

Kdy bych měl jako dospělý vyhledat pomoc?

Cítím, že to potřebuji

Pokud něco potřebujete probrat, je to ideální situace, kdy uvažovat o pomoci. Pokud se podaří vaše potřeby naplnit pomocí tzv. neformálních pomáhajících (kamarádi, širší rodina...), je to zcela v pořádku. Pokud ne, pak je stejně tak zcela v pořádku se obrátit na specializované organizace.

Nepodpůrné prostředí

Vliv prostředí na zvládnání truchlení se ukazuje jako docela podstatný. Pokud jste tedy zvyklí, že okolo sebe máte lidi, kteří jsou možná fajn, ale nijak moc vás nepodpoří, je možné, že se vám bude vše hůř zvládat. Může být proto na místě dojít se poradit, jak se o sebe dobře postarat nebo kde je možné najít nějaká místa, v nichž budete moci zažívat podporu či hezké chvíle. Samozřejmě je to na vás, lečacos z toho lze vymyslet i bez porady s někým dalším.

5 měsíců bez náznaku zlepšení

Pokud od úmrtí uběhlo 5 měsíců a cítíte se stále stejně špatně nebo ještě hůř, přemýšlejte nad tím, zda nevyhledat pomoc. Samo o sobě to nemusí nic špatného znamenat, protože 5 měsíců z hlediska truchlení není neúměrně dlouhá doba. Nicméně to už může být známka vašeho směřování ke komplikovanému truchlení. S ohledem na čekací lhůty pomáhajících profesionálů doporučujeme, se někam objednat, pokud je to po cca 5 měsících spíše horší. Komplikované truchlení je diagnostická kategorie, která se v Mezinárodní klasifikaci nemocí definuje jako nemoc prodlouženého truchlení a je při ní zcela v pořádku říct si o pomoc, stejně jako se říká o pomoc, když má člověk horečky, zlomenou ruku atp.

Pokud pomoc nechcete, raději se jí vyhněte

V rámci výzkumů truchlení se čas od času dostane pozornosti i něčemu, čemu se říká efekt zhoršení. Pod tím je možné si představit stav, ve kterém poskytované služby situaci zhoršují. To, že na začátku terapie může dojít k přechodnému zhoršení potíží, je obvyklé, tady ale jde o postupně rostoucí zhoršování fungování a prožívání, lidově řečeno jen sypání soli do ran. Když se hledalo, co tento efekt způsobuje, jako jeden z velmi pravděpodobných a silných faktorů se ukázalo natlačení lidí do čerpání služeb, když o ně sami nestojí. Pokud se to týká i vás a plánujete alespoň na první setkání k někomu z pomáhajících profesionálů přijít, prosíme, informujte jej o tom, aby se podle toho mohl zařídit (např. se moc nevyptávat, ověřovat si vaše očekávání atp.).

Kdy bych měl jako dospělý vyhledat pomoc?

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.