

**11.** Ako tugujući roditelji imaju još djece, ovaj je gubitak sasvim sigurno pogodilo i njih (ostali su bez brata/sestre) pa i njima treba puno podrške. Nažalost, tugujući roditelji neko vrijeme neće imati snage za pružanje podrške svojoj djeci, i to zbog velike osobne boli koju osjećaju. Zbog toga im pomozite i tako da se na različite praktične i emocionalne načine pobrinete za njihovu djecu (npr. odvedite ih kamo treba, pomozite im u školskim zadaćama, razgovarajte s njima o gubitku koji su doživjeli, slušajte o njihovim strahovima, brigama itd.). Sigurno je da će roditelji s vremenom i sami moći preuzeti taj važan posao.

**UKRATKO: Budite im pri ruci, slušajte ih, pokažite im da ih prihvaćate i da poštujete njihove osjećaje, misli i potrebe. Budite strpljivi! Dajte im vremena da se oporave.**

## PRAVA I MOGUĆNOSTI RODITELJA POVEZANI S OPRAŠTANJEM OD DJETETA

- » Nekim je roditeljima jako važno vidjeti tijelo djeteta, zagrliti svoje umrlo dijete i provesti s njime neko vrijeme te tako započeti proces opraštanja od djeteta. Osim toga, žele imati i trajnu materijalnu uspomenu na dijete, npr. žele fotografirati djetetovo tijelo, uzeti uvojak kose, načiniti otisak dlana ili stopala itd. Nekim je roditeljima važno i dati ime umrlom djetetu. Na koncu, nekim je roditeljima važno organizirati posljednji ispraćaj djeteta, uključujući i različite religiozne rituale povezane s time.
- » Drugi roditelji ne žele ništa od toga ili žele samo dio toga.
- » Bez obzira na to u kojoj su skupini tugujući roditelji kojima pružate podršku, budite

strpljivi s njima dok odlučuju o tome što će učiniti jer će im za to možda trebati neko vrijeme. Pritom im dopustite da se oslanjaju na svoje želje i potrebe. Vi ćete možda misliti drukčije od njih i htjet ćete ih dobronamjerno nagovarati da učine ono što Vi mislite da je za njih (naj)bolje, ali suzdržite se od toga. Dopustite im da slušaju sebe – da vjeruju sebi i svojim osjećajima i pružite im podršku u tome.

» Zdravstveni su djelatnici dužni udovoljiti potrebama roditelja, a ako tome nisu skloni, pomozite roditeljima u njihovu **odlučnom** (NE agresivnom) zastupanju toga što žele.

Više o tome možete pročitati na internetskim stranicama međunarodnog saveza PLIDA (*Pregnancy Loss and Infant Death Alliance*): [www.plida.org](http://www.plida.org).

## ŠTO TUGUJUĆIM RODITELJIMA NEĆE POMOĆI?

1. Izbjegavanje razgovora o događaju.
2. Prešućivanje bitnih informacija.
3. Ponašanje kao da se ništa nije dogodilo.
4. Vaše skrivanje vlastitih osjećaja i reakcija.
5. Zagovaranje uvriježena, a pogrešnog stava da "sve treba zaboraviti i da ne treba misliti na to". To je bezuspješna borba protiv prirode jer teške događaje ne možemo zaboraviti. S njima samo možemo naučiti uspješno živjeti!
6. Tješnje sljedećim rečenicama (jer ih tugujući roditelji doživljavaju kao da ne vidite koliko im je gubitak teško pao): "Mladi ste, možete imati još (puno) djece"; "Budite sretni što već imate jedno dijete"; "Nemojte plakati, pokušajte se malo kontrolirati"; "Dobro je da se još niste stigli vezati za bebu"; "Ne brinite se, sve će biti dobro"; "Život ide dalje".

7. Rečenica: "Znam/razumijem kako Vam je" nije istinita, a česta reakcija/pomisao tugujuće osobe jest: "Otkud Vi, k vragu, možete znati kako se ja osjećam? Pa niste Vi u mojoj koži! Ne liježete Vi svaku večer s mišlju o mom djetetu i ne ustajete Vi svako jutro svjesni toga da ga više nema!" Umjesto toga recite: "Vidim kako Vam je/vidim da Vam je teško."
8. Požurivanje oporavka: "Sad je već vrijeme da...!" Oporavak od gubitka ide onoliko brzo koliko je to moguće i ljudi se u tome jako razlikuju.
9. Upozoravanje na nužnost njihovoga brzog i potpunog preuzimanja brige za preostalu djecu (ako ih imaju). Tugujući se roditelji ionako osjećaju krivima što se ne mogu (dovoljno) brinuti o svojoj djeci, a zbog Vašeg će im upozoravanja/požurivanja biti još lošije.

## KADA POTRAŽITI STRUČNU PODRŠKU?

- » čini li Vam se da se, bez obzira na Vašu podršku, tugujući roditelji ne oporavljaju...
- » ili ako su reakcije na gubitak djeteta sve jače i sve ih je više
- » ili ako ste se iscrpili u ulozi pomagača ili i sami trebate pomoć

**NEMOJTE SE USTRUČAVATI POTRAŽITI JE!**

## ZAPAMTITE!

- » Savjetovanje sa stručnjakom, u procesu pružanja podrške tugujućim roditeljima, NIJE pokazatelj Vaše nesposobnosti, nezrelosti i sl., već govori o tome koliko Vam je stalo do njih.
- » Osim toga, gubitak djeteta osobno je pogodilo i Vas koji ste bake i djedovi, ostali članovi obitelji,

**prijatelji tugujućim roditeljima itd. i posve je prirodno ako i Vama osobno treba podrška u Vašem procesu tugovanja.**

## KOME SE MOŽETE OBRATITI ZA STRUČNU PODRŠKU?

Obratite se psihologu ili liječniku u najbližem domu zdravlja, bolnici ili centru za krizna stanja. Savjet možete potražiti u (privatnom) savjetovaništu ili obiteljskom centru ili možete nazvati neki od telefona za psihološku pomoć u državnim ustanovama i nevladinim udrugama. (Telefonske brojeve možete naći na internetu, u dnevnim novinama itd.)

## LITERATURA O GUBICIMA, TUGOVANJU I PODRŠCI NA HRVATSKOM JEZIKU:

1. Arambašić, L. (2008.). Gubitak, tugovanje, podrška
  2. Dyregrov, A. (2001.). Tugovanje djece
  3. Profaca, B. i Puhovski, S. (2005.). Kako pomoći tugujućem djetetu?, Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba (knjižica se može preuzeti na internetskoj stranici <http://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/kako-pomoci-tugujucem-djetetu/>)
- Dodatne tekstove o toj temi na stranim jezicima možete pronaći na internetu (ključne engleske riječi su *loss, bereavement, grieving, infant death*).

Letak napisala:  
prof. dr. sc. Lidija Arambašić, psihologinja

## GUBITAK DJETETA u trudnoći, tijekom ili nakon poroda

**ZBIO SE TEŽAK DOGAĐAJ!**  
Što sad i kako dalje?

**Netko Vama poznat i/ili blizak doživio je gubitak djeteta. U letku su opisane uobičajene reakcije roditelja u takvoj situaciji i promjene u njihovu ponašanje. Letak će Vam pomoći da bolje razumijete te reakcije, a pomoći će Vam i u pružanju podrške u procesu oporavka od gubitka te u izbjegavanju nekih učestalih pogrešaka.**

## DA, LJUDI IZ VAŠE OKOLINE DOŽIVJELI SU GUBITAK!

Iako se na prvi pogled, racionalno, može činiti da nije riječ o gubitku, "jer se roditelji još nisu uspjeli (jako) vezati za svoje dijete", to nije točno! Prema jednostavnoj definiciji GUBITKA, to je **sve ono što smo nekada imali, a sada više nemamo**. A ljudi koje poznajete **imali** su nade i očekivanja, zamišljanja, sanjarenja, planove, osjećali su privrženost djetetu (koja se uspostavlja i prije njegova rođenja) itd., a sve to sada više **nemaju**. Vaše prihvaćanje činjenice da se **gubitak dogodio** važno je jer bez toga nećete moći pružati djelotvornu podršku.

## ZAŠTO JE TAKAV GUBITAK TEŽAK DOGAĐAJ?

**On onemogućuje/otežava ispunjenje važnih i prirodnih očekivanja te ostvarenje važne životne uloge:**

- » identitet roditelja počinje se stvarati još u trudnoći, a smrću nerođenog/tek rođenog djeteta prekida se proces ostvarenja tog identiteta;
- » veza roditelja i djeteta smatra se najjačom – "tjelesno" (krvna veza) i emocionalno;
- » smrt djeteta toliko je neprirodan događaj da ruši naše psihološke temelje – po svim prirodnim zakonima prvo umiru stariji, a potom mlađi, pa se smrću djeteta takav čvrst, prirodan red stvari potpuno poremeti;
- » po izlasku iz bolnice roditelje čeka susret s njihovom drugom djecom (ako postoje) koja su se veselila bratu/sestri, ali i susret s mnogim ljudima koji su očekivali prinovu u obitelji.

## MOGUĆE I PRIRODNE REAKCIJE TUGUJUĆIH RODITELJA NA GUBITAK DJETETA

### Emocionalne:

- » "zaleđenost" – čini se da ništa ne osjećaju, da im događaj nije stvaran;
- » tuga;
- » krivnja (jer misle da su nešto mogli učiniti, da su nešto pogrešno učinili);
- » ljutnja – na moguće "krivce" i na one koji su zaista krivi, na sebe, na sve oko sebe;
- » osjećaj gubitka kontrole nad životom, bespomoćnost;
- » mrzovolja i razdražljivost;
- » strah od ponavljanja sličnog događaja;
- » osjećaj besmisla.

### Misaone:

- » šok, nevjerica i zbunjenost;
- » slabija koncentracija, pamćenje, pažnja i razmišljanje;
- » teškoće u donošenju čak i najjednostavnijih odluka;
- » preplavljenost mislima o djetetu kojeg više nema;
- » gubitak volje, interesa i motivacije za bilo što;
- » stalno razmišljanje o nepravdi;
- » pitanja bez odgovora: "Jesmo li nešto mogli učiniti da spasimo vlastito dijete?"; "Jesmo li mi uzrok toga?"; "Zašto nam se to dogodilo?" (ona proizlaze iz potrebe da razumiju događaj, ublaže bespomoćnost i time povrate kontrolu nad životom);
- » česta sjećanja na događaj, vraćanje slika i zvukova vezanih uz njega – mimo volje i bez mogućnosti kontrole;
- » pesimističan pogled na budućnost.

### Tjelesne:

- » probavne smetnje;
- » gubitak apetita ili pretjerano jedenje;
- » mučnina;
- » glavobolja;
- » mišićna napetost, stalni umor;
- » noćne more, problemi sa spavanjem;
- » pretjerano znojenje.

### U ponašanju:

- » nastoje saznati pojedinosti o djetetovoj smrti – potraga za "istinom" ne prestaje ni kad je jasno da se neke stvari jednostavno ne znaju. (To im daje osjećaj bar nekog smisla, osjećaj uspostave kontrole nad životom. To im je i prilika za /privremen/ odmak od silne psihičke, a nekad i tjelesne boli.);
- » teškoće u kontroli agresije;
- » povlačenje od drugih i osamljivanje ("jer ih nitko ne može razumjeti");
- » pretjerana ovisnost o drugim ljudima;
- » plačljivost;
- » smanjeno sudjelovanje u uobičajenim aktivnostima, na poslu;
- » napetost/poremećaj u odnosu roditelja – zbog razlika u tome kako žene i muškarci doživljavaju/pokazuju bol zbog izgubljena djeteta.

## ZAPAMTITE:

**Sve su to normalne, prirodne i uobičajene reakcije na nenormalnu situaciju i, premda bolne, dio su prirodnog procesa suočavanja s gubitkom. One su neizbježan dio psihičkog i tjelesnog proživljavanja teškog iskustva i prirodan su dio oporavka.**

## KADA SE POJAVLJUJU I KOLIKO DUGO TRAJU TAKVE REAKCIJE?

U pravilu se pojavljuju odmah nakon gubitka, ali neke se mogu pojaviti i nakon nekoliko tjedana ili mjeseci. Mogu trajati nekoliko tjedana, a neke će od njih trajati mjesecima ili još dulje.

## KAKO TEČE PROCES OPORAVKA?

U pravilu teče sporije nego što očekujemo i nego što bismo željeli te je potrebno neko vrijeme da se roditelji oporave i opet funkcioniraju kao ranije. Oporavak je i skokovit, tj. postoje razdoblja poboljšanja i pogoršanja. No, s vremenom, polako, tugujući roditelji ponovno počinju živjeti životom gdje postoji i veselje. Tome je tako jer njihova početna bol postaje rjeđa i blaža i/ili jer se nauče bolje s njom živjeti. Oporavak će svakako olakšati podrška obitelji i bliskih osoba.

## KAKO VI MOŽETE POMOĆI I OLAKŠATI OPORAVAK OD GUBITKA?

1. Neki tugujući imaju potrebu razgovarati o gubitku i prepričavati ga mnogo puta. Time pokušavaju ovladati događajem, razumjeti što se dogodilo, smanjiti osjećaj usamljenosti. Zato je važno da ih slušate, bez obzira na to koliko su Vam puta neku pojedinost već ispričali, i da s njima razgovarate.
2. Potičite razgovor pitanjem: "O čemu razmišljate?", a ne: "Kako se osjećate?" – lakše je govoriti o mislima nego o osjećajima.

3. Na neka pitanja poput: "Zašto baš nama, zašto sada, zašto se događaju tako nepravedne stvari...?" možete odgovoriti/reći svoje mišljenje, ali na mnoga od njih nema odgovora. Bolje je mirno reći: "Na žalost, na mnoga pitanja nemamo odgovor" nego davati tzv. utješne/ublažavajuće odgovore (npr.: "Bolje bi bilo da o tome prestaneš razmišljati.>").
4. Osjećaj krivice posljedica je potrebe da vjerujemo da smo imali kontrolu nad situacijom, čime smanjujemo vlastitu bespomoćnost. Saslušajte tugujuće roditelje te mirno i logično osporite misli o krivici. Nemojte ih negirati govoreći: "To je glupost. Niste Vi krivi!"
5. Slobodno pokažite svoje osjećaje – tada će tugujući vidjeti da i oni smiju pred Vama pokazati kako im je.
6. Postupno ih potičite da se vrate svakodnevnoj rutini i aktivnostima, ali nemojte očekivati da u tome odmah uspiju.
7. Potičite ih na aktivnosti koje inače vole (šetnja, sport, crtanje, slušanje glazbe, planinarenje itd.), ali nemojte pretjerivati u tom poticanju.
8. Ako su neposredno nakon gubitka skloni donositi velike i važne odluke, saslušajte ih s poštovanjem i recite da ovo baš nije dobro vrijeme za takve odluke. Možete reći: "Pričekaj malo, vidjet ćeš još..."
9. Tugujući su roditelji vrlo osjetljivi (npr. vrijeđa ih jer je netko pogrešno reagirao, nešto pogrešno rekao, pomagao previše ili pogrešno). Iako ih je povrijediti nekom izjavom ili savjetom i zato se odnosite prema njima s poštovanjem i pitajte ih što im odgovara, kako bi oni nešto htjeli/što bi učinili.
10. Budite im pri ruci čak i kad se ne razgovara o gubitku i o njihovim osjećajima, jer im to daje osjećaj zajedništva, što je važan element podrške u oporavku.