



ŻAŁOBA

PORADNIK PSYCHOLOGICZNY

ŻAŁOBA TO GŁĘBOKA I CAŁKOWICIE NATURALNA REAKCJA EMOCJONALNA NA ŚMIERĆ BLISKIEJ OSOBY. TO PROCES, W KTÓRYM CZŁOWIEK PRÓBUJE ZROZUMIEĆ, CO SIĘ WYDARZYŁO, I ODNALEŹĆ SIĘ W NOWEJ RZECZYWISTOŚCI. CHOĆ BYWA BOLESNA, JEST WAŻNYM ELEMENTEM ZDROWEGO PRZEŻYWANIA STRATY.

Żałoba to głęboko osobiste doświadczenie – każdy przechodzi przez nią na swój własny sposób. To, jak ją odczuwamy, zależy od wielu czynników: naszej osobowości, więzi z osobą zmarłą, wcześniejszych przeżyć, a także sytuacji, w której się znajdujemy. Nie istnieje lek, który mógłby ją złagodzić ani sposób, by ją przyspieszyć. Każdy człowiek przeżywa żałobę inaczej – we własnym tempie, z własnymi emocjami (różnymi – smutek, przygnębienie ale też złość i ulgę).
To, co może pomóc, to wsparcie, obecność innych i łagodne podejście do samego siebie.



Uważa się, że zgodnie z koncepcją Williama Wordena osoba przeżywająca żałobę ma do wykonania cztery zadania, które pomagają jej poradzić sobie ze stratą w sposób adaptacyjny:

- **Uznanie i zaakceptowanie rzeczywistości straty**, zarówno na poziomie intelektualnym, jak i emocjonalnym.
- **Doświadczenie i przepracowanie bólu żałoby oraz dopuszczenie do siebie wszystkich emocji** związanych ze śmiercią (smutku, gniewu, żalu, ale też ulgi).
- **Adaptacja do życia po stracie** – zmiana ról życiowych, struktury rodzinnej, przyzwyczajień.
- **Znalezienie sposobów na zachowanie pamięci o zmarłym** – tworzenie tradycji, rozmowy o zmarłym, wykonanie albumu.

Jak podaje DSM-V-TR (2023) przyjmuje się, że proces żałoby trwa około 12 msc, u dzieci około 6 msc; jednak należy podkreślić, że u każdego przebiega inaczej.

Niepokojące objawy przedłużającej się żałoby (według ICD 11):

- Całkowita dezorganizacja życia i zaniedbanie obowiązków rodzinnych, osobistych, społecznych oraz zawodowych.
- Zatrzymanie się („utkwienie”) na etapie tęsknoty za bliskim.
- Długi czas trwania żałoby (dwa, trzy i więcej lat) – w takim przypadku warto skonsultować się z lekarzem lub psychologiem.
- Niemożność doświadczania pozytywnego nastroju.
- Reakcja żalu wyraźnie przekracza oczekiwane normy społeczne, kulturowe lub religijne dla danej osoby i jej otoczenia.



Jak pomóc sobie w żałobie:

- Zaakceptuj wszystkie przeżywane emocje – pamiętaj, że muszą się one pojawić, ponieważ są naturalną częścią żałoby.
- Pamiętaj o sobie, swoich potrzebach, komforcie oraz odpoczynku.
- Może okazać się pomocne, jeśli napiszesz list do zmarłej osoby, w którym wyrazisz swoje uczucia związane z utratą.
- Być może pomocne okaże się również chwilowe odsunięcie się od codzienności, na przykład poprzez wyjazd.
- Pozostawaj w kontakcie z osobami, przy których czujesz się dobrze; jeśli potrzebujesz, ogranicz kontakty społeczne z pozostałymi.
- Jeśli czujesz się na siłach, poinformuj o swojej sytuacji w pracy, na uczelni lub poproś bliską osobę o to. Jeśli to możliwe – poproś o zmniejszenie obowiązków.





Jak pomóc innym w żałobie:

- Po prostu bądź, słuchaj, nie unikaj tematu śmierci.
- Daj przestrzeń do wyrażenia wszystkich emocji.
- Okazuj cierpliwość.
- Okazuj zainteresowanie.
- Bądź aktywny w pomocy, podtrzymuj wsparcie.
- Pomagaj w codziennych sprawach – zrób zakupy lub przygotuj posiłek.
- Jeśli nie wiesz, czego może potrzebować osoba przeżywająca żałobę, to po prostu pytaj.



Pamiętaj!

Wbrew powszechnemu przekonaniu, większość osób nie chce przeżywać żałoby w samotności. Nawet krótka wiadomość, telefon, pytanie o to, jak się czuje, czy propozycja wsparcia mogą mieć ogromne znaczenie dla kogoś, kto właśnie doświadczył straty.



**Żałoba kończy się, gdy możemy myśleć o ukochanej osobie bez bólu.
Dbamy o jej pamięć, ale też uczymy się, że jej strata
jest częścią naszego życia.**

**JEŚLI DOŚWIADCZYŁEŚ STRATY LUB PRZEŻYWASZ ŻAŁOBĘ
I CHCESZ POROZMAWIAĆ - ZGŁOŚ SIĘ DO PSYCHOLOGA PRACUJĄCEGO NA UCZELNI**

**INFORMACJA: PSYCHOLOG@IGNATIANUM.EDU.PL
BUDYNEK GŁÓWNY UIK, POKÓJ 311
ROZMOWY SĄ ANONIMOWE I DARMOWE.**

ZAPISY:



**FUNDACJA NAGLE SAMI OFERUJE BEZPŁATNE WSPARCIE TELEFONICZNE
DLA OSÓB W ŻAŁOBIE.**

800 108 108

Pon.-pt., godz. 14:00-20:00

Rozmowy są anonimowe i darmowe.



Źródła:

- 1) Dialoteka. (2023). *Najnowsze sposoby rozumienia żałoby przydatne w pracy z pacjentem*. <https://www.dialoteka.pl/najnowsze-sposoby-rozumienia-zaloby>
- 2) Psychomedic. (2025). *Żałoba. Jak ją przeżyć, by móc żyć dalej?* [Broszura]. <https://psychomedic.pl/darmowy-e-book-zaloba-jak-ja-przezyc-by-moc-zyc-dalej/>
- 3) American Psychiatric Association. (2023). *Kryteria diagnostyczne DSM-5-TR*. (P. Gałęcki, tłum.). Edra Urban & Partner.
- 4) Sękowski, M., Ludwikowska-Świeboda, K. M., & Prigerson, H. G. (2024). Zespół żałoby przedłużonej w ICD-11 i DSM-5-TR: Struktura czynnikowa oraz korelaty socjodemograficzne i związane ze stratą w próbie osób owdowiałych. *Psychiatria Polska*, 58(2), 265–276. <https://doi.org/10.12740/PP/159024>
- 5) Sztobryn-Bochomulska, J. (2024). Możliwości uczenia się osób w żałobie: Koncepcja indywidualnej ścieżki żałoby w ujęciu J. Williama Wordena. *Exlibris. Social Gerontology Journal*, 26(1), 69–85. https://doi.org/10.57655/EXLIBRIS_1_2024_4

tel. 12 39 99 528, Budynek Główny UIK pokój 311
psycholog@ignatianum.edu.pl
<https://bon.ignatianum.edu.pl>