



Żałoba

Poradnik psychologiczny.

1. Czym jest:

- 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.

2. Jak ją przeżyć:

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 5 TR (2023) przyjmuje się, że proces żałoby trwa około 12 miesięcy, u dzieci około 6 miesięcy; 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.

3. 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.

4. Jak pomóc innym w żałobie:

- Po prostu bądź, słuchaj, nie unikaj tematu śmierci.
- Daj przestrzeń do wyrażenia wszystkich emocji.
- Okazuj cierpliwość.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



- 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.

Ważne: 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.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



5. Kontakt.

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.

Jeśli doświadczyłeś straty lub przeżywasz żałobę i chcesz porozmawiać – zgłoś się do psychologa pracującego na naszej uczelni.

Zapisy:

poprzez USOS: [USOSWEB](#)

psycholog@ignatianum.edu.pl

Strona BON UIK

tel. **12 39 99 528**, Budynek Główny UIK, pokój **209**.

Rozmowy są anonimowe i darmowe.

6. Źródła:

Diałoteka. (2023). *Najnowsze sposoby rozumienia żałoby przydatne w pracy z pacjentem*. <https://www.dialoteka.pl/najnowsze-sposoby-rozumienia-zaloby>

Projekt „Uniwersytet Ignatianum w Krakowie Uczelnią dostępną dla wszystkich” jest współfinansowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



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/>

American Psychiatric Association. (2023). *Kryteria diagnostyczne DSM-5-TR*. (P. Gałecki, tłum.). Edra Urban & Partner.

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>

Sztobryn-Bochomska, 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