

Bolečina izgube – kako razumeti proces žalovanja

Doc. dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih.
Univerza na Primorskem

TEDEN
MOŽGANOV
2019

NA
PRAGU
BOLEČINE



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za medicinske in fizioterapevtske študijske programe

FIVIA kino

videolectures.net
exchange ideas & share knowledge

ZRC SAZU



SPECIALISTIČNA OKOLNICA ZA

ULTRAZVOK

Mag. Vesna Matšič, dr. med.
aprilski center

APOTEKA
MIKLAVŽ



NOVARTIS

Thomy F. E.

Janssen



VZAJEMNA
skupnost strokovnjakov

THE
DANA
FOUNDATION

FENS

Federacione
Europaeae
Neuroscientiae
Societates



Promocija duševnega zdravja (splošna javnost)

Preventiva (prepoznavna in ukrepanje)

Ranljive skupine Psihološke intervencije Čuječnost

Raziskovanje

Slovenski center za raziskovanje samomora (2011)
Inštitut Anderj Marušič, Univerza na Primorskem

www.zivziv.si

Žalovanje – naraven odziv na izgubo

- **Žalovanje ima evolucijski pomen**
 - Preprečuje, da stike z ljudmi z lahkoto pretrgamo
- **Zaradi svoje intimne narave je zelo individualen process**
 - odvisen od odnosa z osebo, ki je umrla, vzroka in načina smrti, pa tudi od življenjske situacije, v kateri se znajde žalujoči
- **Antropologija:** Smrt prekine življenjski tok vsakdanjika in omaja obstoječi družbeni red
- Podobnosti v žalovanju skušajo opisovati različne teorije žalovanja



Teorije žalovanja

- Freud: predelati moramo odnos
- Bowlby: teorija navezanosti: odnos se spremeni
- Fazne teorije: empirično 3 faze
- Teorija nalog: najti trajno vez z umrlim ob vzpostavljanju novega življenja
- Konstruktivistična teorija: osmišljanje
- Model dvojnega procesa, Kognitivna teorija stresa: žalovanje kot reševanje težav, stresa



Novejše razumevanje žalovanja – slovenska študija

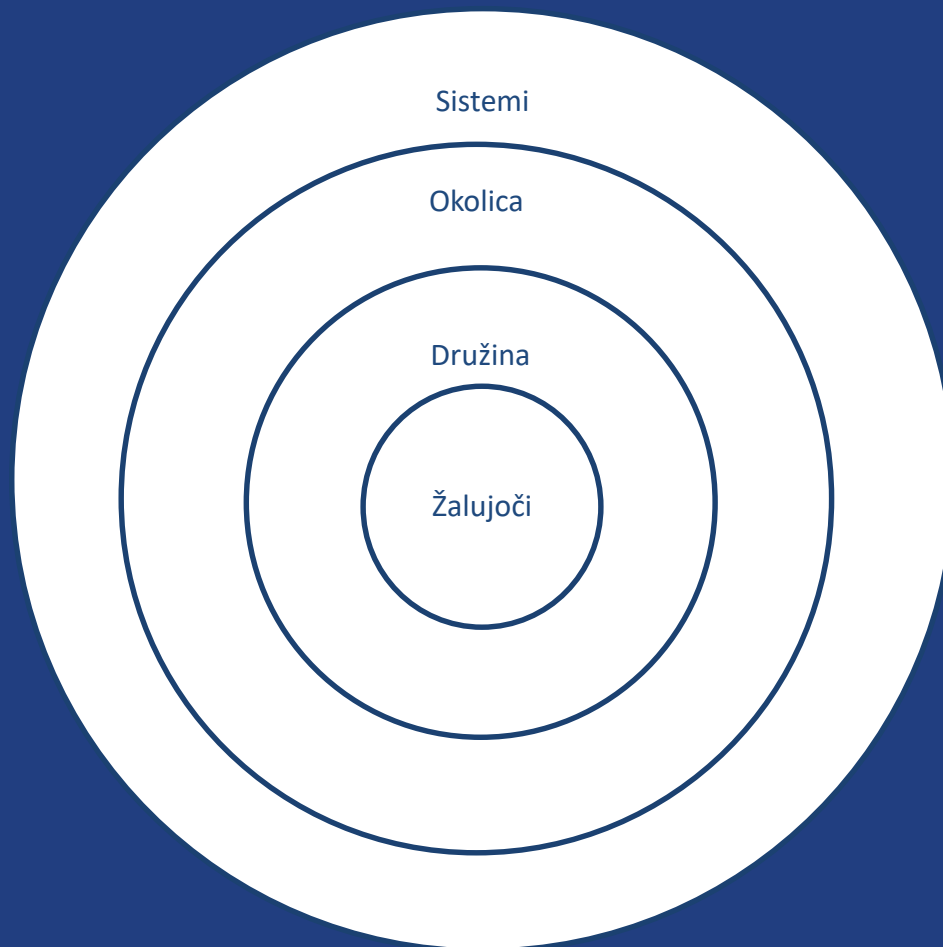
MODEL RASTOČE ROŽE

Model rastoče rože

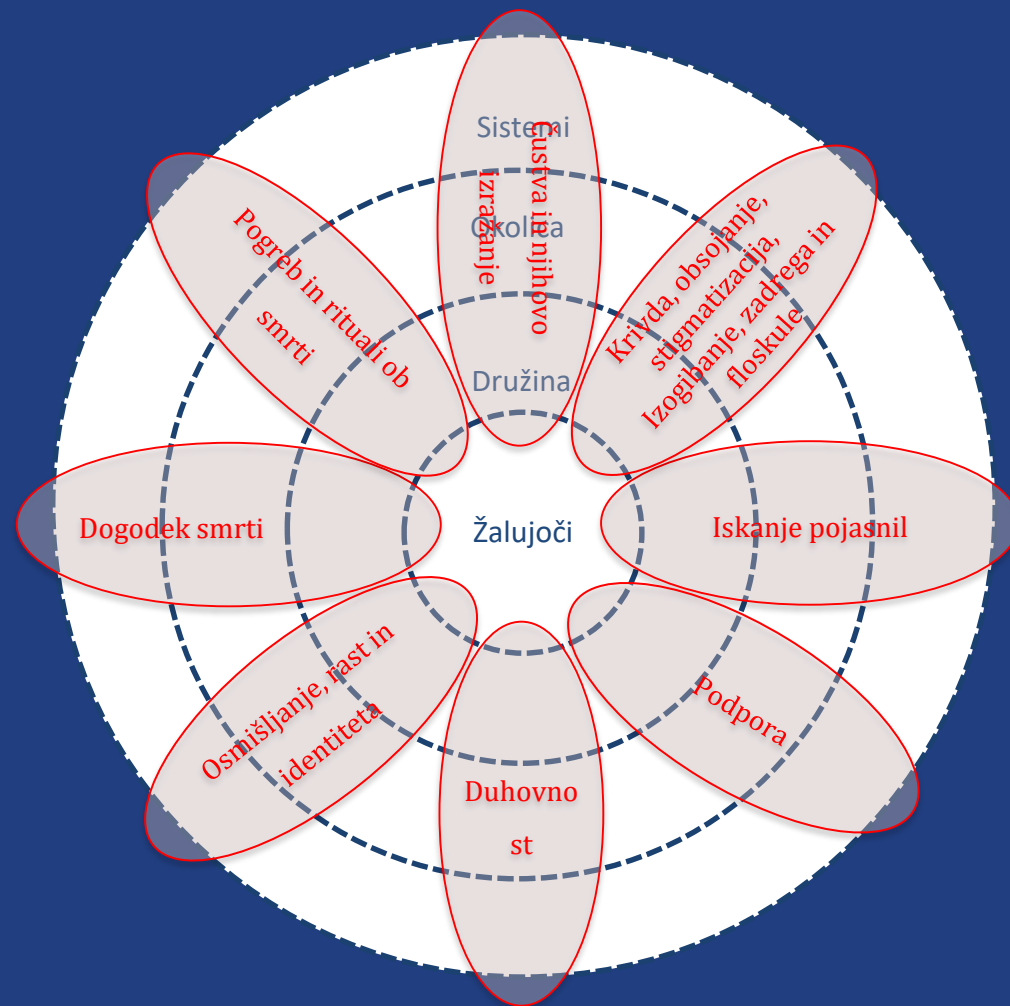


Žalujoča oseba

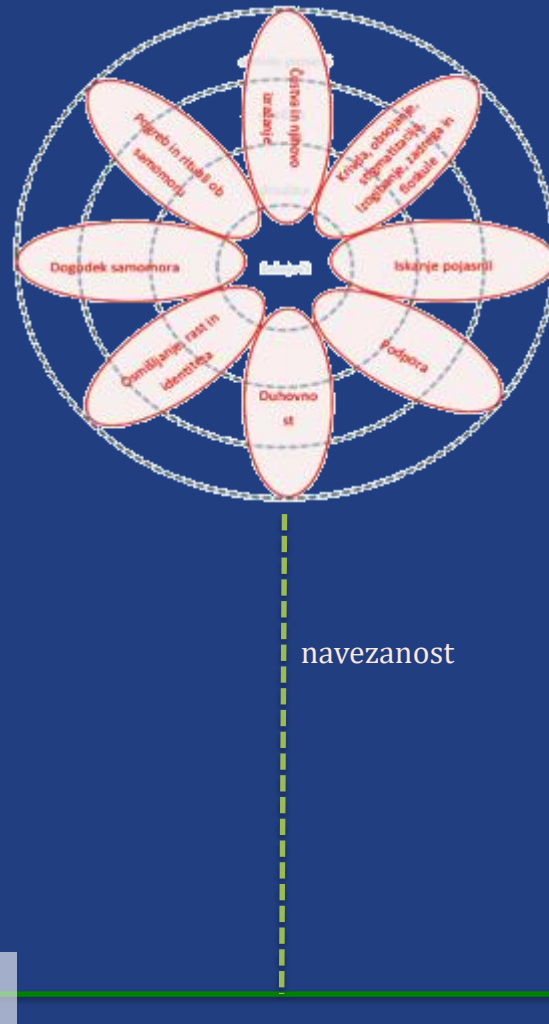
Nivoji



Nivoji in vsebine



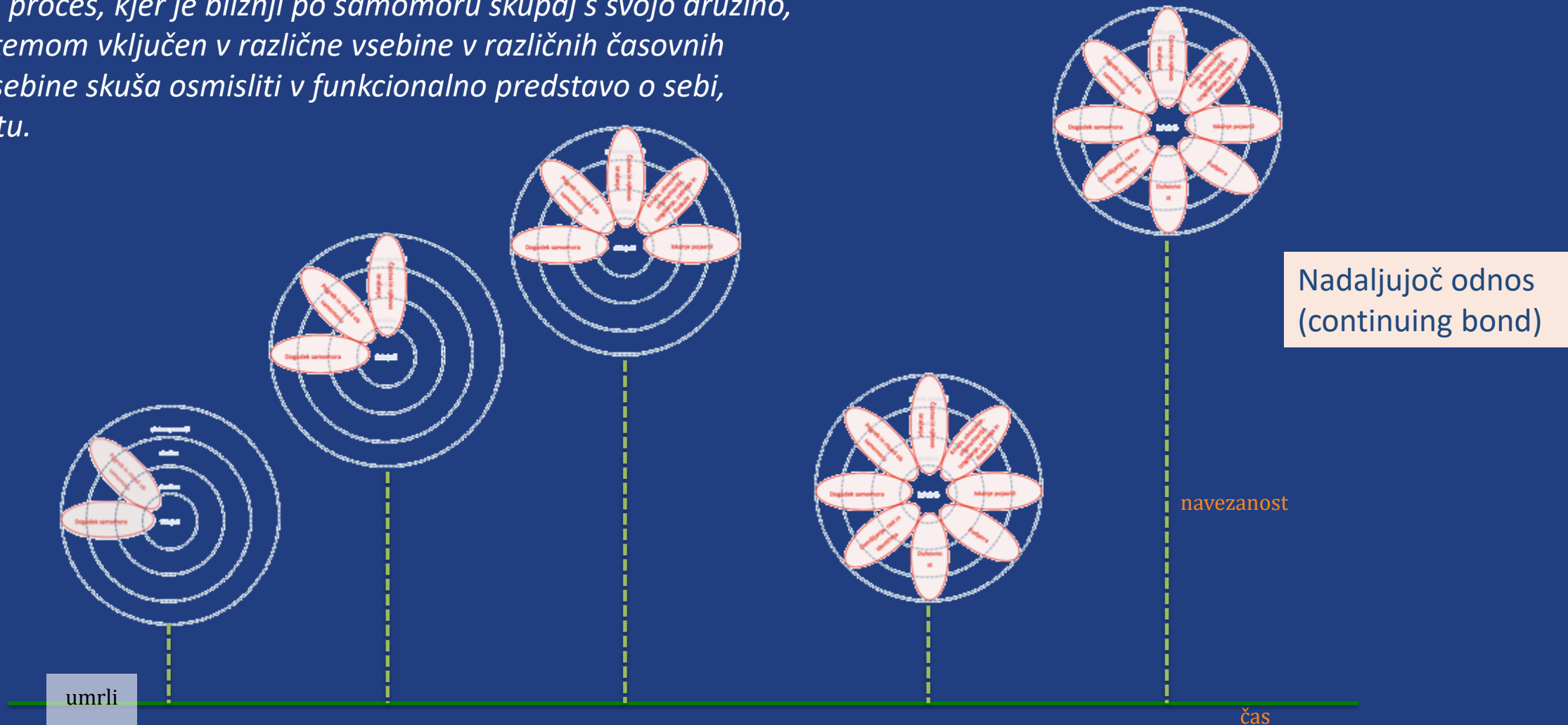
Komponente modela



umrli

Nelinearnost faz in spremembe v času

Reintegracija proces, kjer je bližnji po samomoru skupaj s svojo družino, okolico in sistemom vključen v različne vsebine v različnih časovnih okvirjih. Te vsebine skuša osmisliti v funkcionalno predstavo o sebi, drugih in svetu.



Bolečina žalovanja – kako pomagati?

- “Vem, kako se počutiš.” → kako vemo?
- “V vsem slabem je nekaj dobrega” ali “To je božji načrt.” → jeza
- “Poglej za kaj si vse lahko hvaležen!” → žalujoči se zavedajo, da so lahko hvaležni, a v trenutku težko vidijo pomen tega
- “Sedaj je na boljšem.” → žalujoči morda ne verjame tega
- “Čas je, da greš počasi naprej.” → strah, da bodo pozabili; vsak svoj tempo
- “Moral bi ...”

- Sprejemanje čustev
- Tišina
- Žalujoči razlaga o pokojniku
- Podpora in sočutje brez minimaliziranja
- Praktična vsakodnevna pomoč
- Naj bo podpora skozi čas (tudi ko se prvi znaki poležejo)
- Pozornost na opozorilne znake

Vprašanja?

Hvala za
pozornost!

040 490 580

info.scsr@upr.si

vita.postuvan@upr.si



www.zivziv.si