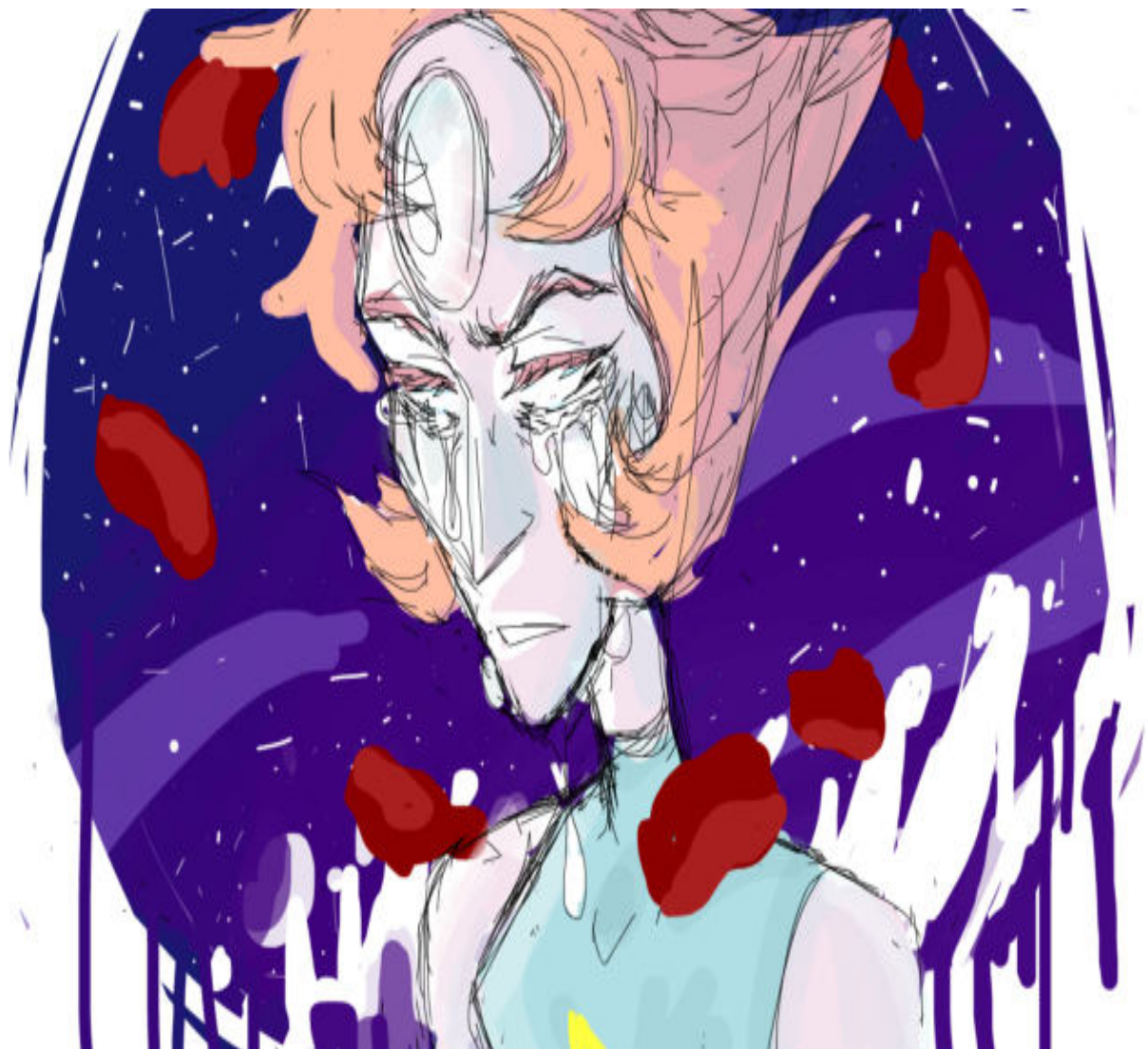


ŽIVOT NAKON SMRTI RODITELJA, BRATA ILI SESTRE





SADRŽAJ

- 2 *Uvod*
- 4 *Kako tuga izgleda?*
- 5 *Šta je normalno?*
- 7 *Reč, dve o plakanju*
- 8 *Koliko dugo tugovanje traje?*
- 11 *Nošenje s tugom*
- 13 *Misli o samoubistvu*
- 14 *Kad brat ili sestra umre*
- 15 *Tugovanje tvojih roditelja*
- 18 *Kada roditelj umre*
- 19 *Osećanja*
- 22 *Pričanje je teško!*
- 25 *Saveti za održavanje zdravlja*
- 27 *Kako kompleksno tugovanje izgleda?*
- 28 *Veze, porodica i prijatelji*
- 37 *Traženje pomoći*
- 43 *Sećanja*
- 51 *Škola + studiranje + posao*
- 53 *Postani Masteršef svojoj porodici*
- 54 *Ljudi govore najgluplje stvari*

NIŠTA NE MOŽE DA TE PRIPREMI NA SMRT OSOBE KOJU VOLIŠ!

Tu se može javiti mnogo bola, zbunjenosti i povređenosti.

Neki od vas su možda znali da će vaša mama ili tata ili brat ili sestra umreti, ali neki nisu znali dok se nije desilo.

U svakom slučaju ovo će biti jedan od najtežih izazova sa kojima ćeš se ikada suočiti.

Žalost utiče na svaki deo tebe i tvog života. Meša se sa tobom i unutra i spolja, u malim “svakodnevnim” stvarima i u malim i velikim događajima iz tvog sveta.

Nažalost, nema knjige u kojoj pišu pravila kako se nositi sa ovim. A ova knjiga ni ne pokušava da to bude.

Težak deo pisanja knjige o tugovanju je da zapravo ništa ne odgovara finim, malim, urednim kutijama. Tuga je ogromna stvar koja izlazi iz svakog ugla. Uvek je tu i delovaće u nekim momentima tako da te potpuno obuzme.

Ova knjiga će te možda pomalo frustrirati - možda ćeš želeti odgovore, možda ćeš želeti da pratiš jasan red i predvidljivost. Nažalost, ovo nije knjiga u kojoj možeš da pogodiš šta će se desiti na kraju, nakon što pročitaš prvih nekoliko strana.

Iako je knjiga podeljena na poglavlja, možda će ti delovati da se neke stvari ponavljaju u različitim poglavljima. To je zato što se stvari ukrštaju u različitim područjima koja su pokrivena. Namena ove knjige je da bude kao prijatelj koji će putovati sa tobom – oni mogu ostati pored tebe sve vreme ili mogu da te odvedu u pravcu koji nisi očekivao, ali neće rešiti sve tvoje probleme, iskusiti na isti način kao ti ili napraviti sve korake koje ti treba da napraviš.

Postoje određene ideje o tugovanju koje su iste za većinu ljudi. Ali ih ljudi osećaju na različite načine.

Glavna poruka koju želimo da uzmeš od čitanja ove knjige je da ne postoje dva ista putovanja kroz tugovanje. To je kao tvoji otisci prstiju – svi imamo 10 otisaka ali nijedan nije isti, iako svi oni pripadaju nama.

Dobili smo informacije od velikog broja mladih ljudi koji su delili istu stvar, tako da, iako ne možemo da ti damo sve odgovore, nadamo se da ćeš naći ovde nešto što će ti pomoći da nađeš smisao ovome u čemu se nalaziš.

Koristili smo termine mama, tata, brat i sestra da bismo olakšali čitanje, ali znamo da su porodice različite i da za neke od vas to može biti maćeha, očuh, polubrat ili polusestra koji su umrli. Termin roditelji je takođe korišćen, ali znamo da neki od vas žive u porodicama u kojima je samo jedan roditelj.

Tugovanje je zbunjujuće, ima sopstveni um i sigurno se neće ponašati onako kako ti ili drugi ljudi želite.

Ono što je veoma, veoma važno da zapamtiš jeste da možeš da se nosiš sa tugom na bilo koji način koji radi za tebe – sve dokle god to ne povređuje tebe ili nekog drugog.

Ne postoji pravi ili pogrešan način za to.

Najbolja stvar je što ćeš shvatiti da nisi sam/a u onome o čemu razmišljaš, što osećaš ili radiš.

Verovatno će ti biti teško da poveruješ u to sad, ali skoro svi mladi ljudi prežive smrt roditelja, brata ili sestre. Život se nastavlja i ti ideš kroz njega.

Vera u to može da ti pomogne dok se suočavaš sa teškim periodom koji ti predstoji.

KAKO TUGA IZGLEDA? ŠTA JE "OŽALOŠĆENOST"?

Opisivaće te kao "ožalošćenog/u" ukoliko je tvoja mama, tata, brat ili sestra umro/la.

Reč ožalošćenost se odnosi na iskustva koja imaš nakon što neko koga voliš umire, uključujući jaka osećaja tuge i gubitka.

Razlika između ožalošćenosti i tuge je da možeš da tuguješ i zbog drugih stvari koje izgubiš u životu, kao što je prijateljstvo, gubitak posla, preseljenje, ali si ožalošćen jedino ako je neko umro.

Ljudi takođe pričaju o "žaljenju". Žaljenje je način na koji ispoljavaš svoju tugu. Način na koji ćeš žaliti će biti različit u odnosu na tvoju kulturnu, religijsku i porodičnu tradiciju, kao i u odnosu na tvoju ličnost.

Nije važno koje termine koristiš ili kako ih definišeš, smrt roditelja, brata ili sestre okreće tvoj svet.



**VAŽNI SAVETI:
NIKO SE NE NOSI SA TUGOM NA ISTI NAČIN,
SVAKO IMA DRUGAČIJE ISKUSTVO.**

KAKO TUGA IZGLEDA?

Obično nam se stvara slika u glavi o tome kako stvari izgledaju. Možda imaš sliku o ljudima koji tuguju – svi sede obučeni u crno, plaču, jecaju, izgledaju veoma sumorno i tužno.

Možda će te iznenaditi, ali ovo nije uvek slučaj. Ima mnogo načina da se ispolji tuga.

Neki od njih su:

- Plakanje
- Želja da se bude sam/a, da se ne priča ni sa kim
- Puno pričati
- Ćutati
- Smejati se
- Želeti da se ode na žurku

- Potreba za mnogo fizičke aktivnosti
- Mnogo spavanja
- Slušanje iste pesme (često ponavljanje jednom za drugom)
- Ne želeći da se promeni bilo šta u kući
- Želja za preseljenjem
- Bacanje stvari
- Spavanje sa nečim što pripada ili podseća roditelje ili brata ili sestru
- Razgovor sa osobom koja je preminula
- Pozivanje njihovog mobilnog telefona da bi se čuo njihov glas (govorna pošta)
- Aktivnosti koje podsećaju na njih, na primer, ako si pomagao/la mami oko čišćenja, možeš da čistiš puno



ŠTA JE NORMALNO?

Ne postoji nešto kao „normalan“ način za tugovanje.

Možda će zvučati glupo, ali kao što ne postoje dve osobe koje se smeju na isti način, tako ne postoje ni dve osobe koje tuguju na isti način.

Svako u tvojoj porodici će to raditi malo drugačije, iako tugujete za istom osobom.

Osim činjenice da ste svi vi individue, veza koju je svako od vas imao sa osobom koja je umrla je bila jedinstvena.

Tvoja mama ili tata su voleli tvog brata ili sestru drugačije nego tebe.

Tvoja veza sa roditeljem koji je umro nije ista kao ona između tvojih roditelja.

U većini slučajeva, žalimo onako kako živimo. Šta pod tim podrazumevamo?

Pa, ako si neko ko se hvata u koštac sa problemima, onda ćeš se tako suočiti sa tugom.

U drugu ruku, ako si neko ko je tih i povučen i držiš stvari u sebi, onda ćeš tako i tugovati.

Tuga ima svoj tok i narav. Ne prati šablone i sigurno nije predvidljiva.

Ne postoji ček-lista za tugu. Nije kao da čekaš da prođe 3 meseca i onda to čekiraš na listi i kažeš „OK, prošlo je, vreme je da idem dalje“.

Možda ćeš se u potpunosti šokirati koliko je preplavljujuća, koliko dugo traje i činjenice da može da deluje da dolazi u talasima. Možda će biti trenutaka smirenja kada ćeš misliti da si iznad toga i onda u narednom samo pasti.

Iznenadjuće je šta sve može da pokrene te padove. Tako je iznenadjuće koliko dugo nakon smrti mogu da se dešavaju.

Ponekad možeš da se pripremiš za to, kao za rođendan, godišnjicu ili neki događaj u školi. Ponekad može biti potpuno nepredvidivo, kao kada čuješ pesmu, pomirišeš nešto ili vidiš nekog ko te podseća na roditelja, brata ili sestru. Takođe, može te iznenaditi da smrt nekoga koga voliš nije nešto preko čega se jednostavno pređe (iako ostali mogu misliti da treba da pređeš preko toga).

To će biti deo tvog života; samo naučiš kako da živiš sa tim.



**ZAPAMTI:
NEMA PRAVOG ILI POGREŠNOG
NAČINA ZA TUGOVANJE.**

REČ, DVE O PLAKANJU

Ako ne plačeš ne znači da ne tuguješ ili da nisi pogođen/a zbog smrti tvoje mame, tate, brata ili sestre.

Zapravo, plakanje je samo jedan deo tuge (možda će ti biti drago kad pročitaš ovo).

Plakanje u javnosti može da te uznemiri (kao i druge ljude). Postoji strah da izgledaš kao mlakonja (posebno muškarci) ili da drugi neće znati šta da rade.

Takođe, možda ćeš biti uplašen/a da ako počneš da plačeš da nećeš moći da staneš (Hoćeš!).

Ako možeš i želiš, nađi tvoje lično, bezbedno mesto za plakanje. Ovo može biti kada si sam/a ili sa nekim kome veruješ.

Plakanje dovodi do velikog olakšanja. Hemijska jedinjenja koja se oslobađaju u tvom telu kada plačeš mogu dovesti do smanjenja stresa koji osećaš. Možda ćeš biti iznenađen koliko bolje se osećaš nakon dobrog plakanja – posebno ako to ne radiš često.



**ZAPAMTI:
PLAKANJE
JE SAMO
JEDAN
OD NAČINA DA IZRAZIŠ
SVOJU TUGU.**



KOLIKO DUGO TUGOVANJE TRAJE?

Nažalost, ne postoji jednostavan odgovor na to pitanje. Za svakoga je različito i može da zavisi od mnogo faktora, uključujući:

- Kakav je tvoj odnos bio sa osobom koja je umrla
- Šta ti se još dešava u životu
- Da li ti je umro još neko blizak
- Da li imaš ljude koji mogu da ti pruže podršku
- Koja su tvoja religijska ili spritualna uverenja o smrti i umiranju

Ono što može delovati kao veliki šok je koliko zapravo traje. Možda ćeš očekivati da se vratiš u „normalu“ nakon nekoliko nedelja ili meseci i onda da budeš ljut/a ili isfrustriran/a kada se to ne desi.

Drugi ljudi takođe mogu očekivati da se vratiš u „normalu“ i tako ti stvoriti dodatni pritisak.

Možda nemaš pojma kako „normalno“ izgleda ili kako oseća sada kada ti je mama, tata, brat ili sestra umro/la.

Vremenom, počćeš bolje da se osećaš i osećaćeš se kao da si ponovo iznad svega.

Možda ćeš se čak iznenaditi kada shvatiš da više ne razmišljaš o mami, tati, bratu ili sestri sve vreme i da te to ne uznemirava kao ranije.

Imaćeš i dalje momente tuge, ali neće trajati niti će te obuzimati toliko.

Hoću li ikad prevazići ovo?

Ukratko, ne.

Da li to znači da ću se osećati ovako zauvek? Ne, najverovatnije ne.

U prošlosti, ljudi su govorili o „prelaženju preko“ smrti nekoga i govorili „nastaviti“, „ići napred“ ili „staviti to iza sebe“.

Te ideje su se promenile i sada je prihvaćeno da nikad zapravo ne pređeš preko smrti nekoga koga voliš, ali da naučiš kako da živiš sa tim i to postaje deo onoga ko si ti.

Razmišljaj o tome kao o dubokoj posekotini. Kada se desi, boli najstrašnije, sveže i sves-tan/a si toga sve vreme. U nekom trenutku, to mogu biti nedelje, meseci ili nekoliko godina), rana počinje da zarasta, boli manje i ponekad i zaboraviš da je tu. Ali onda naletiš na nju ili je nešto dotakne i otvori je, krasta otpadne i ponovo počne da boli.

Kako vreme prolazi i rana se zaceljuje, ali ožiljak je još uvek vidljiv i kad god pogledaš u njega, podseća te. Posle nekog vremena, ožiljak samo postane deo tebe, ali dešava se da ćeš nekad pogledati u njega i setiti se kako je nastao i koliko je bola izazvao.



**ZAPAMTI:
POTREBNO JE VREME DA
SE NAUČI DA SE ŽIVI SA TUGOM.**

**VAŽAN SAVET:
MOŽDA DELUJE KAO KRAJ SVETA, ALI NIJE.**



UHVAĆEN/A IZMEĐU DVA SVETA

Jedna od mnogih čudnih stvari o tugovanju je da je veoma javna stvar – ne možeš da sakriješ činjenicu da ti je umro neko, ali emocije koje osećaš su veoma lične.

Ovo može da ti stvori pritisak da se ponašaš na određeni način ili možeš da se osećaš kao da te drugi gledaju.

Neki mladi ljudi opisuju to kao život u dva sveta: spoljašnji svet, u kome moraš da deluješ normalno i da radiš normalne stvari, i tvoj lični svet, u kome možeš to da ispoljiš i radiš ono što će ti pomoći u tugovanju.

Tvoja sopstvena očekivanja, kao i očekivanja drugih ljudi o tome kako treba da se ponašaš mogu dodatno da ti otežaju.

Ovo može da te natera da sakriješ ono što zapravo osećaš, a možeš i da radiš ono što će ti pomoći da zaboraviš kako se osećaš.

Kretanje između ova dva sveta može biti veoma teško. Organizacije poput Mladica i Čika Boce mogu da ti pomognu. Možeš da živiš u ta dva sveta istovremeno i da ljudu zaista znaju kako je to.

Može se desiti da tuguješ u sebi i da niko drugi to ne zna. Ovo može biti teško za tvoje roditelje, prijatelje i druge ljude u tvom životu.

Tvoji roditelji mogu pomisliti da si OK jer držiš sve u sebi.

Odrasli ne shvataju uvek. Oni mogu misliti da si neosetljiv/a ili da se ne ponašaš na pravi način.

Odrasli i mladi tuguju na različite načine i ovo može da dovede do konflikta.

Ponekad, možda ćeš samo želeti da „nastaviš sa stvarima“.

Stavi im do znanja, nekako, da smrt tvog brata, sestre ili roditelja ima veliki uticaj na tebe, ali da ne želiš da im pokažeš niti da поделиš sa njima.



ZAPAMTI:
**SVAKO TUGUJE NA SVOJ NAČIN. SVE DOK NE
 POVREĐUJEŠ SEBE ILI DRUGE, NIJE BITNO ŠTA RADIŠ
 DOK TI POMAŽE DA SE NOSIŠ SA SVOJOM TUGOM.**

TUGOVANJE: IMAŠ PRAVO

Imaš pravo da:

- Ti se odgovori iskreno na pitanja
- Da tuguješ onako kako želiš sve dok je bezbedno po tebe i druge
- Ne govoriš o svojim osećanjima ili da deliš svoji misli sa roditeljima, prijateljima ili sa bilo kim
- Budeš ljut/a na osobu koja je umrla, sebe, Boga (ili bilo koje drugo biće), druge članove porodice ili ceo svet
- Da ne „pređeš preko toga“ ili „nastaviš“ zato što drugi misle da treba
- Imaš svoje spiritualna, religijska i filozofska uverenja o smrti i šta se dešava nakon nje
- Kreiraš sopstvene ritualne koji ti mogu pomoći da se nosiš sa tugom
- Da govoriš o mami, tati, bratu ili sestri koji je umro/la
- Se smeješ i zabavljaš iako tuguješ
- Da živiš



VAŽAN SAVET:
**NAĐI ONO ŠTO TEBI NAJVIŠE POMAŽE I KORISTI TO
 KAD TI JE NEOPHODNO.**

NOŠENJE SA TUGOM

Nije važno koliko je prošlo otkad si saznao/la da će tvoja mama, tata, brat ili sestra umreti od raka, ništa nije moglo da te pripremi za to kad se to zapravo desi, niti za emocije koje osećaš tokom tugovanja.

Ovo dolazi kao šok.

Svaka porodica će biti drugačija. Neki možda dugo znaju da će umreti, a neki su možda saznali tek prošle nedelje ili pre neki dan.

Kada neko koga voliš umre, tvoj život je zauvek promenjen. Razumevanje promena, navikavanje na njih i prilagođavanje njima zahteva puno vremena.

Tugovanje koje prati smrt roditelja, brata ili sestre može imati mnogo toga zajedničkog. Kako god, postoje neke razlike koje mogu imati ogroman uticaj na kako se osećaš i kako da naučiš da živiš sa tim.

Od najmanjih stvari kao što je jedna četkica za zube u kupatilu, do zaista velikih stvari, poput onoga kada moraš da uđeš u ulogu roditelja mlađoj braći i sestrama, smrt ti se meša u život većinu vremena.

Bezbedni načini nošenja sa tugom

Tugovanje može da izazove neka neverovatno jaka osećanja koja ti mogu delovati kao da su van kontrole.

Pronalaženje bezbednog načina da ih ispoljiš će ti pomoći i sprečiti te da se povrediš.

- Udaranje jastuka – koristi ruke, štap ili bilo šta drugo što ti je pri ruci
- Idi na trčanje, u šetnju ili radi neke druge vežbe
- Gledaj tužne filmove – baš dobar izgovor za plakanje!
- Nađi prostor za vrištanje iz sveg glasa
- Slušaj muziku
- Zapiši. Nekim ljudima zapisivanje onoga što misle i osećaju i onda cepanje tog papira i bacanje pomaže
- Prepoznaj kada ti je preteško i odvoji vreme za to
- Razgovaraj sa nekim
- Pozovi liniju za pomoć
- Izvedi psa u šetnju
- Jedi puno čokolade

Nezdravi načini za nošenje sa tugovanjem

Mnogo toga je zapisano o pozitivnim načinima za nošenje sa tugom, ali svi mi znamo da postoje i drugi načini koji nisu zdravi niti zaista pomažu. Nemoj da te strah da će te drugi osuđivati spreči da potražiš pomoć.

Kada ti deluje da nemaš kontrolu nad stvarima, možda ćeš početi da radiš ono nad čime imaš. Ovo može obuhvatiti stvari kao što je prestanak uzimanja hrane ili brza vožnja.

Rizikovanje je deo mladosti, ali kada tuguješ, tvoja sposobnost procene o tome šta je bezbedan rizik može biti narušena.

Ako si u nečemu od navedon, možda si pod rizikom da sebi dugoročno naškodiš. Niko te neće osuđivati ako radiš nešto od ovoga. Najvažnija je tvoja bezbednost i zdravlje.

Droga i alkohol

Možda ćeš početi da koristiš droge i/ili alkohol da prikriješ bol ili da pokušaš da tako nestane. Ili ih možeš koristiti da bi izbrisao/la ili pobegao/la od onoga što ti se dešava.

Nećemo da ti održimo predavanje, ali ovo će ti samo kratkotrajno pomoći.

Iako je verovatno veliko iskušenje za tebe da ovo koristiš kao mehanizam za prevladavanje, neće ti pomoći dugoročno i zapravo će ti doneti samo štetu.

Povređivanje drugih

Osećati ljutnju nakon smrti tvog brata, sestre, mame ili tate je OK. Bes ponekad prikriva sve ostale emocije koje su prisutne. Ako misliš da nemaš sigurno mesto da ih ispoljiš, možda ćeš usmeriti bes na druge.

Bes je prirodna emocija ali nasilje, fizičko ili verbalno, prema drugima nikad nije OK način da se nosiš sa njim. Postoje bolji načini da ispoljiš bes a da to ne uključuje da povrediš druge.

Namerno samopovređivanje

Ovo je kada sebi namerno nanosiš povrede, obično u tajnosti. Ovo podrazumeva da se isečeš, izgoriš, čupaš kosu, grebeš se ili kopaš rane po koži. Često se koristi kao način za nošenje sa bolnim osećanjima. Takođe, ovo je i pokušaj da kažeš ljudima da ti treba podrška ili da se osećaš bez kontrole. Namerno samopovređivanje ti može dati trenutno olakšanje koje je samo privremeno rešenje. Može ti ostati trajni ožiljak ili neprekidni problemi sa mentalnim zdravljem.

Upoznavanje sa potencijalnim partnerima i seksualni odnosi

Za neke, ulazanje u veze i/ili seksualni odnosi mogu da doprinesu da se osećaju voljeno i blisko sa nekim. Kada tuguješ, možda će ti ovo biti potrebnije i možeš se upustiti u seksualne odnose i pre nego što si zaista spreman/a ili ćeš izlaziti sa više ljudi nego što si ranije. Ako već imaš seksualne odnose, broj partnera/ki ti može porasti.

Kako ne postoji ništa loše u seksualnim odnosima, upuštanje u njih pre nego što si spreman/a ili sa više od jedne osobe može te staviti u povećan emocionalni i fizički rizik.



**ZAPAMTI:
UVEK PRAKTIKUJ SIGURAN SEKS.**

MISLI O SAMOUBISTVU

Nošenje sa smrću nekoga koga voliš je veoma bolno. Ponekad je teško zamisliti život bez te osobe i ovo može dovesti do misli o samopovređivanju. Ovo nije retko među ljudima koji tuguju.

Ako imaš misli o samoubistvu, veoma je važno da ih kažeš nekome ko ti može pomoći da ostaneš bezbedan/a.

Ako nemaš nikog kome veruješ, pozovi Centar Srce na telefon 0800-300-303 ili poseti sajt www.centarsrce.org.



**ZAPAMTI:
ZAISTA BOLI KADA NEKO KOGA VOLIŠ UMRE, ALI
POVREĐIVANJE SEBE NEĆE UČINITI DA BOL NESTANE.**

Kada brat ili sestra umre

Možda ti deluje da je teško da zamisliš život bez brata ili sestre. Tvoj ceo svet se promenio i ne znaš šta da radiš.

Nije fer! Možda misliš da su bili mladi i da su imali ceo život pred sobom. Deluje nerealno i neprestano se pitaš „Zašto?“

Deluje ti da život nikad više neće biti isti – i na mnogo načina si u pravu.

Ne samo da si izgubio/la brata ili sestru, već si izgubio/la i porodicu koju znaš. Nosićeš se sa svojim tugovanjem kao i sa tugom svojih roditelja i ovo ti može duplo otežati.

Tvoje tugovanje

Osećaćeš gomilu pomešanih, zbunjujućih i veoma intenzivnih osećanja i ovo može delovati zastrašujuće.

Mogu biti ista kao i ostala u tvojoj porodici ili mogu biti potpuno drugačija.

Odnosi između braće i sestara često se kreću između najboljih prijatelja i najvećih neprijatelja. Ovo ne mora da se promeni kada umru.

Sada kada su umrli, možda osećaš kajanje zbog stvari koje si rekao/la ili uradio/la. Možda je to jedino o čemu razmišljaš. Deljenje toga sa drugima može biti teško – možda ćeš se osećati kao najgori brat ili sestra i biti uplašen/a da će drugi misliti sve najgore o tebi.

Već znaš da ništa što si rekao/la ili uradio/la nije dovelo do njihove smrti ali ne mora da znači da će to zaustaviti tvoja duboka osećanja tuge ili kajanja.

Ovo će možda biti gore ako nisi imao/la priliku da razgovaraš sa bratom/sestrom pre nego što je umro/la.

Možda ćeš biti ljut/a na njega/nju što je umro/la. Ostavio/la te je sa roditeljima koji nisu isti, koji su se možda isključili i sada se svađaju puno. Ostavio/la te je u velikom haosu i možda ćeš misliti da je tvoja uloga da to središ.



ZAPAMTI:
NIŠTA ŠTO SI REKAO/LA, POMISLIO/LA ILI URADIO/LA NIJE DOVELO DO NJIHOVE SMRTI.

Tugovanje tvojih roditelja

Deca ne bi trebalo da umiru i roditelji očekuju da će videti decu odraslu i zrelu. Smrt deteta sve poremeti.

Taman kada su ti roditelji potrebni, možda neće biti u mogućnosti da ti pruže podršku koja ti je potrebna jer će i oni morati da se nose sa svojim tugovanjem.

Možda će biti teško za razumevanje i nošenje sa njihovim ponašanjem. Zbog ovoga ćeš možda osetiti da i ti moraš da sakriješ svoja osećanja i da ne deliš svoju tugu da bi ih zaštitio/la.

Razumevanje dela onoga kroz šta oni prolaze ti može pomoći.

Neverica

Iako su možda znali da će tvoj brat ili sestra umreti i dalje je prisutna doza neverice kod njih da on/a više nije fizički tu.

Tuga

Ona može biti toliko jaka da samo ustajanje iz kreveta svakog dana i obavljanje najjednostavnijih stvari bude preteško. Možda će prestati da se smeju i možda će imati problema da pronađu razlog da budu srećni.

Krivica

Tvoja mama ili tata će možda osećati da nisu uradili što su mogli, ili će možda preispitivati odluke koje su doneli po pitanju lečenja tvog brata ili tvoje sestre. Roditelji očekuju da su u mogućnosti da zaštite decu i kada ne uspeju u tome, mogu osećati krivicu zbog toga.

Ako imaju teškoća sa sopstvenim tugovanjem takođe mogu da osećaju krivicu zbog uticaja koji to ima na ostatak porodice.



Bes

Ovo je veoma normalna reakcija na nešto što ne deluje fer i što je van njihove kontrole. Njihov bes je možda usmeren na njih same, bes jednog na drugo, na tebe, na doktore, Boga ili na, zapravo, bilo koga. Kako se oni nose sa tim može da ima veliki uticaj na tebe – pogotovo ako to nije način njihovog ponašanja na koji si navikao/la.

Prezaštićenost

Tvoji roditelji mogu iznenada želeti da znaju gde si ili šta radiš sve vreme. Ovo može da bude veoma iritantno, posebno ako si navikao/la na određeni stepen slobode ili si tek počeo/la da izlaziš ili da radiš stvari koje želiš. Najmanja prehlada, ranica ili bol mogu da izazovu veliku paniku kod njih.

Povučenost (isključenost)

Neki roditelji mogu da idu drugim putem i da ne deluju da brinu oko toga šta ti se dešava i gde si. Iako ovo može delovati OK za početak, posle nekog vremena ćeš poželeti da brinu o tome šta ti se dešava.

Samoća

Tvoji roditelji možda osećaju da niko ne razume ono kroz šta prolaze. (I, kao i ti, i njih će zamarat ljudi koji im govore da znaju kako se osećaju) Oni će možda prestati da izlaze ili da žele da provode vreme sa drugima zbog toga. I, baš kao i ti, možda će osetiti da posle nekog vremena ljudi očekuju od njih da završe sa tim i da nastave (zar jednostavno ne voliš takve uslove?). Osećanje da moraju da se pretvaraju i da drže stvari u sebi može dovesti do izolacije.

Ova jaka osećanja mogu uticati na ponašanje tvojih roditelja. A ovo može dodatno uticati na vaš odnos, na to kakav je dom i može učiniti stvari nepredvidljivim.

HEJ!

JOŠ

UVEK SAM OVDE!

Možda ćeš osetiti da se takmičiš za malo pažnje sa tvojim bratom ili sestrom dok se leče i ovo se može pogoršati nakon što umru – koliko god čudno zvučalo.

Možda ćeš osetiti kao da nikad nećeš dostići brata ili sestru ili da ništa što radiš ne može da se poredi sa njima. Zaista je često da se fokusiramo samo na dobre osobine onih koji su umrli – ne mogu više da pogreše. Ali ti si i dalje ti i ti ćeš i dalje imati svakodnevne probleme, kao i svi mladi ljudi.

Ovo može biti veoma teško.

Neko od vas će probati da budu savršeno dete a drugi mogu da se bune, svađaju i ispoljavaju emocije.

Na žalost, osećanje „a šta je sa mnom?“ neće uvek nestati nakon smrti brata ili sestre.

Zapravo, možda će se samo pogoršati.

Nakon svih ovih misli možda ćeš osetiti krivicu jer misliš ono za šta se pretpostavlja da ne bi trebalo da misliš kada neko umre – ali veliki broj ljudi misli tako.

Svako shvata da je smrt deteta velika stvar – ali gubitak brata ili sestre ne dobija toliko pažnje.

Neki mladi osećaju kao da imaju odgovornost da urade ili naprave nešto „posebno“ od svog života nakon smrti brata ili sestre. Ovo ti može natovariti dodatni pritisak. Nije lako živeti tuđ san.

VAŽAN SAVET: NAĐI EFIKASNE NAČINE DA VENTILIRAŠ SVOJE EMOCIJE.

Za neke od vas, iskustvo vam daje drugačiju perspektivu i mnogo mladih ljudi govori o tome kako se njihov pogled na život promenio.

Kojim god putem da izabereš da kreneš, važno je da doneseš odluke koje su prave za tebe a ne jednostavno da udovoljiš drugima ili zato što misliš da se to očekuje od tebe.

ZAPAMTI: IMAŠ PRAVO DA I DALJE BUDEŠ TI. NE MOŽEŠ DA ZAMENIŠ BRATA ILI SESTRU KOJI JE UMRO/LA.

Kao i za mnogo drugih stvari, potrebno je strpljenje, razumevanje i nalaženje načina da komuniciraš će ti pomoći da se prilagodiš novoj situaciji.

Svako u tvojoj porodici će biti pod velikim stresom.

Kada roditelj umre

Nije bitno kako gledaš na to ili koje reči koristiš da opišeš, smrt roditelja je razarajuća. Užasno je kada ti se to desi kad si mlad.

Umešaće ti se u glavi, u srcu, u svaki aspekt tvog života. Boleće toliko da će biti trenutaka kada ćeš se pitati hoćeš li preživeti.

Iako je možda teško da poveruješ, preživećeš – i prilagodićeš se životu bez njih.

Tvoj roditelj će uvek biti deo tvog života, čak i kad umre. Samo ćeš pronaći nove načine da se povežeš sa njim/njom.

U trenutku tvoj osećaj za sigurnost i stabilnost je nestao i nećeš znati šta će se desiti.

U prvih nekoliko nedelja je veoma strašno i one mogu proći a da ti je sećanje na njih zamagljeno. Zapravo, možda se nećeš setiti mnogo toga što se dešava.

Moraćeš da se nosiš i sa praktičnim i sa emocionalnim stvarima koje donosi smrt roditelja.

Ako si znao/la da će umreti, onda si možda imao/la šansu da isplaniraš šta će se desiti i da uradiš nešto što će ti doneti manji osećaj neizvesnosti.

Kako god, to neće ublažiti bol niti olakšati.

Iako ne postoji neko tugovanje koje je teže od drugog, različite okolnosti ti mogu doneti listu izazova sa kojima ćeš morati da se suočiš. U tom trenutku to može delovati kao da je previše.

Smrt roditelja će svakako učiniti da budeš drugačiji/a od svojih prijatelja (ali, tad biti drugačiji/a nije ono što želiš).

VAŽAN SAVET:
**NEMOJ DA BLOKIRAŠ SEĆANJA NA RODITELJA, OJAČAJ IH
 PRAĐENJEM ONOGA ŠTO ĆE TI POMOĆI DA SE SEĆAŠ, POPUT
 PRAVLJENJA KUTIJE SEĆANJA.**

Možda ćeš biti veoma ljut/a na roditelja koji je umro zato što te je ostavio/la i možda ćeš se osetiti napušteno.

Tvoj osećaj gubitka će se možda razlikovati u odnosu na to koji roditelj je umro.

Ono što si delio/la i šta si dobio/la od svakog roditelja se često razlikuje. Možda si mami rekao/la stvari koje tati ne bi ili si imao/la neku aktivnost samo sa ocem.

Možda nećeš želiti da neki drugi roditelj uđe u tu ulogu ili zauzme to mesto, tako da navikavanje da ne deliš te stvari će potrajati.

Možda ćeš takođe osetiti bes ili ozlojeđenost prema ljudima koji pokušavaju da preuzmu ulogu tvoje mame ili tate – to može biti neki drugi član porodice ili prijatelj porodice.

Ta isfrustriranost je OK i normalan deo prilagođavanja na ovu ogromnu promenu. Važno je da naučiš pozitivne i sigurne načine da se nosiš sa ovim osećanjima.

Osećanja

Žalost i težak gubitak mogu da izazovu sve kombinacije pomešanih osećanja. Verovatno si već iskusio/la čitavu gomilu različitih emocija zbog raka nekog od tvojih roditelja, brata ili sestre.

Kada tuguješ, one mogu biti mnogo jače.

Tuga

Kada neko koga voliš umre, verovatno ćeš biti preplavljen osećanjima tuge. Možda ćeš osetiti kao da se nikad više nećeš nasmešiti ili smejeti. Ovo se opisuje kao teško osećanje duboko unutar tebe.



Usamljenost

Na drugu stranu od očiglednog osećaja usamljenosti zbog toga što ti nedostaje osoba koja je umrla, takođe ćeš se osetiti usamljenim/nom zato što nema nikog sa kim možeš da поделиš svoje misli i osećanja. Delovaće ti kao da si jedina osoba koja prolazi kroz ono kroz šta prolaziš. U redu je da želiš da budeš sam/a ali ako to postane usamljenost, može te učiniti tužnijim/jom i nesrećnijim/jom.

Bes

Normalno je da osetiš bes kada ti mama, tata, brat ili sestra umre. Ima mnogo ljudi na koje možeš da se ljutiš: osoba koja je umrla, doktori, ceo svet, Bog, ostali članovi porodice, čak i na sebe.

Možeš pomisliti kako nije fer (i u pravu si, nije) i želiš da znaš zašto se to desilo tebi (i tvojoj porodici). Možda ćeš se ljutiti na sebe što se osećaš tako.

Ljutnja je OK. Važno je da naučiš kako da to ispoljiš.

Frustracija

Zbog toliko velikih promena u tvom životu, sve ti može delovati izmešano. Stvari koje si planirao/la i mislio/la da će se desiti, mogu ili neće biti iste.

Panika

Možda ćeš se uspaničiti oko sveka dok tuguješ.

Možda ćeš paničiti zbog svoje sposobnosti da preživiš i da prođeš kroz to. Možda ćeš paničiti i zbog stvari koje drugi smatraju blesavim ili sebičnim, kao hoćemo li moći da idemo na odmore? Mogu li da izlazim i da se zabavljam? Ko će me naučiti da vozim? Hoću li morati da idem u drugu školu? Hoću li pasti ispite? Hoćemo li se preseliti?

Panika je normalna reakcija. Svako paniči, čak i odrasli iz tvog života, iako oni mogu da paniče oko stvari koje oni smatraju važnijim.

Uplašenost

Slično panici. Kada umre neko koga voliš, možeš početi da se plašiš mnogih stvari. Možda ćeš se uplašiti da budeš samostalan/a, da će drugi ljudi koje voliš umreti ili oko toga šta će se desiti tebi i tvojoj porodici. Nije bino koliko godina imaš, i dalje se možeš plašiti.

Olakšanje

Ako ti je neko od roditelja ili brat ili sestra bolestan/a duže vreme i u velikim su bolovima, možda će ti biti lakše zbog toga što oni više ne prolaze kroz to. Može delovati zbunjujuće – to ne znači da ti je lakše što su mrtvi, već da ti je lakše što ih ne boli i što ne pate više. U redu je da se tako osećaš.

Krivica

Možda ćeš postavljati mnogo „šta ako“ pitanja nakon smrti mame, tate, brata ili sestre. Možda ćeš takođe žaliti zbog onoga šta si rekao/la ili uradio i ova osećanja mogu dugo da budu prisutna. Uobičajeno je da ih ljudi osećaju, ali, zapamti, ništa što si uradio/la ili rekao/la nema veze sa njegovom/njenom smrću. Pokušaj da budeš nežan/na prema sebi.

Ništa

Osećanje ničega nije neobično. Ovo može biti u vezi sa šokom i nevericom. Iako si možda znao/la da će mama, tata, brat ili sestra da umre, i dalje je teško da poveruješ da se to i desilo. Ponekad je obamrlost način da zaštitiš sebe.

Kada neko koga voliš umre, možeš osetiti kao da si na emocionalnom rolerkosteru. Ponekad jednostavno ne znaš šta da osećaš. Možda ćeš se iznenaditi šta smiruje određena osećanja i da se vraćaju – onda kada misliš da si ih prevazišao/la.



**ZAPAMTI:
NE POSTOJI PRAVI ILI POGREŠAN NAČIN DA
OSEĆAŠ.**



Pričanje je teško!

Smrt je teška tema za razgovor (bez zezanja!) većina nas je imala malo iskustva u nošenju sa smrću da bismo sami pričali o tome.

Ako si znao/la da će tvoja mama, tata, brat ili sestra umreti onda si verovatno isplanirao/la zadatak da pričaš o teškim i bolnim stvarima i razmislio/la o načinima da to uradiš.

Ali, sve porodice komuniciraju na drugačiji način. Može biti teško da govoriš o stvarima ako postoji veliki razdor između onoga o čemu želiš da pričaš i onoga o čemu ostali žele da pričaju.

Možda ćeš se plašiti da će pričanje o osobi koja je umrla uznemiriti druge ljude. Ovo može otežati iskrenu komunikaciju.

Ali, teške stvari mogu postati još teže ako svako razmišlja o tome, a ne deli kako se oseća i ne priča o tome šta se stvarno dešava. Trik je u tome da se nađe način za iskren razgovor i komunikaciju.

Nošenje sa tvojom tugom je u vezi sa pronalažanjem načina za razgovor o tome, ali puno stvari može da se ispreči iskrenom razgovoru.

Saveti za razgovor

Može ti pomoći da razmisliš o tome šta želiš da pitaš i šta želiš da kažeš pre nego što počneš. Može ti biti veoma teško da počneš i možda će biti mnogo trenutaka ćutanja. To je OK.

Probaj da se ne uspaničiš ako se neko od tvojih roditelja, tvoj brat ili sestra uznemiri – ovo nije nešto o čemu može lako da se priča. Razgovor sa tvojim roditeljem, ili oboje može biti lakše ako radiš nešto drugo u tom trenutku – vožnja automobila, sređivanje kuhinje.

Isto važi i za tvoju braću i sestre – ukoliko radite nešto zajedno, to može stvoriti šansu da podelite ono što se dešava. Pokušaj da ne brineš o tome da učiniš kako treba. Možda vam treba vremena da pronađete najbolji način da razgovarate.



AKO JE RAZGOVOR PRETEŽAK

Ponekad je preteško razgovarati iako želiš da tvoji roditelji, brat ili sestra znaju kako se osećaš.

Ovo ti može pomoći:

- Probaj da napišeš pismo
- Pronađi kartice koje mogu iskazati ono što osećaš
- Pošalji SMS
- Ostavi poruku na fejsbuku
- Skini muziku
- Crtaj

Moje telo boli

Tugovanje je veoma bolno, ne samo unutra, već i celo telo to oseća.



Neki fizički simptomi mogu biti:

- Gubljenje ili dobijanje težine
 - Glavobolje
 - Nesanica ili želja za spavanjem
 - Iscrpljenost
 - Bolovi u telu
 - Problemi sa stomakom
 - Osećaj da si „bez daha“
- Česte prehlade i infekcije
 - Osećaj vrtoglavica
 - Suvoća u grlu

Zato je važno da se čuvaš. Ako osećaš bilo šta od navedenog, reci nekome.

Fizički simptomi te mogu uplašiti i možeš pomisliti da imaš rak ili neku drugu ozbiljnu bolest. Ovo je česta misao.

Zato je važno da se pregledaš – prestaćeš da nepotrebno brineš.

Ako imaš više od 15 godina, možeš da zakažeš pregled kod lekara bez dozvole tvojih roditelja.

Ipak, fizički simptomi su verovatno način ispoljavanja tvoje žalosti. Možeš lečiti simptome, na primer, analgetici ti mogu pomoći kod glavobolja, ali ako ne ispoljavaš tugu, verovatno je da će se vraćati.

Saveti za održavanje zdravlja

- Jedi dobro tokom dana. Nekoliko manjih obroka umesto 3 velika ti mogu pomoći ako nemaš apetit.
- Spavaj dovoljno. Ako je ovo teško, probaj da meditiraš, da se opustiš ili da slušaš muziku. Topla kupka ili tuširanje ili biljni čaj pre spavanja ti, takođe, mogu pomoći.
- Probaj da vežbaš ili da treniraš.
- Probaj da nađeš nešto što će te nasmejati.
- Slušaj muziku koja ti pomaže da se oraspoložiš.

Kao što je važno da ti telo bude zdravo, tako je važno i da brineš o svom umu:

Nauči kako da se opustiš:

- Rešavaj stvari tako da ne trošiš vreme i energiju brinući o njima.
- Razgovaraj sa ljudima o tome kako se osećaš, što može biti teško
- Zapiši svoje misli i osećanja: probaj da vodiš dnevnik ili da pokreneš blog
- Pronađi i druge koji se nalaze u sličnoj situaciji

VAŽAN SAVET:

**POPIJ VODE NAKON PLAKANJA
POMOĆI DA PRESTANE UMOR I GLAVOBOLJA.**

Da li ludim? Upomoć!

Kada tuguješ, normalno je da svakodnevne stvari izgledaju teško za tebe i da osećaš gomilu jakih i pomešanih osećanja. Takođe, u redu je ako te emocije osećaš duži vremenski period. Zbog toga se tuga i depresija ponekad pomešaju.

Većina mladih ljudi koja iskusi smrt roditelja ili brata ili sestre ne razvije depresiju.

Ponekad se kaže da je depresija kada se osećaš prazno, bez osećanja, ali tugovanje je kada osećaš puno emocija.

Ipak, ponekad stvari mogu da deluju kao da su van kontrole i može delovati kao da je previše. Možda ćeš početi da koristiš droge, da piješ i/ili pušiš. Treba da budeš svestan/a da to može dovesti da pretvaranja tvog zdravog tugovanja u depresiju.

Ako si zabrinut/a o tome kako se osećaš i misliš da ne počinješ da se osećaš išta bolje, onda možda treba da potražiš pomoć i da razgovaraš sa nekim ko je stručan u ovoj oblasti.

Možda ćeš osetiti olakšanje nakon što saznaš da većina mladih ljudi preživi traumu gubitka roditelja, brata ili sestre i da nastavljaju da pronalaze užitek u životu.

Iako je možda teško poverovati u to ali razmišljanje o tome ti može dati nadu.

Kompleksno tugovanje

Nadamo se da si do sad primio/la poruku da je žalost normalna reakcija na smrt tvoje mame, tate, brata ili sestre.

Ipak, možda postoje neki faktori već prisutni u tvom životu koji mogu dovesti do toga da iskusiš nezdravo ili kompleksno tugovanje. Ove stvari mogu dovesti do toga da se zaglaviš u tom procesu tugovanja, što ti može otežati učenje kako da živiš sa tim.

Te stvari su:

- Porodična dinamika i tvoja veza sa osobom koja je umrla
- Drugi stresori kao što su ispiti, brige u vezi sa finansijama, problemi sa prijateljima, problemi sa zdravljem, trauma, zlostavljanje ili zanemarivanje
- Iskustvo višestrukog gubitka
- Istorija depresije ili drugih mentalnih oboljenja
- Zloupotreba droga ili alkohola
- Nedostatak podrške

KAKO KOMPLEKSNO TUGOVANJE IZGLEDA?

Kompleksno tugovanje može imati mnogo formi. Možda se tebi dešava nešto od ovoga:

- odsustvo žalosti: kada uopšte ne pokazuješ nijedan znak tugovanja i kada nastavljaš sa svakodnevnim aktivnostima kao da se ništa nije dogodilo. Možda ti je teško da prihvatiš da te osobe više nema.
- odložena žalost: kada je tvoja tuga stavljena po strani i odložena zato što si prezauzet/a ili preplavljen/a da bi se nosio/la sa njom. Nažalost, tuga neće samo nestati i jednom će isplivati na površinu. Može se javiti nakon nekoliko godina zbog nečeg potpuno nepovezanog.
- Inhibirana žalost: tvoja tuga se možda ispoljava na druge načine, kao što su fizički simptomi, kao bolovi u stomaku ili glavobolje, ili jaka osećanja gorčine i besa.
- Hronična žalost: ovo se dešava kada normalne reakcije tugovanja predugo traju i ne deluje da je išta bolje. Možda osećaš jako nedostajanje ili žudnju za mamom, tatom, bratom ili sestrom svakog dana da ti to ometa sposobnost da razmišljaš o bilo čemu drugom. Ovakva iskustva su česta, ali u zdravom tugovanju, većini ljudi može biti skrenuta pažnja na kratko.

Kompleksna tuga može dovesti do toga da osećaš da život nije vredan i da ništa nema smisla niti svrhe. Možda ćeš poverovati da ti budućnost ništa dobro neće doneti i da više nikad nećeš moći da uživaš u životu.

Ako imaš ove simptome i oni ti ometaju postignuće u školi, na poslu i u većini oblasti tvog svakodnevnog života, verovatno ti treba profesionalna pomoć.

Probaj da ne paničiš - postoji pomoć.

VAŽAN SAVET:

DOZVOLI LJUDIMA KOJI SU TI BLISKI DA ZNAJU ŠTA TI SE DEŠAVA - NEMA POTREBE DA TO ČUVAŠ KAO TAJNU.

VEZE, PORODICA I PRIJATELJI

Smrt nekog od roditelja, brata ili sestre će uticati na sve tvoje odnose.

Prilagođavanje tim promenama zahteva vreme, razumevanje i otvorenu komunikaciju.

Iako vreme neće "rešiti" žalost, pomoći će ti da naučiš kako da živiš sa njom i kako da prilagodiš odnose i veze sa drugima promenama do kojih je došlo.

Odnosi sa roditeljima, braćom, sestrama su različiti kao što se i mi međusobno razlikujemo. Neki su veoma bliski, puni ljubavi i podrške, dok su drugi teški.

Možda si bio/la veoma blizak/a sa tvojim roditeljem i sada ti deluje da niko i ništa ne može da ispuni prazninu koja ostala (ko će te grliti sada??). Istina je da imaš samo jednu mamu i samo jednog tatu i da taj odnos ne može ništa da zameni.

Možda će delovati da ostali članovi porodice (ili čak prijatelji) pokušavaju da nadoknade tu vezu. Ovo će te verovatno naljutiti – niko ne može da zameni mamu ili tatu.

Oni se verovatno trude da ti pruže podršku koja ti je potrebna.

Verovatno ćeš mnogo razmišljati o vremenu i specijalnim događajima koje će propustiti. Priprema za ovo ti može te događaje olakšati.

Ako tvoj odnos sa roditeljem koji je umro nije bio tako blizak, to ne znači da nisi sposoban/a za tugovanje.

Ipak, smrt takvog roditelja ti može doneti gomilu pomešanih osećanja. Tvoja sećanja mogu biti bolna i možda ćeš osetiti pritisak da se osećaš na određeni način iako to nije onako kako se zapravo osećaš.

Osećaćeš puno besa ili kajanja što nisi mogao/la da provedeš više vremena sa njima ili da imaš šansu za bolji odnos sa njima. Možda ćeš poželeti i da je sve bilo drugačije.

Takođe, možda ćeš biti iznenađen/a zbog toga što se tvoji brat i sestra nose sa smrću roditelja na drugačiji način.

Kako je moguće da dvoje ljudi kojima je umrla ista osoba reaguju na toliko različite načine?

Kao što smo pričali svuda u knjizi – tvoj odnos sa tvojom mamom ili tatom je jedinstven kao što je i način na koji tuguješ tvoj i samo tvoj.

Žalost u porodicama je komplikovana zato što svaka osoba mora da se nosi sa svojom žalošću, dok takođe mora da izađe na kraj i sa tugovanjem svih ostalih.

Ovo ponekad može dovesti do konflikta među vama. Važno je da poštujete jedno drugo i da dozvolite jedno drugome da radi šta god da mu/joj pomaže da tuguje.

Naravno, ako misliš da njihovo ponašanje može njih ili bilo koga drugog da povredi, moraš to da kažeš nekome kome veruješ.



ZAPAMTI:

NE MOŽEŠ DA NATERAŠ NEKOG DA RAZMIŠLJA, OSEĆA

ILI DA SE PONAŠA ONAKO KAKO TI ŽELIŠ

Svako se trudi da nauči nove načine za upravljanje promenama u odnosima do kojih je došlo usled smrti jednog od roditelja.

Ako su tvoji roditelji bili razdvojeni ili razvedeni, verovatno ima mnogo toga što je nestalo i ovo ima veliki uticaj na tvoj odnos sa jednim od njih ili sa oboje.

Niko nije savršen - svi imamo vrline i mane i to važi čak i za ljude koji su umrli.

U redu je da se sećaš osobe kakva je zaista bila – dobra, loša i zla.

Možda će te plašiti da kažeš negativne stvari o osobi koja je umrla. Ali, ako se sećaš da se tvoja veza sa preminulom osobom ne završava njenom smrću (samo se menja), onda je u redu da imaš takve misli.

Ovo posebno važi ako je tvoj brat ili tvoja sestra osoba koja je umrla. Možda ćeš čuti da ljudi pričaju o njima u najboljim mogućim rečima, a da su sve njihove iritirajuće navike nestale, kao i momenti u kojima su zabrljali nešto.

Oni više ne mogu ništa da zabrljaju, ali ti možeš i ovo će ti možda delovati nefer. Možda ćeš osetiti kao da nikad ne možeš da budeš dobar/a kao što je on/a bio/la ili da ga/je roditelji sada smatraju "savršenim" detetom. Živeti u koraku sa takvim sećanjem može biti teško.

Ako ovo važi za tebe, veoma je važno da nađeš nekog sa kim možeš da podeliš ove misli i osećanja. Držanje njih u sebi može da dovede do mnogo bola i takođe, da poveća rizik od toga da se povrediš i fizički i psihički.

SPOJENE PORODICE

Ako je tvoja maćeha ili očuh osoba koja je umrla, takođe možda osećaš pomešane emocije.

Mnogo toga će zavistiti od odnosa koji si imao/a sa njim/njom. Nije retko da su postojali konflikti među različitim članovima porodice i da je ta osoba na svakog od vas uticala drugačije.

To takođe važi i za tvoju polubraču i polusestre i druge mlade ljude koji su deo porodice.

Biti otvoren/i iskren/a (OK, lakše je reći nego uraditi) i poštovati svačija osećanja će vam svima pomoći.



ZAPAMTI:

ŠTA GOD DA OSEĆAŠ, U REDU JE.

Prijatelji

Ako je tvoja mama, tata, brat ili sestra boluje neko vreme, naučićeš da su ti neki prijatelji bolji u davanju podrške i bolji u tome da budu tu za tebe od drugih, i da su vam se zbog toga promenila prijateljstva.

Ali, kada neko umre, možda ćeš saznati da čak i tvoji najbliži prijatelji ne znaju šta da kažu ili urade. Oni će te možda izbegavati jer ne znaju kako mogu da urade "pravu" stvar.

Ti ćeš takođe želeći da budu više tu za tebe.



ZAPAMTI:

TI SI SE MOŽDA PONAŠAO/LA NA ISTI NAČIN KAO ŠTO SE TVOJI PRIJATELJI PONAŠAJU PRE OVOG ISKUSTVA.

Tvoji prijatelji možda razmišljaju:

- Šta treba da kažem ili uradim sad?
- Kako mogu da budem prijatelj nekome kome je roditelj, brat ili sestra umro/la?
- Koliko dugo će biti takvi?

Deluje da nije fer, ali i ti moraš pomoći prijateljima da se nose sa onim što ti se dešava. Možda im je potrebna pomoć da prevaziđu sopstvene strahove. Često ćeš ti morati da napraviš prvi korak i da staviš svojim prijateljima do znanja da možeš da razgovaraš o tvojoj situaciji.

Objasni im kako mogu da ti pomognu i da budu tu za tebe.

U nastavku je lista stvari o tvojim prijateljima o kojima bi mogao/la da razmisliš.

PRIJATELJI NE ZNAJU ŠTA DA KAŽU

Pričanje o smrti nije lako svakome. To čini da se ljudi osećaju neprijatno i možda tvoji prijatelji neće reći ništa. To nije zato što im nije stalo već pre jer ne znaju šta da kažu. Možda se plaše da ćeš se uznemiriti ako spomenu ime tvog roditelja, brata ili sestre koji je umro/la. Ako želiš da razgovaraš o tome, ti to moraš da započneš.

Tvoji prijatelji ne govore neke stvari da bi te namerno povredili

Ponekad će tvoji prijatelji reći nešto što te nervira i što te ljuti. Ovo može biti veoma teško, ali probaj da se uvek setiš da ne rade to namerno; oni samo ne razumeju.

Tvoji prijatelji imaju svoje živote

Iako ti možda deluje da tvoji prijatelji jednostavno nastavljaju sa svojim životima bez tebe i da se osećaš isključeno, probaj da zapamtiš da oni imaju svoje živote i da se ne suočavaju sa istim stvarima kao ti. Oni takođe možda ne razumeju da ne možeš "da pređeš preko toga" i da ako se njima čini da je prošlo mnogo vremena od smrti tvog roditelja, brata ili sestre, da nije i tebi. Zbog toga što tuguješ u svojoj privatnosti, tvoji prijatelji mogu zaboraviti da i dalje tuguješ.

Prijatelji se mogu promeniti

Neverovatno je kako zajednička iskusitava mogu dovesti do prijateljstava. Možda ćeš se povezati sa drugim mladim ljudima koji su iskusili smrt roditelja, brata ili sestre. Verovatno će ti biti lakše da razgovaraš sa njima o tome kroz šta prolaziš jer oni razumeju. Mnogi mladi ljudi najčešće kažu da je ovo najbolja podrška. Takođe, možda ćeš izgubiti neke prijatelje. Nekim ljudima deluje to preteško i možda ćeš odlučiti da oni jednostavno nisu vredni truda. Važno je da imaš ljude koji te podržavaju dok tuguješ.

PRIJATELJI TVOG BRATA ILI SESTRE

Prijatelji tvog brata ili sestre možda neće znati kako da reaguju ili šta da kažu.

Za neke porodice održavanje kontakta sa tim prijateljima je način da održe vezu sa osobom koja je umrla. Mnogo toga će zavisi od odnosa koji su imali sa tvojom porodicom pre smrti tvog brata ili sestre. Ti takođe možda nećeš imati snage da se nosiš sa njima ali zapamti da će i oni tugovati zbog smrti prijatelja.



**VAŽAN SAVET:
RADI ONO ŠTO BI I UOBIČAJENO RADIO/LA, ALI NEMOJ
DA SE PRETVARAŠ DA SE NIŠTA NIJE DESILO.**

Menjanje porodice

Pod rizikom da ističemo nešto veoma očigledno, ali smrt tvoje mame, tate, brata ili sestre će promeniti skoro sve u tvojoj porodici.

Ono kako tvoja porodica izgleda, kako su stvari organizovane, ko šta radi i sve ostale male i velike stvari će se promeniti.

Neke od njih su se možda već promenile kada je tvom roditelju, bratu ili sestri dijagnostikovao rak. Ali sad je stvar u tome što će većina tih promena postati trajna.

Ako je tvoj brat ili sestra umro/la, postaćeš možda jedino dete ili najstarije ili najmlađe u porodici.

Uklapanje u novu poziciju zahteva vreme – a za neke od vas nikada neće biti kako treba.

Možda postajete jednoroditeljska porodica nakon smrti tvoje mame ili tate.

Ovo može podrazumevati zaista velike promene u stvarima kao što su finansijska situacija tvoje porodice, roditelj koji se vraća na posao, ko šta radi po kući, čak i gde živite.

Ako nisi živeo/la sve vreme sa roditeljem koji umro, onda se tvoj svakodnevni život verovatno neće puno promeniti. Za neke od vas će ovo možda delovati kao olakšica, ali takođe može značiti da zahteva više vremena da se slegne.

Možda dolaziš iz jednoroditeljske porodice i sada moraš da živiš sa rođacima ili prijateljima mame ili tate. Ovo može doneti velike promene kao što je nova škola, nova kuća i novi ljudi sa kojima živiš.

Biće teško i potrebno je vreme da se prilagodiš ovim stvarima.

Ne samo da se prilagođavaš životu bez roditelja, već moraš da se navikneš na čitav novi svet. Pronalaženje načina da održiš vezu sa mamom ili tatom može biti još važnije ako se sve poznato promenilo. Takođe, možda ćeš se pitati sa kim možeš da razgovaraš o stvarima koje si delio/a sa osobom koja je umrla. Stvari kao što su:

- Saveti o oblačenju i modi
- Brijanje
- Menstrualni ciklusi
- Momci/devojke
- Ostale stvari u vezi sa telom
- Planovi za budućnost.



Ovo je možda posebno teško ako si jedina osoba muškog pola ili ženskog pola u kući. Ljudi mogu da uđu u ove uloge i moguće je da se ove promene usmeravaju – treba samo izdvojiti vreme i mnogo dobre, otvorene komunikacije. Traženje podrške od drugih ljudi je takođe važno.

Preuzimanje novih uloga

Promene u porodici će više nego verovatno dovesti tebe i ostale članove do toga da preuzmete nove uloge. Ključ za prevazilaženje ovoga i shvatanje načina na koji će te se prilagoditi novoj situaciji jeste da budete strpljivi jedni prema drugima. Druga stvar koju treba da zapamtite je da će stvari biti odrađene na drugačiji način - tvoja odeća više nije ispeglana na isti način, tvoje omiljeno jelo više nema isti ukus, kuća će biti malo manje uredna, bašta zarasla.

Ako si ti sada odgovoran/a za ove stvari, imaj razumevanja prema sebi, ako su tvoji brat ili sestra – imaj razumevanja za njih. Takođe, imaj razumevanja i za tvoje roditelje, i oni rade ono što najbolje znaju. Tvoj tata se možda ne seća koje uloške ili tampone da ti kupi, a mama možda nema pojma kada bi trebalo da počneš da briješ brkove.

Pokušavanje da održiš sve kako je bilo može ti doneti dodatni, ogromni pritisak. Možda si već naučio/la neke stvari pre nego što ti je mama ili tata preminula/o, što će ti olakšati navikavanje na promene. Ako nisi imao/la prilike da naučiš, ne plaši se grešaka koje ćeš verovatno praviti dok ne naučiš.

ZAPAMTI:



VAŽNO JE DA IMAŠ PODRŠKU. OK JE DA TRAŽIŠ POMOĆ.

Takođe, u redu je da se ljutiš zbog promena koje moraš da napraviš. Možda ćeš osećati da ti je oduzet normalan život. Ovo nije fer i definitivno nije ono što si tražio/la. ova reakcija je potpuno OK. Većina nas je zadovoljna rutinama u našim životima i ne voli mnogo promena, posebno ne kada te promene deluju van naše kontrole i takav život nije ono što želimo.

Da ponovimo, iako vreme neće izlečiti tvoju tugu, vremenom ćeš se prilagoditi promenama i tome da radiš sve na drugačiji način.

Novi partneri, nove porodice

U nekom trenutku nakon smrti tvog roditelja, možda ćeš morati da se suočiš sa razmišljanjima/namerama tvoje mame ili tate da nađu partnera/ku. Ovo će ti možda izazvati sve vrste konfliktnih emocija i izazova. Iako verovatno razumeš u tvojoj glavi da je njihovo pravo da to urade, ali u tvom srcu je to možda potpuno drugačija priča.

Kao što si verovatno shvatio/la, svako se nosi sa svojom žalošću drugačije i svačija veza sa osobom koja je umrla je drugačija. Veza među roditeljima (ili odraslim partnerima) je veoma različita od veze između roditelja i dece. Tako da će oni verovatno naučiti da žive sa svojom tugom drugačije od tebe.

To što tvoja mama ili tata ima novog partnera/ku, to ne znači da su oni zaboravili na preminulu osobu ili da su prestali da je vole.

Ti verovatno imaš svoje ideje o tome koliko dugo treba tvoja mama ili tata da sačeka pre traženja nove veze (većina ljudi takođe verovatno ima svoje mišljenje.)

Ako se tvoja ideja o ovome ne poklapa sa idejom tvoje mame ili tate, to može dovesti do konflikta.

Iako rizikujemo da se previše ponavljamo, otvorena i iskrena komunikacija su ključ ovde.

Ako je moguće, pronađi način da pričaš sa njima kad nisi uznemiren/a ili ljut/a na njih. Ovo će ti dati bolju šansu da im kažeš kako se osećaš.

Pripremi se na to da će tvoja mama ili tata saslušati ono što imaš da kažeš, ali da će možda doneti odluke zbog kojih nećeš biti srećan/na (ali, zar roditelji ne rade takve stvari i inače??)

Zapamti: Imaš pravo na svoja osećanja - ali jednostavno ne smeš da teraš i druge da se tako osećaju.

Možda postoji veliki strah kod tebe da će ta nova osoba u životu tvog roditelja:

- Pokušati da zauzme mesto tvog roditelja koji je preminuo
- Skrenuti pažnju tvog roditelja sa tebe na sebe - možda nisi spreman/a da je deliš sa nekim drugim
- Povrediti tvoju mamu ili tatu
- Useliti se i promeniti stvari u tvojoj kući

Činjenica da oni izlaze će biti veliki podsetnik da se tvoj život promenio i da stvari više neće biti kao što su bile.

Možda ćeš osećati veliku lojalnost prema roditelju koji je preminuo i plašiti se da ako prihvatiš novog partnera/ku, da ćeš im tako biti nelojalan.

ZAPAMTI:

MOŽEŠ DA ODRŽIŠ SVOJU POVEZANOST SA NJIMA BEZ OBZIRA NA TO ŠTA DRUGI RADE.



Čak iako si OK sa tim da tvoja mama ili tata nađe novog partnera/ku, to da ih vidiš zajedno ti može biti čudno.

Možda ćeš biti zaštitnički nastrojen/a prema njima i želećeš da proveriš svakog sa kim izlaze ili se družu.

Tako da umesto on/ona tebe da pita gde ideš, sa kim ili kad ćeš se vratiti, ti ćeš pitati nju/njega.

Kao i za mnogo drugih stvari, potrebno je vreme, strpljenje i razumevanje da bi se prošlo kroz ovo.

Spojene porodice

Novi partner/ka u životu tvog roditelja takođe znači da će verovatno i druga deca biti deo paketa.

Za neke od vas, ovo verovatno nije ništa veliko, ali za druge će biti teško da savladaju to.

Mnogo toga zavisi od toga kako će se obaviti pregovaranje, da li ćeš osetiti da si uključen/a u donošenje odluka, vreme koje je prošlo od smrti tvoje mame ili tate i koliko toga će biti promenjeno.

Spojena porodica je konstantni podsetnik da život više neće biti isti.

Ne postoji lak način da sve ovo postane OK ako ti nisi srećan/a zbog toga.

Dok bi bilo sjajno da su se svi složili i naučili da se međusobno dopadaju jedni drugima (ili da se vole), međusobno poštovanje i učtivo ponašanje mogu biti najbolje čemu težite.

Mogu postojati i pozitivne strane spojenih porodica, ali je potrebno vreme da počneš da ih ceniš - posebno dok pokušavaš da rešiš ostale emocionalne probleme koje nosi smrt roditelja.



Pričanje ljudima

Dok će ti ljudi koji su ti bliski znati da ti je mama, tata, brat ili sestra umrla/o, ima i drugih ljudi koji te ne viđaju sve vreme i koji nisu čuli. Ljudi iz tvog sportskog tima, odrasli koji znaju tvoje roditelje, cimeri (posebno ako se to desilo dok si na raspustu) i bilo ko drugi na koga možeš da naletiš.

Možda ćeš morati da se nosiš sa pitanjima kako su oni i da ćeš onda morati da im kažeš da su umrli.

Za neke od vas ovo može biti veoma teško, posebno što je, kao što znaš, ljudima izuzetno neprijatno da pričaju o smrti.

Možda će ti pomoći ako isplaniraš nekoliko odgovora unapred tako da ćeš znati šta da kažeš.

Naravno, na tebi je da odlučiš šta i koliko ćeš reći ljudima koji nisu važni u tvom životu.

Odgovaranje na pitanja

Biće perioda nakon smrti tvoje mame, tate, brata ili sestre kada će ti postavljati pitanja o porodici i situaciji.

Pitanja kao što su:

- Koliko braće i sestara imaš?
- Da li živiš sa mamom ili tatom?
- Šta tvoji roditelji rade?

Ponovo, možda će ti pomoći ukoliko unapred imaš spremljene odgovore.

Često, najteža stvar za tebe koju ćeš morati da rešavaš su ljudi koji ne mogu da se nose sa onim što ti se desilo.

Traženje pomoći

Primanje prave vrste pomoći kada tuguješ je veoma važno, ali svi mi znamo da traženje pomoći može delovati veoma strašno.

Zato što tugovanje traje veoma dugo, ono kako pomoć izgleda se može menjati tokom vremena i njeno traženje može biti još teže - naročito ako ti i ostali mislite da bi trebalo da to bude gotovo nakon proteklog vremena.

Gde ćeš pronaći podršku nakon smrti tvoje mame, tate, brata ili sestre se razlikuje od onog gde si našao/la podršku dok su se lečili.

Podrška može doći na sve načine i vrste:

- Dozvola sebi da govoriš otvoreno i iskreno o tome što se dešava
- Pomoć da nastaviš školovanje
- Da ide sa tobom na groblje
- Slanje poruka ili samo stavljanje do znanja da znaju da ti je teško
- Sećanje godišnjica, rođendana i specijalnih događaja
- Spominjanje imena osobe koja je umrla bez straha
- Pozivanje da prespavaš kod njih ili izblejiš (možda čak i da jedeš tamo)
- Poštovanje tvog prava da tuguješ na svoj način
- Ponuda da budu deo bilo kog rituala koji bi da održiš

Svako u tvojoj porodici će se nositi sa ovim na svoj način i oni možda neće imati energije ili razumevanja da ti daju podršku koja ti je potrebna.

Ipak, može biti veliko olakšanje ako možeš:

- Da "priznaš" da ti ne ide dobro kao što bi voleo/la da jeste (ili se pretvaraš da jeste)
- Da se otvoriš o tome što se dešava
- Da govoriš o stvarima koje se dešavaju
- Da priznaš da nemaš sve odgovore
- Da budeš iskren/a i da spustiš gard

Od koga možeš da dobiješ podršku?

Možda će ti biti potrebno nekoliko pokušaja da pronađeš pravu osobu, ali trud će se isplatiti. Osoba koja ti je dobra podrška će:

- Te saslušati
- Neće te osuđivati
- Biće tu kad ti je potreban/a
- Čuvaće sve to za sebe (ako i kada to pitaš)
- Biti iskren/a prema tebi
- Imati osećaj za humor
- Neće ti reći da zna kako se osećaš

Roditelji

Možda ćeš videti da tvoja mama ili tvoj tata može da ti pruži svu podršku koja ti je potrebna. Ipak, i oni će se nositi sa svojom žalosti i možda ćeš se plašiti da ćeš im natovariti još nešto oko čega će da brinu. Stavljanje do znanja njima kako mogu da ti pruže podršku je dobra ideja – iako to može biti da im jednostavno kažeš da ne želiš da razgovaraš o tome ili da dobijaš podršku na drugom mestu.

Drugi rođaci

Možda će te brinuti to što tvoj roditelji ili roditelji imaju puno toga sa čim se nose, sa svojom žalošću - ovo je posebno tačno ako je umrla osoba tvoj brat ili sestra osoba koja je umrla. Ostali članovi porodice ti mogu pomoći.

Tetke, ujne, teče, ujaci, stričevi i strine, babe i dede često žele da uskoče. Oni možda već imaju važnu ulogu u tvom životu. Iskoristi to da dobiješ podršku.

Porodični prijatelji

Prijatelji tvoje mame ili tate mogu biti izvor velike podrške. Ako su bili deo tvog života i ranije, onda oni razumeju ono što se dešava. Čak je moguće da je tvoja mama ili tata pričala/o sa njima pre svoje smrti. Nemoj da se plašiš da ih pitaš da ti pomognu.

Savetnik

Ne moraš da budeš lud da bi otišao/la kod savetnika. Čak i ako imaš podršku od porodice i prijatelja, savetniku možeš reći ono što nikome ne želiš da kažeš. Najbolja stvar je što ne možeš da im povrediš osećanja ili da ih iznerviraš. Oni su obučeni da pomognu ljudima da se nose sa besom, tugom ili strahom. Tvoja škola ili univerzitet možda ima savetnika kod kog možeš da odeš. Tvoj lekar opšte prakse takođe bi trebalo da je u mogućnosti da ti organizuje savetovanje.



**VAŽAN SAVET:
VEŽBANJE POMAŽE**

Lekar opšte prakse/pedijatar

Tvoj porodični lekar možda zna tebe i tvoju porodicu neko vreme, tako da možda razume šta ti se dešava. Doktori ne leče samo fizičke probleme, oni mogu da pomognu i tako što će ponuditi podršku. Tvoja žalost takođe može izazvati fizičke simptome i važno je da čuvaš svoje zdravlje. Ne treba ti dozvola roditelja da posetiš doktora ako imaš više od 15 godina.

Nastavnik/ca

Možda u školi imaš nastavnika/cu sa kojim/om imaš dobar odnos. Ne plaši se da im kažeš šta ti se dešava. Oni rade sve vreme sa mladim ljudima i obično dobro slušaju i mogu da budu advokati (neko ko je na tvojoj strani) u školi.

Prijatelji

Neki prijatelji mogu biti veoma dobri u tome da ti daju ono što ti je potrebno pre nego što ih ti pitaš. Samo to da ljudi znaju šta se dešava ti može pomoći.

Verske vođe

Sveštenici, pastori, rabini i ostale verske vođe koje su iskusne u pružanju podrške osobama u svojoj zajednici. Možda si već uključen u grupu mladih. Oni će ti možda dati baš ono što tražiš.

Grupe podrške

Zvuči bezveze? Postoje organizacije koje rade sa mladim ljudima koji su u istom "čamcu" kao i ti. Ovo te možda neće privući odmah (i drugi su rekli isto to), ali jednom kad zapravo odeš možda ćeš promeniti mišljenje. Kaže se da najbolja podrška dolazi od onih koji su prošli kroz isto.

Onlajn podrška

Ima mnogo onlajn grupa podrške, blogova i foruma za ljude kojima je neko blizak umro. Čitanje tuđih priča može biti od pomoći, kao i znanje da nisi sam/a u tome što osećaš ili doživljavaš.

Možda ti je lakše ako si anonimn/a i kada zapravo ne moraš da pitaš nikoga ništa.

ZAPAMTI:

**PITANJE ZA POMOĆ NE ZNAČI DA NISI
USPEO/LA.**

**NIKO NE OČEKUJE DA IDEŠ KROZ OVO SAM/A
I DRUGI LJUDI ZAISTA ŽELE DA POMOGNU.**



VAŽNI SAVETI:

**VEOMA JE TEŠKO, ALI PRIJATELJI ĆE TI PO-
MOĆI.**

Održavanje veze

Dok tvoja mama ili tata ili brat ili sestra možda nisu više tu, i dalje je moguće da održavaš vezu sa njima. Samo će ta veza biti drugačije vrste.

Ovo možeš da radiš tako što:

- Razgovaraš sa njima (ne, nisi lud/a, čudan/a niti nastran/a)
- Razgovaraš sa drugima o njima i tako čuvaš sećanje na njih
- Pišeš im pisma
- Slušaš njihovu omiljenu muziku i gledaš njihove omiljene filmove
- Posećuješ njegov/njen grob ili mesto na kome je njegov/njen pepeo
- Nosiš njegov/njen pepeo ili razgovaraš sa njim
- Razvijaš rituale koji ti pomažu da ostaneš povezan/a sa njim/njom

Zapravo, možeš da radiš bilo šta što ti je prijatno i što ti pomaže da očuvaš vezu sa njima. Ono što ovo može otežati:

- Drugi ljudi mogu da ti kažu direktno ili izokola da ako želiš to da radiš, da to nije OK ili da je čudno
- Nije uvek lako pronaći ljude sa kojima možeš da razgovaraš o bratu, sestri ili roditelju koji je preminuo
- Možda ćeš se uplašiti da ćeš uznemiriti ljude u svojoj porodici ako nastaviš da želiš da održiš konekciju sa osobom koja je umrla
- Ostali članovi porodice ne žele da učestvuju u tvojim ritualima ili aktivnostima
- Ako je jedan od roditelja osoba koja je umrla, možda će ti biti teško ako ti bude delovalo da drugi roditelj "nastavlja" sa svojim životom



ZAPAMTI:

★ ŠTA GOD DA RADIŠ, MORAŠ DA BRINEŠ O SVOJOJ BEZBEDNOSTI I BEZBEDNOSTI LJUDI U SVOJOJ OKOLINI.

SEĆANJA

Postoji zaista veliki strah od toga da ćeš zaboraviti brata, sestru, mamu ili tatu koji je preminuo.

Kada neko nije fizički tu, taško je zapamtiti njegov/njen glas, smeh, izgled, čak i miris.

Pronalaženje načina da zapamtiš i da se sećaš ti može biti od pomoći.

Neki od vas su možda imali prilike da pričaju o ovome pre nego što je mama, tata, brat ili sestra preminuo/la, i možda čak napravili stvari koje će biti od pomoći da se zapamti preminula osoba.

Ako nisi imao/la šansu ranije, i dalje možeš to da uradiš.

Evo nekih ideja koje ti mogu pomoći da napraviš i čuvaš sećanje na njih.

Kutija sa uspomenama

Možeš da kupiš ili sam/a napraviš kutiju u koju ćeš staviti značajne stvari koje su pripadale osobi koja je umrla, ili koje imaju specijalno značenje za tebe. Ovo može da obuhvati fotografije, kartice, komade odeće, igračke ili bilo šta što ti može pomoći da održiš vezu.

Dnevnik

Vodi dnevnik svog procesa tugovanja. Ovo ti može veoma pomoći da proradiš sve emocije i bol koji osećaš. Takođe, to je dobar način da se sećaš šta se desilo nedeljama i mesecima nakon smrti tvoje mame, tate, brata ili sestre.

Čitanje dnevnika je još jedan način da održiš vezu.

Ne moraju to samo da budu reči - mogu biti i crteži, možeš da zalepiš fotografije, članke, citate - šta god da ti pomaže.



FOTOGRAFIJE

Pored fotografija osobe koja je preminula, fotografije spavaće sobe ili bilo koje druge sobe ili prostorije u kući ti može pomoći da se sećaš šta si radio/la i kako je izgledalo dok je ta osoba bila živa. Ovo može biti veoma korisno ako moraš da se preseliš ili ako su napravljene velike promene u tvojoj kući, na primer, useljenje partnera tvoje mame, odnosno, partnerke tvog tate.

Miris

Miris je jedan od najmoćnijih okidača sećanja.

Tvoja mama, tata, brat ili sestra su možda imali omiljeni parfem, dezodorans ili losion nakon brijanja. Možda ćeš želeti da ih koristiš ili da čuvaš bočicu da bi taj poznati miris ostao sa tobom (nemoj da se plašiš da će drugi misliti da si čudan/a).

Glasovne poruke

Slušanje njihovog glasa može pomoći očuvanju sećanja na njih. Možda ćeš želeti da sačuvaš njihove glasovne poruke ili čak njihove mobilne telefone da bi mogao/la da slušaš njegov/njen glas. To možeš da uradiš isto i sa telefonskom sekretaricom.

Odeća i ostali modni dodaci

Nošenje odeće, modnih dodataka ili korišćenje stvari kao što su torbe i šalovi koji su pripadali preminuloj osobi je OK.

Neki od vas će to raditi u svojoj privatnosti – kao što je spavanje u njegovoj/njenoj pidžami ili na jastuku ili sa igračkom koja mu/joj je pripadala. Ponovo, ovo je zaista OK i normalno.

Pravljenje nečeg od njegove/njene odeće

Verovatno postoje neki komadi odeće koje želiš da sačuvaš ali ne i da nosiš i nisi siguran/a šta da radiš sa tim. Pravljenje jorgana, jastučeta ili nekog drugog "utešnog" predmeta je način da ih iskoristiš.

Hrana

Kuvanje i jedenje određene hrane će ti izazvati sećanja. Može ti biti od pomoći da naučiš da spremaš ta jela kako bi ti poznati miris pomogao da održiš sećanja.



ZAPAMTI:

NE DOZVOLI DA TE MIŠLJENJA DRUGIH LJUDI SPREČE DA RADIŠ STVARI KOJE TI POMAŽU DA ODRŽIŠ VEZU SA OSOBOM KOJA JE UMRLA.

Nisi čudan/a ili nastran/a - samo tuguješ.

Za neke od vas veza koju ste imali sa preminulom osobom je bila teška. Možda je u njoj bilo konflikta, besa i povređivanja.

U ovom slučaju, sećanja koja imaš mogu biti bolnija nego utešna.

I dalje je moguće da pronađeš načine da održiš vezu i razrešiš ove konfliktne emocije.

ZAPAMTI:



DOKLE GOD JE BEZBEDNO ZA TEBE I DRUGE, ŠTA GOD DA RADIŠ JE OK.

Rituali

Rituali su aktivnosti koje radiš da bi mogao/la da se sećaš osobe koja je preminula ili da obeležiš godišnjicu ili specijalnu priliku.

Ako si član formalne religije, često u njoj postoje specifični rituali koji se odnose na smrt, sahrane i godišnjice. Ako ne pripadaš, možeš da napraviš svoje rituale za obeležavanje specijalnih događaja i godišnjica.

Ovo može da uključi celu porodicu ili može da bude nešto što radiš sam/a, za sebe.

U nastavku je nešto što može da ti da ideje za pravljenje svojih rituala.

CEREMONIJA PALJENJA SVEĆA

Paljenje sveće i izgovaranje posebne molitve ili čitanje pesme je moćan način za sećanje.

Sađenje drveta

Neke porodice biraju specijalna mesta da zasade cvet, žbun ili drvo. Možeš posle da ih posećuješ, ukrašavaš ili da bereš cveće na godišnjice i ostale događaje koje želiš da поделиš sa preminulom mamom, tatom, bratom ili sestrom.

Ceremonija sa balonima

Možeš da kupiš balone punjene helijumom koje ćeš puštati na rođendane i godišnjice. Neki ljudi kače fotografije ili pišu poruke na njima.

Deljenje posebnog jela

Ovo se odnosi na kuvanje i jedenje jela koje je u vezi sa tvojim tatom, mamom, bratom ili sestrom, ili je samo razlog da se okupite i delite priče i sećanja o preminuloj osobi dok jedete. Odlazak u omiljeni restoran je još jedan način da napraviš ritual.

Kreiranje specijalne šetnje

Možda postoje mesta na koja si išao/la sa mamom, tatom, bratom ili sestrom. Ako su ova mesta u mestu u kome živiš, možeš da napraviš rutu koja ih obuhvata i čak i da zapališ sveću ili da pustiš balon na tim mestima na ruti. Ako ne živiš više u tom mestu, možeš da organizuješ specijalno putovanje tamo.

Onlajn spomenar

Postoje mnogi veb sajtovi koji ti omogućavaju da napraviš onlajn spomenar. Možeš da objaviš fotografije, da pišeš o njegovom/njenom životu, da im posvetiš tekstove. Možeš da ih objavljuješ i mogu biti posebno od pomoći na godišnjice i druge važne datume.

Stvari da razmaziš sebe

Tim danima koji mogu biti teški postoje i drugi načini da napraviš ritual – da radiš nešto za sebe. To može biti masaža, odlazak u bioskop, kupovina nekog komada odeće ili ornamenta.

Pirsinzi i tetovaže

Neki mladi biraju da stave pirsing na uho ili neki drugi deo tela, ili da urade malu tetovažu na mestu koje nije puno vidljivo kao trajni podsetnik na roditelje, brata ili sestru (moraš da budeš svestan/a da je protiv zakona da maloletnici tetoviraju, čak i uz dozvolu roditelja)

Možeš da kreiraš rituale oko bilo koje aktivnosti. Tu je reč o tome da radiš nešto što je u spomen i očuvanje sećanja na osobu koja je preminula, ima veliki značaj za tebe i pomaže ti da održiš vezu sa njima.

Ritualni mogu biti oni koji se obavljaju svake godine ili na tačno određene datume i događaje.



VAŽAN SAVET:

ONI ĆE UVEK BITI SA TOBOM.

Proslave rođendana i drugi važni datumi

Jedna od najtežih stvari kod smrti roditelja, brata ili sestre je shvatanje da oni neće biti tu na rođendanima, odmorima, proslavama i drugim važnim događajima u tvom životu.

Ovi posebni događaji mogu biti teški nakon nečije smrti.

Iako način na koji se proslavljaju može biti promenjen zauvek, oni ipak mogu da postanu specijalne prilike koje služe za sećanje na tvoju mamu, tatu, brata ili sestru na pozitivan način i da ih drže u blizini.

Prevazilaženje ovih teških vremena može biti olakšano time ako možeš da pričaš o tome i da isplaniraš sve unapred. Kao i u vezi sa ostalim aspektima tvog tugovanja, balansiranje potreba svih učesnika može biti veoma zahtevno (i može biti mnogo momenata kada ne možeš da tolerišeš da ti smetaju i kada ćeš se ljutiti).

Ponekad odrasli u tvom život neće razmišljati o tome da te uključe u donošenje bilo koje odluke o tome kako da se ponašate tokom rođendana, Božića, godišnjica ili godišnjih odmora.

Ponovo, otvorena i iskrena komunikacija je ključ. Ako osećaš kao da ne možeš da razgovaraš sa svojim roditeljima, pronađi nekoga kome veruješ i sa kim možeš da поделиš svoje misli i ideje o tome kako želiš da izgledaju ti događaji.

Kao i u vezi sa mnogim drugim stvarima, svako od vas možda ima različitu ideju o tome kako ćete obeležiti i šta ćete raditi na ovim događajima.

Ne očekuj mnogo od sebe ili ostalih članova porodice i nemoj da misliš da nešto "treba" da uradiš ili osećaš.

Važno je da prepoznaš da će to biti teško i da moraš da povedeš dodatno računa o sebi.

Često su prvi ovakvi događaji najteži - zato što ne možeš da zamisliš kako će biti i možda ćeš se uplašiti koliko će teško biti.

To ne znači da neće biti drugih događaja koji će biti teški i bolni, ali verovatno ćeš već razviti određene načine da prođeš kroz njih.

Priprema za taj dan može biti gora od konkretnog dana.

Stvari o kojima treba da razmisliš:

Da li ćeš raditi isto što si uvek radio/la?

Ako ne - šta ćeš drugo da uradiš?

Kao i sa svim drugim, nema pravog ili pogrešnog načina da to uradiš i ako tvoja mama, tata, brat ili sestra nisu tu fizički tu, ne znači da ne možeš da deliš sa njima.

Pronalaženje načina da to uradiš može potrajati i možda ćeš odabrati da radiš drugačije stvari kako vreme bude prolazilo.

Možeš da iskoristiš neke od rituala.

Reč o prijateljima: Možda si već naučio/la da se život tvojih prijatelja nastavlja i da će oni zaboraviti da tuguješ. Ne očekuj od njih da zapamte dane koji imaju posebno značenje za tebe.

Ako ti treba podrška u ovim vremenima, možeš da je zatražiš.

VAŽAN SAVET:**NEMOJ DA POSTAVLJAŠ VREMENSKE GRANICE KADA TREBA DA POČNEŠ ILI DA PRESTANEŠ DA OSEĆAŠ STVARI.**

Očekivanja, tvoja i svih drugih Postoji gomila stvari koja je zapisana o tome kako ti smrt mame, tate, brata ili sestre daje novi pogled na svet i čini te jačom osobom.

Postoji uverenje da ako ovo možeš da preživiš, da možeš i sve ostalo što život baci na tebe do kraja tvog života. Nije uvek tako.

Iako je istina da možeš naći snagu za koji nisi znao/la da imaš, i naučiti stvari o sebi za koje nisi znao/la, imanje nerealnih očekivanja o sebi koje si ti sebi postavio/la ili drugi, može biti veoma teško da se nosiš sa tim.

Možda ćeš osetiti pritisak da postigneš neverovatna postignuća u školi, na fakultetu ili da se odlučiš za određeni posao samo zato što smatraš da bi tvoja mama ili tata to voleli.

Mnogi roditelji postavljaju ovakva očekivanja od svoje deci, što ti može biti teško jer ne možeš više sa njim/njom da diskutuješ o tome i on/ona više ne može da te razume ukoliko ne želiš da radiš ono što su oni želeli.

Mnogi roditelji postavljaju ovakva očekivanja svojoj deci, što ti može biti teško jer ne možeš više sa njim/njom da diskutuješ o tome, i on/ona više ne može da te razume ukoliko ne želiš da radiš ono što su oni želeli.

Ovo može biti istinito i za slučaj da je tvoj brat ili sestra preminuo/la. Ponekad ćeš osećati da moraš da ostvariš snove i očekivanja koje su tvoji roditelji imali od njih. Ako ovo nije ono što želiš za sebe može dovesti do konflikta.

Pokušavanje da učiniš smislenom budućnost bez tvoje mame, tate, brata ili sestre, zahteva vreme.



ZAPAMTI: TVOJE POTREBE, ŽELJE I SNOVI SU I DALJE VAŽNI.

Religijska uverenja i spiritualnost

Ako religija igra veliku ulogu u tvom životu, onda ti to može doneti utehu i osećaj sigurnosti onako dok tuguješ.

Ipak, spremi se da će tvoja vera biti testirana - možda ćeš početi da preispituješ Boga, biti veoma ljut/a i bliže razmatrati svoja religijska uverenja.

Nije retko za mlade ljude da ovo rade – stvar je u tome da ovo može da promeni fokus ili da učini da bude značajnije.

Ovo može izazvati neke konflikte kod kuće ukoliko ti ne želiš više da učestvuješ u običajima i ritualima religije tvoje porodice.

Možda će te iznenaditi da si nakon smrti tvoje mame, tate, brata ili sestre uvučen/a u neki oblik formalne religije. Ako ti to pruža podršku i pomaže tokom tugovanja, onda to može biti veoma pozitivna stvar.

Čak i ako nisi u nekoj tradicionalnoj religiji, možda ćeš razviti interesovanja ka drugim verovanjima i vrstama spiritualnosti.

Često je to način da se osećaš kao da možeš da dobiješ neke odgovore ili da pronađeš neku vrstu značenja u situaciji koja zaista nije fer i koja je grozna.

Škola + studiranje + posao

Ako si živeo/la sa mamom, tatom, bratom ili sestrom koji su se lečili od raka onda znaš da se svet ne zaustavlja zbog toga što se dešava u tvom svetu. Stvari kao što je škola, studije i posao ne nestaju.

Vraćanje u školu, fakultet, posao nakon smrti neke osobe može zaista biti teško.

Ne pritiskaj sebe. Važno je da odvojiš vreme da brineš o sebi.

Tugovanje može biti iscrpljujuće i emocionalno i fizički, i da te ostavi sa malo energije za bilo šta drugo.

Škola

Ako si u školi, to formira veliki deo tvog života. Ali, sada kada možda imaš problema da se koncentrišeš na stvari zato što tuguješ i zbog toga što se dešava previše promena u tvom životu. Možeš:

- Biti umoran/a zbog toga što radiš dodatne stvari po kući ili zato što imaš problema sa spavanjem
- Imati manje vremena za domaći zato što moraš da radiš dodatne stvari po kući
- Da shvatiš da više nisi motivisan/a
- Da tvoj rad nije na tvom uobičajenom nivou
- Da moraš da se suočavaš sa prijateljima i nastavnicima koji se čudno ponašaju.

Ako je moguće, zamoli nekog da saopšti tvojim nastavnicima da je tvoja mama, tata, brat ili sestra umrla/o pre nego što se vratiš u školu.

Može biti veoma teško da saopštiš drugim ljudima – pogotovo ako moraš da ponavljaš priču.

Ali, u isto vreme, želećeš da te ne tretiraju na drugačiji način.

Ako ti je sve preteško, ukoliko tvoji nastavnici znaju, neće te osuđivati. Pomoći će ti ukoliko ne budeš morao/la da se pretvaraš da je sve OK.

Ali, spremi se da će neki nastavnici smatrati da treba da se “vratiš u normalu” posle nekog vremena. Mnogi ljudi jednostavno ne shvataju da tugovanje traje dugo.

Završne godine školovanja

Ako treba da polažeš maturu, možda možeš da prijaviš da prolaziš kroz teško vreme i da ti je teško da odgovoriš na zahteve škole. Razgovaraj sa školskim savetnikom o tome da se za tebe organizuje posebni uslovi polaganja.

Šta je relaps?

Smatra se da se relaps javio ukoliko se rak vratio nakon što je osoba iz tvoje porodice bila u remisiji (kada ne postoje znakovi raka u telu). Relaps se događa jer su neke ćelije raka ostale bez obzira na terapije koje su primljene, ili su se potpuno nove ćelije razvile.

Gde se rak vraća?

Zavisi od tipa raka koji tvoj roditelj, brati ili sestra ima. Ako je u pitanju leukemija ili druga bolest krvi, onda se rak vraća u koštanu srž ili centralni nervni sistem. Ako su imali tumor, onda se može vratiti ili na mesto gde je i pre bio, ili vrlo, vrlo blizu tog mesta. Limfni čvorovi i drugi delovi tela nisu pogođeni u ovom slučaju. Ako se javlja u blizini primarnog mesta, onda mogu biti zahvaćeni i limfni čvorovi i tkiva u blizini mesta početnog raka. Takođe se može proširiti i na druga mesta u telu.

Posao

Na većini poslova možeš dobiti od dva do pet dana odsustva zbog smrti članova porodice. Proveri sa svojim menadžerom, nadređenim, odeljenjem ljudskih resursa o tvojim pravima kada treba da uzmeš neko vreme. Kao sa školom i studiranjem, ne teraj sebe da se vratiš na posao. Imaćeš dobre i loše dane. Nemoj da se plašiš da tražiš slobodne dane. Raspitaj se da li tvoji poslodavci imaju programe podrške i savetovanje za zaposlene koje ti može koristiti kad se vratiš na posao.

Studiranje

Ako si na univerzitetu, razgovor sa profesorima, tutorima, upravicima odeljenja ti može pomoći oko pronalaženja strategije da nastaviš studije i sa uvažavanjem toga šta se dešava kod kuće. Većina univerziteta ima Studentske servise i savetovaništa koja pružaju podršku. Nemoj da se plašiš da tražiš pomoć i da koristiš sve što ti se nudi za prevazilaženje ovog teškog perioda.

VAŽAN SAVET:

NE PADAJ POD PRITISAK VRŠNJAKA DA KONZUMIRAŠ ALKOHOL I DA PUŠIŠ MISLEĆI DA ĆE TI TO POMOĆI.



Postani Masteršef svojoj porodici

Ako je tvoja mama ili tata bila bolesna/tan neko vreme, moguće je da si već usavršio/la osnove u kuhinji. Ako ne, onda će ti verovatno biti šok sada kada moraš da kuvaš za sebe i svoju porodicu.

Tokom prvih dana nakon smrti tvoje mame ili tate, ljudi će verovatno svraćati i donositi hranu tako da tvoja porodica nema fokus na kuvanju. Ipak, onda kada to prestane i frižider više nije pun, možda ćeš morati da počneš svakodnevno da kuvaš. Sledeći saveti ti mogu pomoći i olakšati ovaj posao i spremanje jela ti može učini manje dosadnim:



- Ako je kuvanje novo za tebe, pronađi jednostavne recepte koji ne zahtevaju puno sastojaka ili pripreme
- Pitaj nekog da ti pokaže osnovne stvari za početak (kao što je uključivanje rerne)
- Stvari za pravljenje sendviča su od neprocenljive vrednosti
- Zadrži se na stvarima kao što je pasta, flaše soseva za paste, podloga za picu i drugih zdravih unapred pripremljenih obroka
- Kupuj mala, zamrznuta jela da imaš za hitan slučaj
- Probaj da unosiš dovoljno proteina iz mesa, ribe, jaja, oraha i pasulja. Tunjevina u konzervi ili kuvani pasulj u konzervi su odličan način za ovo
- Ako moraš da kuvaš za celu porodicu, rezerviši jedan dan za kuvanje nedeljno da bi pravio velike porcije hrane za porodicu koje mogu da se zamrznju i odmrznju (ili stave u kutije za ručak) bez mnogo truda
- Planiranje tvojih obroka na nedeljnom nivou možda zvuči glupo, ali može biti od velike pomoći. Ovo ti takođe može pomoći oko kupovine.

Ljudi govore najgluplje stvari

Možda ćeš se iznenadi kada otkriješ da ljudi govore najgluplje stvari kada neko umre.

Iako je teško kao što može da bude, probaj da zapamtiš da oni nemaju nameru da budu bezosećajni ili da kažu stvari koje su glupe, to je sve zbog toga što smrt čini da se ljudi osećaju veoma neprijatno. Zbog toga što nemaju prave reči da se iskažu, osećaju potrebu da ispune prostor ovim vrstama komentara koji ne pomažu.

Ovo je izbor najčešćih koji se koriste. Ako se osećaš hrabro, možeš da iskoristiš ove odgovore (ili da ih saopštiš svojim sopstvenim rečima) ili mogu samo da te nasmeju.

“Na boljem su mestu sad. Više ne moraju da pate.”

Stvarno – bolje od toga da su živi i da su ovde sa mnom? I da, znam da više ne pate, ali ja patim. I sve bih dao/la da budu ovde sa mnom, ne drugde, ne na boljem mestu.

Ovo takođe podrazumeva da verujem u neku vrstu života nakon smrti - možda ne verujem!

“Ako pogledaš okolo, uvek ćeš naći nekoga kome je gore”

Hvala za to, ali sada jedino na šta mogu da se usmerim je činjenica da mi je upravo umrla jedna od najznačajnijih osoba u mom životu i da ja zaista nemam snage da razmišljam o drugima.

“Podigni glavu”

Zašto, jer će to tebi olakšati?

Zapravo, sve što želim da radim je da vrištim, plačem, vičem, pobegnem, udarim nekoga ili nešto i žao mi je ako ti to stvara neprijatnost.

“Život ti daje onoliko koliko možeš da podneseš”

Ko je to izmislio? Ko odlučuje to i ko to daje? Možda bih ja više voleo/la da mogu da biram sa kojima treba da se nosim?

“Zapamti, to je Božja volja” ili “Bog uvek uzima samo posebne”

Prvo, ne pretpostavljaj da verujem u Boga. Drugo, to ne čini situaciju ništa lakšom i konačno,

“Zašto nije bila Božja volja da žive?”

Ako biti poseban znači umreti mlad, onda mi posebno ne treba takva.

“Pa, bar si bio/la sa njima (dodaj odgovarajući broj) godina”

A ovo treba da mi pomogne da se bolje osećam kako tačno? I ako budem živeo/la do 85 to će značiti da će mi nedostajati (dodaj odgovarajući broj) godina.

“Znam tačno kako se osećam”

Ne, ne znaš! Niko ne može da zna kako se ja osećam. Svačija osećanja su jedinstveno njihova. Ne mogu da ti ispričam koliko me nervira to što mi govoriš.

“Sada ti možeš biti glava porodice”

Da li? Nisam siguran/a da ja želim da to budem. Bio/la sam srećan/a kada to bila moja mama/bio moj tata, hvala. Da li si zaboravio/la da sam još uvek mlad/a?

VAŽAN SAVET: DIŠI



OBAVEŠTENJE O AUTORSKOM PRAVU

@2019 ČIKA BOCA

Ovu publikaciju je izradio tim Čika Boce i MladiCa Srbije na osnovu iskustva i istraživanja dobrih praksi u svetu, i po uzoru na CanTeen - Australija, uz čiju dozvolu smo neke sadržaje preveli i adaptirali. Svi napori su učinjeni kako bi se osigurala pouzdanost, tačnost i ažurnost informacija iznetih u ovoj publikaciji.

Publikacija je deo projekta "ŽIVOT POSLE RAKA" koji finansijski podržava Ministarstvo OMLADINE I SPORTA Republike Srbije.

Korišćenje, kopiranje i distribucija sadržaja ove publikacije dozvoljena je isključivo u neprofitne svrhe i uz odgovarajuće naznačenje imena, odnosno priznavanje autorskih prava Čika Boce i MladiCa Srbije.

|<http://nisibroj.cikaboca.org>|

|www.cikaboca.org|

|www.mladice.org|

