

Fungují nějaké rady pro dospělé?

Pomoc existuje

Možná jste někdy slyšeli, že žádné rady nepomohou, že si truchlením musí projít každý sám a jen podle svého. Do velké míry to tak skutečně je, ale úplná pravda to není. Existují určitá doporučení, která mohou zlepšit adaptaci na svět, který je změněný úmrtím blízkého člověka.

Užívejte B-komplex / Dologran

Vitamín B pomáhá a vyživuje mozek. Neprojeví se bezprostředně a hned, ale pomáhá s adaptací na situaci. Dobrý je taky Dologran, který kromě vitamínu B obsahuje hořčičk.

Vystavujte se sluníčku

Zní to sice možná jako „babská rada“, ale opět platí, že se tím staráte o své tělo a živíte ho – a to je teď více než potřeba.

Věřte, že bude lépe

Je pochopitelné, že vás bude napadat, že se to nikdy nezlepší, že vám nikdy nebude lépe... Jakkoliv je to pochopitelné, je velmi užitečné si na tyto myšlenky sám odpovídat větami jako: „Je jasný, že mě to teď napadá a že to tak vidím, ale není to pravda.“ Výzkumy totiž ukazují, že čím více se utvrzujeme v tom, že svět už navždy bude špatné místo, tím hůř dokážeme truchlení zvládnout a tím hůř se adaptujeme na svět změněný úmrtím blízkého.

Informujte se o průbězích truchlení

Nikdo vám nebude schopný říct, jak konkrétně bude vaše truchlení probíhat, ale informace o možném průběhu může pomoci připravit se na to, co zhruba se může dít. Může přispět k získávání kontroly nad prožívanou situací, a to je jeden z faktorů, které mohou pomoci adaptaci na nový svět dobře zvládnout.

Nehodnoťte situace pohledem truchlícího

Často se stává, že zažijeme něco hezkého, ale pak si řekneme, že bez našeho blízkého, který zemřel, to stejně nemá cenu a nemůže to být hezké. Pokud to aspoň trochu půjde, zkuste tento krok neudělat a zkuste si zapamatovat jen to, že aspoň na malou chvíli byl zážitek dobrý a fajn. Pokud můžete, je dobré si vést o takových situacích deníček. Někdy potřebují truchlící lidé důkaz o tom, že se svět nestal jen šedivým místem.

Fungují nějaké rady pro dospělé?

Dvě noci bez spánku = běžte ihned k lékaři

To, že se můžete budit, že se vám obtížně spí, že ráno nemůžete dospat, je poměrně obvyklé. Pokud ale již druhý den nemůžete ani zabrat (a vyčerpali jste možnost jako meduňkový čaj, přírodní látky podporující usínání atp.), je opravdu potřeba nechat si napsat prášky na spaní. Ideální je poradit se s psychiatrem (mohou být v některých krizových centrech či lze vyzkoušet psychiatrická oddělení v nemocnicích – pokud si nejste jisti, volejte na linku důvěry a poradte se) nebo obvodním lékařem. Tři dny bez spánku jsou někdy označovány jako hranice, za kterou může dojít k rozvoji dalších komplikací.

Vhodně indikované léky jsou dobré léky

Pokud člověk nese truchlení opravdu těžce, je možné předepsat tzv. antidepresiva. Dříve se předpokládalo, že jejich užívání proces truchlení komplikuje a zbrzdí, ale současná antidepresiva (podle několika studií, které na toto téma byly realizovány) způsobují pravý opak. Pokud jsou správně ordinována, mohou antidepresiva či jiná medikace velmi pomoci. Je potřeba, aby je ordinoval psychiatr po diagnostickém vyšetření, které zpravidla spočívá v rozhovoru o vašem životě a především o současné situaci a současném stavu. Pokud vám psychiatr doporučí kombinovat léky s psychoterapií, doporučujeme jej v tomto poslechnout.