

Ali je smiselno,  
da svojemu  
odnosu do  
žalovanja  
posvetim več  
časa in energije?

- 01 Kako se odzivam na misli ali pogovor o izgubi, smrti ali osebi, ki sem jo izgubil\_a? Kakšne so moji vedenje, čustva in misli?
- 02 Kako moj način (ne)vklučevanja žalovanja v moje življenje vpliva name in tiste, ki so mi pomembni?
- 03 Kako si predstavljam polno življenje? Ali me moji trenutni odzivi približujejo ali oddaljujejo od življenja, ki ga želim? Kakšni so moji argumenti za eno ali drugo možnost?
- 04 Kako bi se trenutno opisal\_a? Je to opis, ki mi je blizu? Je to opis, ki izžareva prijaznost in nežnost do sebe?
- 05 Kako se bi počutil\_a, če bi vedel\_a, da se nekdo, ki mu privoščim dobro, v svojem življenju zgleduje po mojem mišljenju ali vedenju? Bi mu svoje odzive ponosno pokazal\_a ali bi želel\_a kaj spremeniti?



Vzemi si čas in odgovore na zgornja vprašanja zapiši na list papirja. Nato jih preberi in odgovori na naslednje vprašanje: "Ali mi ti odgovori govorijo o želji in potrebi po spremembi?" Nato nadaljaj na naslednji strani.

Preveri ali se ti pojavlja kateri od znakov, da je smiselno, da začneš spreminjati svoj odnos do sebe in žalovanja.

- Si doživel\_a izgubo nekoga ali nečesa, kar ti je bilo pomembno, ali ta izguba trenutno poteka? Se v svojem žalovanju počutiš osamljeno\_ega, zmedeno\_ega ali se bojiš, da te bi čustva preplavila?
- Čutiš, da so tvoji odnosi z drugimi po izgubi bolj napeti, in si želiš izboljšati komunikacijo tako s seboj kot z njimi? Ne veš, kako se postaviti zase, ko kdo prestopi tvoje meje?
- Ali te pogosto spreleti katera izmed teh misli: "Ko bi se le znebil\_a tega čustva/misli."; "Boli me enako močno kot prvi dan."; "Ta bolečina se ne bo nikoli končala."; "Vsi hočejo, da grem naprej, vendar jaz ne zmorem/ne želim."; "Bojim se, da sem drugim v breme."; "Sit\_a sem pretvarjanja, da sem v redu."; "Zdi se mi, da ne žalujem kot bi moral\_a."?
- Se izogibaš določenih situacij ali ljudi, ker se bojiš čustev, ki bi jih utegnili vzbuditi v tebi?
- Ali se ti včasih zdi, da je v tebi toliko pomešanih čustev, da sploh ne veš, kje začeti? Težko sprejmeš spremembe, ki jih je prinesla izguba? Si želiš bolje razumeti in sprejeti novo\_ega sebe, predelati odnos z osebo, ki si jo izgubil\_a, ali pa dogodke, ki so z izgubo povezani? Nekje, kjer lahko deliš svojo resnično bolečino in ti ni treba biti "močen\_a"?
- Se ti zdi skoraj nemogoče razmišljati o svoji izgubi ali pa imaš občutek, da težko razmišljaš o katerih koli drugih stvareh, in posledično trpijo tebi pomembna področja?
- Ali po izgubi ne funkcioniraš tako, kot si želiš, in ne živiš polno? Imaš npr. težave s koncentracijo ali spominom; si brez motivacije; večino časa utrujen\_a, ne da bi poznal\_a vzrok; vidiš druge fizične znake žalovanja, ki jih povezuješ z izgubo, kot so pogosti glavoboli, slabost; težko sprejemaš odločitve; imaš težave s spanjem; ne zmoreš opravljati svojih družinskih ali službenih obveznosti in polno uživati življenja; je tvoja glava nenehno polna negativnih misli; se v stiski zatekaš v vedenja, ki niso skladna s prihodnostjo, ki si jo želiš zase in za tiste, ki so ti pomembni?
- Ali v tem trenutku lahko hitro našteješ tri svoje slabe lastnosti, teže pa našteješ tri svoje dobre lastnosti? Si težko prijazen\_a in sočuten\_a do sebe?
- Se zaradi vseh sprememb, ki se ti dogajajo, težko prepoznaš in še teže razumeš sebe, svoje potrebe ter vedenje? Se ti zdi življenje kdaj celo popolnoma nesmiselno?

Če si odkljukal\_a kateri koli okvirček, si je smiselno prizadevati za spremembe odnosa do sebe in žalovanja. Več kot je odkljukanih okvirčkov, bolj ti priporočam iskanje dodatne podpore in posvečanje časa sebi.



# Kako naj ločimo normalen proces žalovanja od procesa z zapletmi?

- 01 Za prepoznavanje zapletov v žalovanju je ključno, da v prvi vrsti poslušamo sebe in si dovolimo svojo individualnost – za iskanje podpore ni treba izpolnjevati nobenega pogoja. Če čutite, da ne zmorete sami, poiščite podporo. Nikomur s tem ne boste odvzeli njegovega mesta. Vsi si zaslužimo podporo, ne glede na to, kako majhna se zdi naša stiska v primerjavi z drugimi.
- 02 Čeprav je v žalovanju dovoljeno vse, kar drugim ne škodi in nam pomaga funkcionirati ter enkrat tudi polno živeti, bodimo še posebej pozorni, če se intenzivnost naše bolečine skozi čas ne manjša – ostaja enaka ali se celo veča ali pa ne prihaja več v valovih, temveč je nenehna. Večjo intenzivnost bomo sicer lahko opazili, ko naše telo pride iz obdobja šoka in se srečujemo s spoznanji izgube ter s sekundarnimi izgubami (npr. obletnice, pomembni dogodki za nas ali pokojnika itd.), vendar takrat ne pozabimo, da si zaslužimo podporo, če bolečine ne zmoremo nositi sami.
- 03 Še posebej smo pozorni, če se bolečina ne zmanjšuje po 6 mesecih ali več in če ne glede na časovne okvirje ne moremo funkcionirati, kot si želimo, če se počutimo ujeti v intenzivnih čustvih ali otopelosti, se pojavljajo samomorilne misli in/ali vedenje. V teh primerih močno priporočam iskanje strokovne podpore. Skozi tovrstne občutke si namreč nihče ne zasluži sam.

Naj dodam še nekaj usmeritev za prepoznavanje velike depresivne motnje in posttravmatske stresne motnje. Pri sumu nanju je iskanje strokovne podpore izjemno pomembno. Razlikovanje je pri tem zaradi podobnosti z žalovanjem včasih zelo težko in opis v nadaljevanju ni namenjen diagnosticiranju, temveč zgolj usmerjanju pozornosti. Če ste v dvomih, raje poiščite strokovno podporo.



# Kako naj ločimo normalen proces žalovanja od procesa z zapleti?



## 04 Žalovanje ali velika depresivna motnja?

Pri žalovanju prevladujejo občutki praznine in izgube, ki skozi čas postajajo šibkejši in se vračajo v nenadnih valovih, povezanih s spominjanjem na izgubo. Pri depresiji pa prevladuje nenehno depresivno razpoloženje in pomanjkanje sreče ali užitka, ki pogosto ni vezano na specifične misli o nekem dogodku ali osebi, temveč na občutke lastne manjvrednosti. Če so zaničljive misli o sebi pri žalovanju prisotne, so po navadi vezane na izgubo, npr., kadar umrlega nismo dovoljkrat obiskali ali mu povedali, da ga imamo radi. Bolečino žalovanja tako lahko spremljajo tudi prijetna čustva in humor, kar pri ljudeh, ki se borijo z depresijo, ni tako pogosto. (American Psychiatric Association, 2022).

## 05 Žalovanje ali posttravmatska stresna motnja?

Posttravmatska stresna motnja je stanje, ki se lahko pojavi, ko nek dogodek presega posameznikove sposobnosti spoprijemanja s stresom. Simptomi posttravmatske stresne motnje, ki spremlja žalovanje, pogosto vključujejo ponovno doživljanje (npr. žive predstave trenutka, ko je bližnji umrl), izogibanje (izogibanje mislim in čustvom, povezanim s smrtjo) in pretirano občutljivost (ko ima posameznik občutek, da je od smrti bližnjega nenehno na preži). Pojavljajo se lahko občutki tesnobe, strahu, povečan srčni utrip, razdražljivost, slaba koncentracija, znojenje in čustvena nihanja. Eden izmed simptomov so lahko tudi nočne more, povezane z dogodkom smrti. Pri nekaterih se posttravmatski stres sicer pojavi, vendar kasneje upade in ne traja dlje kot en mesec, prav tako pa pomembno ne omejuje človekovega življenja in delovanja. Če se to ne zgodi, torej ne govorimo o prehodu v posttravmatsko stresno motnjo (Eddinger idr., 2019).

Si spoznal\_a,  
da je čas za  
spremembo  
in te zanima,  
ali ti ustreza  
moj način  
dela?

- Ne želiš generičnih odzivov, temveč vprašanja in vaje, s pomočjo katerih boš prišel\_a do odgovorov, ki ti bodo pomagali do dolgoročne spremembe, tudi če bo treba sprva vložiti več truda in časa?
- Se ti zdi pomembno, da je na drugi strani poslušalec, ki je hkrati tudi empatičen sogovornik, s katerim skupaj gresta globlje?
- Ti je blizu, da vaje, ki jih opravljaš temeljijo na psihološki znanosti in raziskavah?
- Se rad\_a učiš o sebi na sproščen način s pomočjo praktičnih primerov in življenjskih zgodb?
- Ti je blizu načelo, da lahko vedno deliš le toliko, kot zmoreš v danem trenutku, in te nihče ne sili nekam, kamor še nisi pripravljen\_a iti?
- Si zaradi dolgoročne spremembe pripravljen\_a raziskovati tudi svojo bolečino in se zavedaš, da je pot skozi njo včasih naporna, a potrebna za dolgoročno zadovoljstvo?
- Si pripravljen\_a prepoznavati svoje vzorce odzivanja in razmišljanja ter vlagati energijo v njihovo spreminjanje tako v svoje dobro kot v dobro drugih?
- Si pripravljen\_a prevzeti odgovornost zase in za svoj način življenja?
- Želiš prostor, v katerem nobeno čustvo ni samo po sebi slabo in v katerem ti ni treba skrbeti, da boš s svojo iskrenostjo koga prizadel\_a?
- Želiš prostor, kjer ni treba jokati, lahko pa?
- Želiš ob sebi nekoga, ki ti bo dovolil napredovati po lastnem tempu, ti pomagal prepoznavati svojo notranjo moč ter samozavestno prisluhniti sebi?
- Ali trenutno želiš in zmoreš vlagati svoj čas, energijo ter sredstva v svojo dolgoročno spremembo, kakovostnejše medosebne odnose in življenje?

Če si odključal\_a vse okvirčke, potem je odgovor pritrđen. Če pa še vedno nisi prepričan\_a, mi vsekakor piši. Vesela bom tvojega sporočila - skupaj bova raziskala\_i, kakšen način podpore je trenutno pravi zate.






# Zaščitena intelektualna lastnina

PSIHOLOŠKE STORITVE  
ZA DOBRO ŽIVLJENJE,  
Sabina Majerič s.p.



[www.zivljenjelahkodobro.com](http://www.zivljenjelahkodobro.com)

[sabina@zivljenjelahkodobro.com](mailto:sabina@zivljenjelahkodobro.com)

   @zivljenjelahkodobro

ZAŠČITENA INTELEKTUALNA LASTNINA  
2023 PSIHOLOŠKE STORITVE ZA DOBRO ŽIVLJENJE, Sabina Majerič s.p.  
© Vse pravice pridržane.

Te e-knjige ali kateregakoli dela te e-knjige ni dovoljeno poustvarjati, reproducirati ali na kakršenkoli način distribuirati brez pisnega dovoljenja avtorja, z izjemo uporabe krajših citatov z navedbo avtorja. Ta knjiga vsebuje intelektualno lastnino, ki si jo lastijo PSIHOLOŠKE STORITVE ZA DOBRO ŽIVLJENJE, Sabina Majerič, s.p. E-knjige ni dovoljeno spreminjati, preprodajati, objavljati, spreminjati, oddajati, poustvarjati, prikazovati, predelovati, posredovati ali na kakršenkoli drug način delno ali v celoti uporabiti brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorja.

## LITERATURA

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5. izdaja, revizija besedila). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>

Eddinger, J. R., Hardt, M. M. in Williams, J. L. (2019). Concurrent Treatment for PTSD and Prolonged Grief Disorder: Review of Outcomes for Exposure- and Nonexposure-Based Treatments. OMEGA – Journal of Death and Dying, 83(3), 446–469. <https://doi.org/10.1177/003022281985490>