamięci tego, co się wydarzyło. Zapal świeczkę, posadź piękny kwiat lub drzewo w ogrodzie, zrób sobie tatuaż lub wspomóż akcję charytatywną w imieniu utraconego dziecka. To tylko przykłady, poszukaj takiego sposobu, który Ci odpowiada. Pielęgnuj dobre wspomnienia związane z ciążą i pozwól sobie do nich wracać, kiedy będziesz tego potrzebowała.

- **Pożegnaj się.**

Jeśli nie zdecydowałaś się na pochówek bezpośrednio po poronieniu lub nie miałaś takiej możliwości, możesz pożegnać się później, w sposób symboliczny. Takie domknięcie prowadzi do złagodzenia bólu i przynosi otuchę.

- **Poszukaj pomocy u profesjonalisty,**

Jeśli czujesz, że ból po stracie jest dla Ciebie źródłem nieznośnego cierpienia i uniemożliwia Ci codzienne funkcjonowanie przez dłuższy czas, rozmowa z psychologiem lub psychoterapeutą może przynieść ulgę. Jeśli wiara jest ważnym elementem Twojego życia, możesz porozmawiać z zaufaną osobą duchowną.



Gdzie szukać wsparcia?

Aleksandra Stępień

Czy ktoś, kto nie doświadczył straty ciąży, jest w stanie zrozumieć, co czują rodzice w takiej sytuacji i z czym się mierzą? Czy w tym ogromie cierpienia można usłyszeć coś, co będzie pomocne?

Wydaje się, że nie jesteśmy w stanie osiąść całkowitej wiedzy o tym, co dokładnie w tym momencie czuje druga osoba. Składają się na to jej osobiste doświadczenia, zasoby, które posiada, osobowość oraz wiele innych czynników, o których możemy po prostu nie wiedzieć. Dlatego tak ważna jest próba i chęć zrozumienia drugiej osoby. Nie bój się pytać, jak ona się czuje, czego w tym momencie potrzebuje. Staraj się nie oceniać tych potrzeb, nie ma jednej, prawidłowej reakcji na stratę.

Drodzy Rodzice, w tych trudnych chwilach po doświadczeniu straty możecie mieć poczucie, że nic i nikt nie jest w stanie Wam pomóc, że żadne słowa, które usłyszycie, nie zmienią tego, jak się czujecie. To rozumiałe i macie prawo czuć się w ten sposób. Każdy z Was ma prawo przeżywać kryzysową sytuację na swój sposób i każdy z Was oczekuje innego rodzaju wsparcia. Pamiętajcie, że w tych trudnych chwilach to normalne, że pojawiają się różnice, nawet w parze. Dlatego tak ważna jest otwarta i szczerą komunikacja na temat aktualnych potrzeb. Rozmawiajcie między sobą, nie bójcie się mówić swoim bliskim, czego Wam trzeba. Oni często sami nie wiedzą, co powiedzieć, jak wesprzeć. Obawiają się, że Was zranią, więc rezygnują z działania lub podają dużo rad, zalewają Was wsparciem, ponieważ sami nie wiedzą, co zrobić, jak się zachować lub czego naprawdę potrzebujecie. Pamiętajcie, że macie prawo postawić granice. Komunikowanie wprost o tym, na co nie jesteście gotowi lub proszenie o czas nie jest oznaką egoizmu czy nieuprzejmości, to dbanie o swoje własne samopoczucie. Spróbujcie zaufać sobie i temu, czego potrzebujecie. Jeśli nie macie siły na spotkania z rodziną, odbieranie telefonów lub odpowiadanie na trudne pytania, to po prostu nie róbcie tego. Pamiętajcie, że taka gotowość może pojawić się z czasem. Nadmierne wsparcie może być przytłaczające. Wy macie prawo do decydowania, czy chcecie je przyjmować.

Pomoc możecie uzyskać również od specjalistów zdrowia psychicznego. Jeśli czujecie, że Wasze emocje, myśli czy zachowanie negatywnie wpływają na Wasze codzienne funkcjonowanie, to jest to wystarczający powód, aby udać się do psychologa, psychoterapeuty bądź psychiatry. Taka wizyta to zadbanie o swoje zdrowie psychiczne z troską i wyrozumiałością dla swoich przeżyć. Szczególnie teraz na to zasługujecie. Pomocne może być także uczestnictwo w grupie wsparcia, która zrzesza osoby o podobnych doświadczeniach. Rozmowa z kimś, kto także przez to przeszedł, wymiana przeżyć, sposobów radzenia sobie lub

po prostu opowiedzenie o swoich uczuciach może przynieść ulgę. Może sprawić, że poczujecie się chociaż odrobinę lżej.

Pamiętajcie, że wsparcie można okazać na różne sposoby. Może być to rozmowa na te trudne tematy lub niezwiązana z nimi. Może być to po prostu spędzenie razem czasu, nawet w milczeniu, pomoc w codziennych obowiązkach, wskazanie miejsca, gdzie ktoś może znaleźć pomoc. To także okazanie troski, zainteresowania, czułości, danie czasu na wyrażanie emocji. Bycie obok. Możecie prosić o takie wsparcie bliskie osoby, macie prawo prosić o inne rzeczy, których aktualnie Wam trzeba. Niestety nikt nie zabierze cierpienia i bólu, nikt nie sprawi, że te uczucia znikną. Druga osoba może towarzyszyć, pokazać, iż mimo poczucia, że Wasz świat się zawalił, to nie jesteście z tym sami. Korzystając ze wsparcia, róbcie to na swoich zasadach i najważniejsze – nie bójcie się o nie prosić. Zaufajcie sobie.



Pożegnanie

Karolina Dejko-Wańczyk

Dlaczego warto?

Pożegnanie jest ważną częścią procesu żałoby, ponieważ może ułatwić zaakceptowanie straty i odnalezienie dla niej miejsca w Twojej historii życia. Czasami umożliwia wyjście ze stanu zaprzeczenia i zmierzenie się z tym, że poronienie wydarzyło się naprawdę. Żegnając się ze swoim utraconym dzieckiem, pozwalasz mu odejść, jednocześnie uznając, że było dla Ciebie kimś ważnym. Dla wielu kobiet pożegnanie stanowi pewnego rodzaju domknięcie. Nie oznacza to jednak, że czas ciąży i życie dziecka zostają zapomniane. Relacja z nim może być kontynuowana i pielęgnowana. Możesz zaprosić inne osoby do wspólnego pożegnania, na przykład organizując pochówek. Jeśli jednak nie czujesz się z tym dobrze, niech to będzie doświadczenie osobiste i intymne, w którym uczestniczyć będziesz wyłącznie Ty. Wybierz sposób, który najbardziej Ci odpowiada i pożegnaj się, kiedy poczujesz się na to gotowa. Pamiętaj również, że nigdy nie jest za późno. Możesz to zrobić bezpośrednio po stracie, ale również po upływie kilku tygodni, miesięcy, a nawet lat. Spróbuj spojrzeć na pożegnanie nieco szerzej. To nie tylko uznanie śmierci dziecka i pozwolenie mu na odejście, ale również upamiętnienie czasu bycia w ciąży i rozstanie się z planami, marzeniami i oczekiwaniami, które wiązałaś z tą konkretną ciążą i dzieckiem.

Dlaczego pożegnanie może być trudne?

Myśl o pożegnaniu może wzbudzać różne obawy. Czasem jest to niepokój, że w pewnym sensie opuszczasz swoje dziecko i o nim zapomnisz, a czujesz, że powinnaś pamiętać. Być może boisz się, że zmierzenie się z realnością jego śmierci będzie dla Ciebie zbyt przytłaczające. Możesz również nabrać przekonania, że trudniej będzie Ci zapomnieć o bolesnym doświadczeniu straty. Być może towarzyszy Ci niepewność, z kim miałabyś się żegnać, szczególnie jeśli do poronienia doszło na wczesnym etapie ciąży. Możesz mieć wątpliwości, czy chcesz żegnać dziecko, którego nawet nie mogłaś zobaczyć, bo było bardzo małe i nie nabrało jeszcze formy przypominającej ludzkie ciało. Co więcej, kultura, w której żyjemy, nie ułatwia upamiętnienia utraconego dziecka i pożegnania się z nim. Powszechne przekonanie nakazuje wierzyć, że nic się nie stało, bo jeszcze przecież nie poznałaś swojego dziecka i na pewno będziesz mieć kolejne. Takie słowa bagatelizują Twoje uczucia i skłaniają Cię do odcięcia się od swojego doświadczenia. W takim kontekście pragnienie pożegnania się z utraconym dzieckiem może wzbudzać w Tobie poczucie zawstydzenia i obawę, że inni ludzie uznają Twój wybór za dziwny i niezrozumiały.

Czy muszę się pożegnać?

Nie musisz. To nic złego, jeśli nie wiesz, czy chcesz to zrobić. Możesz nie odczuwać potrzeby żegnania się. Masz prawo nie być na to przygotowana. Nie obwiniaj się, jeśli nie chcesz się żegnać. Pamiętaj, że najważniejsze jest to, abyś podążała za swoimi potrzebami i podejmowała takie kroki, na jakie czujesz się gotowa.

Gdzie znaleźć pomoc?

Fundacja Medycyny Prenatalnej im. Ernesta Wójcickiego zapewnia bezpłatne wsparcie psychologiczne, prawne i diagnostyczne kobietom oraz ich bliskim, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji okołoporodowej.

Doraźną pomoc możesz otrzymać poprzez nasze kanały pomocowe:



czat na stronie:

fundacjaernesta.pl



telefon wsparcia:

22 350 00 50



mail:

pomoc.psychologiczna@fundacjaernesta.pl

W każdym z tych miejsc dyżuruje nasz zespół psychologiczny, który jest gotowy udzielić wsparcia.

Dodatkowo podopieczni Fundacji mogą skorzystać z wideokonsultacji ze specjalistkami zdrowia psychicznego (psycholożki, psychoterapeutki).



**FUNDACJA MEDYCyny
PRENATALNEJ**

im. Ernesta Wójcickiego

#niejesteściami

www.fundacjaernesta.pl