

Ajutorul este la îndemână

Sprijin după ce cineva ar fi
murit prin sinucidere în
Irlanda de Nord

Acest ghid este dedicat celor îndurerăți de moartea cuiva pe care îl iubesc.

Acest ghid a fost conceput pentru a vă ajuta să alegeți când și ce secțiuni sunt cele mai potrivite pentru dvs. Acesta nu este destinat ca ceva de care aveți nevoie să-l citiți de la început la sfârșit.

Familia, prietenii sau colegii dumneavoastră pot găsi, de asemenea, că este util să se uite prin acest ghid, astfel încât acestea să poată începe să încerce să înțeleagă un pic de ceea ce se întâmplă și cum să găsească ajutorul potrivit.

Unele secțiuni se concentrează pe modul în care vă puteți simți; altele se referă la ceea ce se poate întâmpla. În interior există câteva sugestii pentru surse de sprijin în continuare. Există, de asemenea, citate de la oameni care au fost îndoliați și care au experimentat o parte din ceea ce vi s-ar putea întâmpla.

O notă despre limbă

Am folosit expresiile “a murit prin sinucidere” și “și-a luat propria viață”. Am ales acești termeni pentru că par cel mai ușor de acceptat, dar recunoaștem că oamenii vor avea limba lor preferată. Am evitat sintagma “sinucidere”, deoarece implică oameni care mor în acest fel au comis o crimă, ceea ce nu este cazul.

Nu există o modalitate simplă de a descrie relațiile diferite pe care oamenii le-ar fi avut cu persoana care a murit (“persoana iubită”, “rudă sau prieten”, “cineva apropiat”, “cineva important”) astfel încât expresia “persoană care a murit” a fost folosită de-a lungul timpului. Recunoaștem că acest lucru poate părea impersonal, dar nu este menit să devalorizeze puterea relației.

Conținut

	Introducere	2
1	Ce s-ar putea să simți	3
	Cum deplâng moartea oamenii	4
	Îndoliat în urma sinuciderii	4
	Cum te simți?	5
	Vorbeste cu cineva acum	12
	Ce ar putea (și nu) ajuta	13
2	Ce se poate întâmpla	14
	Anunțarea oamenilor	15
	Ce se întâmplă după o moarte subită	16
	În cazul în care persoana a murit în închisoare sau în detenția poliției	16
	Dacă persoana ar fi intrat în contact cu serviciile de sănătate mintală	18
	Organizarea înmormântării	18
	Confruntarea cu mass-media	19
	Persoane/organizații de anunțat	22
3	Persoane cu o legătură deosebită cu persoana care a murit	26
	Parteneri	27
	Părinți	28
	Copii și tineri	30
	Frații	34
	Persoane în vârstă	34
	Prieteni	36
	Persoane cu dizabilități de învățare	36
	Vorbeste cu cineva acum	36
4	Ajutarea cuiva care a fost îndoliat	37
	Ruda sau prietenul meu	38
	Colegul sau angajatul meu de muncă	39
	Studentul meu	39
	Sfaturi pentru a sprijini pe cineva îndoliat de moarte neașteptată	40
5	Făcând față prezentului și înfruntând viitorului	42
	Având grijă de tine	43
	Găsirea unui ascultător	44
	Nevoi imediate	45
	Nevoi pe termen lung	47
	Suport suplimentar	47
6	Lectură utilă	48
7	Sprijin suplimentar	51

Introducere

În acest moment, am dori să vă oferim compasiunea noastră sinceră față de dumneavoastră, familia și prietenii care au fost afectați de această pierdere tristă. Recunoaștem durerea și suferința care se resimt după moartea neașteptată a unei persoane dragi.

Acest ghid poate încerca doar să descrie o parte din ceea ce vi se întâmplă. Nu este un substitut pentru a vorbi despre acest lucru cu oamenii: fie cei apropiați, fie cineva dintr-o organizație locală de sprijin (a se vedea mai jos). Cu toate acestea, a fost conceput cu ajutorul unor oameni care au fost îndoliați în urma sinuciderii și care ar fi putut experimenta o parte din ceea ce vi se întâmplă acum.

Moartea se poate întâmpla în orice moment al vieții. Uneori este de așteptat, din cauza bolii sau a îmbătrânirii. Uneori se întâmplă brusc, fără nici un avertisment. Moartea unei persoane dragi este adesea devastatoare. Când cineva apropiat moare, legăturile emoționale rupte ne lasă cu un sentiment profund de tristețe și goliciune.

Este posibil să citiți acest lucru la scurt timp după ce cineva a murit, sau săptămâni, luni sau ani după aceea.

În haosul de după moarte, când m-am simțit atât de singură, atât de disperată și atât de amețită, m-a ajutat să citesc ceva care descria un pic din ceea ce simțeam și ce mi se întâmpla. M-am simțit un pic ca și cum ar fi fost alții acolo care au fost alături de mine și ar ști prin ce trec».

Mike, a cărui parteneră a murit

Sperăm că informațiile practice și îndrumările prezentate în această broșură vă vor ajuta în perioada următoare morții persoanei iubite; se adresează nevoilor particulare ale celor care au trecut printr-o moarte neașteptată. Sunt incluse informații despre durere și deces, care avem încredere că vă vor ajuta în săptămânile și lunile următoare.

Sprijin suplimentar poate fi accesat prin intermediul medicului de familie sau de la organizațiile locale de sprijin – le găsiți în secțiunea de servicii a www.mindingyourhead.info la categoriile "deces" sau "sinucidere".

1

Ce s-ar putea să simți

Această secțiune se concentrează pe unele dintre emoțiile resimțite de persoanele îndoliate și sentimentele care sunt intensificate atunci când moartea ar fi putut fi prin sinucidere.



Cum deplâng moartea oamenii

Durerea este fel de unică ca și tine și la fel de individuală ca o amprentă. Fiecare persoană va fi afectată în felul său, deoarece toată lumea este diferită - chiar și în aceeași familie. Fiecare a avut propria relație cu persoana care a murit, propria experiență a altor pierderi și niveluri diferite de sprijin disponibile.

Oamenii au propriile lor moduri de exprimare a sentimentelor. Unii consideră că este util să împărtășească sentimente și gânduri. Unora le este foarte greu să plângă sau să pună în cuvinte cum se simt: nu înseamnă că nu sunt la fel de supărați ca cineva care nu se poate opri din plâns.

S-ar putea să descoperiți că oamenii sugerează cum vă sunteți sau cum ar trebui să vă simțiți: ("trebuie să vă simțiți foarte...") sau să vă spună să vă întristați într-un anumit mod ("trebuie să..."). Probabil că cel mai bine este să acceptați că acest sfat este destinat cu amabilitate, dar amintiți-vă că toată lumea se întristează diferit. Așa că ascultă-te în primul rând pe tine și gasește-ți propriul drum. Este important să ne amintim că nu există reguli sau etape stabilite și nu există nici un mod corect sau greșit de a simți.

Oamenii pot face presupuneri că numai apropiații familiei pot suferi - cu toate acestea mulți oameni pot fi afectați. Este posibil să fiți prietenul apropiat al persoanei, un coleg de muncă sau poate că ați fost implicat profesional în a-l ajuta înainte sau după ce persoana a murit. Este posibil să nu fi primit aceeași recunoaștere sau înțelegere a pierderii pe care au avut-o membrii familiei, dar este posibil să fi avut parte de vreo combinație a sentimentelor descrise.

Îndoliat în urma sinuciderii

A fi îndoliat în urma sinuciderii a fost descris ca fiind "durere cu volumul dat tare". O mare parte din ceea ce ați putea simți acum ar fi la fel în cazul în care persoana apropiată de dvs ar fi murit subit sau după o boală lungă. Cu toate acestea, oamenii care au fost îndoliați spun că o sinucidere pare să intensifice răspunsurile normale la pierdere. De exemplu, s-ar putea să simțiți o vinovăție mai ascuțită asupra propriilor acțiuni, o vină mai amară față de altcineva care simțiți că ar fi putut preveni sinuciderea, o furie mai puternică față de persoana care a murit sau o disperare mai profundă că cineva apropiat a murit în acest fel.

Cum te simți?

Oamenii întrebă adesea “cum te simți?” și poate fi imposibil să răspunzi. Când cineva moare brusc, poți rămâne cu un amestec copleșitor de sentimente și gânduri. Aici vom explora unele dintre emoțiile care sunt de obicei resimțite atunci când cineva de care vă pasă moare.

Emoțiile sunt enumerate în ordine alfabetică, deoarece nu există nici o ordine sau prioritate la modul în care cineva se poate simți.

Furie

Apărarea

Depresie și anxietate

Disperare

Neîncredere

Frică

Vină

Amorțeală

Reacții fizice

Tânjirea

Interogatoriu - “ce se întâmplă dacă?” și “de ce?”

Respingere

Alinare

Tristețe

Căutarea

Sentiment de acceptare

Rușine

Șoc

Stigmatul

Gânduri de sinucidere

Furie

Oamenii care au fost îndoliați se simt adesea furioși. S-ar putea să fiți supărați pe persoană pentru că a murit în acest fel și a lăsat atât de multă durere în urmă sau pentru că ați fost lăsați să vă ocupați de o mulțime de probleme practice și vă simțiți prost pregătiți. Sau s-ar putea să fiți supărați pe cineva de care vă simțiți dezamăgit sau pe cei care credeți că ar fi trebuit să aibă mai multă grijă de ei. Dacă aveți o credință, s-ar putea să fiți supărați pe Dumnezeu vostru. Încercarea de a găsi pe cineva de vină pentru moarte este, de asemenea, un răspuns comun. Furia poate ocazional fi copleșitoare și poate dura, sau dispărea și apoi să se întoarcă, pentru o lungă perioadă de timp.

‘Atitudinea mea s-a schimbat pentru a include sentimente de furie despre ceea ce ea a făcut atunci când am văzut cum părinții ei au sufereau. De asemenea, am fost supărată pe mine pentru că nu i-am spus mamei ei că sunt îngrijorată de ea. În acel moment am simțit că trebuie să fiu loială prietenului meu».

Vicky, a cărei prietene a murit

'Mă întreb când și cum a început să cadă dominoul și ce acțiuni l-ar fi putut opri să se pună în mișcare. Îmi întorc în minte ce s-ar fi întâmplat dacă nu ne-am fi mutat, dacă nu aș fi plecat de la serviciu, dacă nu am fi plecat în vacanță cu două luni înainte să moară, dacă i-aș fi acordat mai multă atenție, sau mai mult spațiu, a spus mai mult, a spus mai puțin...'

Roger, a cărui soție a murit



Apărarea

Incertitudinea cu privire la modul în care oamenii vor reacționa vă poate determina să vă apărați împotriva lor în cazul în care spun ceva supărător sau pun întrebări intruzive. Uneori, poate fi greu să lași această gardă în jos și să vorbești deschis despre cum te simți. Unii oameni spun că poate fi mai ușor să vorbești cu oameni care au fost, de asemenea, îndoliați în urma sinuciderii. Veți găsi datele de contact pentru organizațiile de asistență îndoliate pe site-ul web www.mindingyourhead.info

Depresie și anxietate

Uneori, oamenii simt că pierd controlul asupra sănătății lor mintale, deoarece durerea este atât de intensă. Acest lucru poate fi un sentiment care apare și dispare. Uneori, dar nu întotdeauna, este posibil să simțiți că aceste sentimente au devenit adânc înrădăcinate. Este important să discutați cu medicul de familie pentru a primi ajutorul lor sau cu una dintre organizațiile de sprijin pentru sănătatea mintală enumerate pe www.mindingyourhead.info dacă credeți că vi se poate întâmpla acest lucru.

Disperare

Persoanele îndoliate în urma sinuciderii se pot întreba dacă se pot confrunța cu traiul fără persoana care a murit. Pentru unii, acesta poate fi un gând trecător; pentru alții, poate deveni o disperare profundă care duce la gânduri de sinucidere. Dacă acesta este modul în care vă simțiți, vă rugăm să solicitați sprijin din partea celor din jurul dumneavoastră sau a uneia dintre organizațiile enumerate pe www.mindingyourhead.info

‘Mi-am petrecut o cantitate mare de timp încercând să "rezolv" de ce fiul meu a decis să-și ia viața. Am internalizat toate aceste sentimente care au făcut lucrurile din ce în ce mai rele pentru mine. Am vrut doar să mă ghemuiesc într-o minge și să las viața să treacă pe lângă mine. Am ajuns în punctul de criză și încercam cu disperare să scap de angoasa permanentă pe care o simțeam. Acesta a fost momentul când am decis că am nevoie să împărtășesc modul cum m-am simțit. Acest moment a schimbat totul. De când am început să vorbesc despre ceea ce simt, am găsit puterea de a merge mai departe.’

Dean, al cărui fiu a murit

Neîncredere

Unora le este greu să accepte că cineva a murit și că persoana nu va mai face parte din viața lor. Este firesc să ne luptăm să credem ce s-a întâmplat, mai ales dacă persoana respectivă ar fi murit prin sinucidere. Acest sentiment poate dispărea pe măsură ce acceptați realitatea morții lor, dar s-ar putea să vă îndoiiți de ceea ce s-a întâmplat de ceva timp.

Frică

Durerea se poate simți înfricoșătoare; o incertitudine șubredă pentru că totul s-a schimbat. Uneori, oamenii se tem de cum va fi viața fără persoana care a murit sau de impactul pe care moartea îl va avea asupra altora. Poate fi dificil să ne imaginăm un viitor diferit.

Vină

Unii oameni se pot simți vinovați. Ați putea avea sentimentul vinovăției pentru ceva ce ați făcut sau nu ați făcut, sau ați spus sau nu ați spus. Poate ajuta să ne amintim că numai persoana care a murit știe de ce nu mai putea suporta să trăiască. Sentimentul de vinovăție copleșitoare poate fi unul dintre principalele motive pentru care decesul prin sinucidere este atât de dureros – și nu este un sentiment care poate fi diminuat de cineva care îți amintește de toate lucrurile bune pe care le-ai făcut pentru persoana care a murit. Vinovăția resimțită de cei îndoliați se poate simți uneori ca un eșec.

‘Moartea lui se consuma în fiecare minut din fiecare oră a fiecărei zile și, în rarele ocazii în care am devenit distrasă de la aceste gânduri, m-am simțit vinovată pentru că nu am simțit “durerea”.

Shirley, al cărui fiu a murit

Amorțeală

Unora le este greu să simtă ceva. Persoanele care experimentează această amorțeală se pot simți vinovate pentru că nu și-au exprimat durerea prin plâns sau vorbă, mai ales atunci când celor din jurul lor s-ar putea să le fie mai ușor. Pentru unii, poate dura un timp pentru ca durerea să se manifeste. Acest lucru poate face dificil răspunsul la întrebări bine intenționate, cum ar fi "cum vă simțiți?", deoarece răspunsul este uneori nimic.

Reacții fizice

După ce cineva a murit, este destul de comun pentru cei rămași în urmă să se simtă rău fizic cu dureri de cap, stomac deranjat și îmbolnăvire. Pentru că vă simțiți slăbit, s-ar putea să vă treziți că sunteți mai puțin rezistenți la răceli, de exemplu, decât de obicei. S-ar putea să simțiți că nu vreți să mâncați sau că mâncați și beți mai mult ca mijloc de distragere a atenției. Este posibil să aveți probleme să adormiți sau să dormiți sau poate doriți să dormiți toată ziua.

Tânjirea

Există o tristețe deosebită după ce cineva a murit, care poate lua forma unei tânjiri disperate pentru acea persoană. Poate fi o senzație fizică: dorind să o vezi, să o atingi, să lo ții în brațe sau să o miroși și se poate simți ca un dor sfâșietor pentru ca ea să se întoarcă, chiar și pentru o clipă.

Interogatoriu - Ce se întâmplă dacă?

Când oamenii sunt îndoliați în urma sinuciderii, ei pot simți că ar fi trebuit sau ar fi putut preveni acest lucru. Toți cei care au pierdut pe cineva prin sinucidere se vor fi întrebat ce le-a lipsit sau ar fi putut face diferit. Ultimele conversații îți pot fi reluate în cap. S-ar putea să continui să te întreb pe tine și pe cei din jurul tău zile, săptămâni – chiar ani. Este foarte probabil să ai oferit tot sprijinul, dragostea și grija. În egală măsură, este posibil ca oamenii care își iau viața să nu fi arătat disperare față de cei din jurul lor.

‘Așa că am făcut un pact cu mine însumi, pe care în unele zile îl pot respecta, iar în alte zile nu, că mă voi concentra să-mi amintesc cu bucurie de toate momentele bune de care m-am bucurat și nu de “ce-ar fi dacă” încărcat de vinovăție care nu-mi poate aduce altceva decât durere.’

Amy, a cărei mamă a murit

Interogatoriu - De ce?

Persoanele îndoliate în urma sinuciderii pot rămâne cu o întrebare uriașă fără răspuns: De ce? Aceasta este o întrebare pe care oamenii și-o pun mereu, și fără un răspuns, aceasta nu poate dispărea în întregime. Cauzele sinuciderii sunt de obicei complicate. Experiențe diferite și incidentele afectează oamenii în moduri diferite. Într-adevăr, persoana care a murit este singura care a știut de ce simțea că este imposibil să trăiască.

‘După un timp mi-am dat seama că trebuie să-i dau dreptul de proprietate asupra deciziei sale, în orice stare de spirit în care se afla la acea vreme pentru că, chiar dacă aveam toate răspunsurile la motivele, realitatea, pierderea, durerea, erau în continuare aceleași.’

Angela, a cărui partener a murit

Respingere

Oricât de mult ai încerca să înțelegi ce s-a întâmplat, s-ar putea să te simți respins și, de asemenea, că dragostea și grija ta au fost ignorate de persoana care a murit. Acest lucru poate fi valabil mai ales dacă ai sprijinit persoana pentru o lungă perioadă de timp printr-o perioadă de sănătate mintală.

S-ar putea să te simți respins de persoane apropiate sau din comunitatea ta. Uneori, oamenii par incapabili să facă față a ceea ce s-a întâmplat și se retrag atunci când ai nevoie de ei, lăsându-te să te simți izolat. Unii nu știu cum să reacționeze și se tem să facă sau să spună un lucru greșit și, ca urmare, nu iau legătura și aparent te ignoră.

Alinare

Pentru unii, moartea unei persoane se simte ca o ușurare - dacă au fost în suferință profundă sau durere pentru o lungă perioadă de timp sau dacă ați petrecut mult timp îngrijorându-vă că ar putea muri. Acesta este un răspuns natural la o perioadă lungă de tensiune și stres și nu înseamnă că nu ți-a păsat.

Tristețe

Un sentiment de tristețe profundă poate fi cel mai frecvent răspuns la moartea cuiva apropiat. Acest lucru poate dura ani de zile și să existe alături de alte reacții. S-ar putea să simțiți că dorești ca persoana să vină înapoi și viața să se întoarcă la modul în care a fost o dată. Uneori s-ar putea să simțiți că oamenii încearcă să-ți spună că ești furios, șocat sau dezorientat atunci când ceea ce simți este o tristețe profundă.

Căutarea

Oameni care au fost îndoliați uneori căută persoana care a murit. De exemplu, poate doriți să mergeți acolo unde persoana obișnuia să-și petreacă timpul (locul de muncă, școala sau un loc preferat) în cazul în care poate va fi acolo. În egală măsură, unii ar putea dori să evite astfel de locuri, acum și în viitor. De asemenea, este destul de comun să credeți că ați zărit-o pe persoana care a murit, pentru ca ea a apărut în vis sau pentru a te-ai trezit spunându-i numele.

Sentiment de acceptare

Există posibilitatea să acceptați moartea persoanei ca fiind alegerea pe care a făcut-o, având în vedere situația în care se afla. Oameni care au fost îndoliați după un prieten sau o rudă a suferit poate simți un sentiment de acceptare că au decis să pună capăt durerii, alături de propria lor tristețe față de ceea ce s-a întâmplat.

‘Când am primit telefonul, nu am fost surprins. Știam că prietena mea avea probleme și încercasem să o susțin cât de mult am putut, sfătuind-o să obțină ajutor și așa mai departe. Deși am fost devastată, am acceptat decizia pe care a luat-o.’

Vicky, a cărei prietene a murit

Rușine

S-ar putea să aveți un sentiment dureros de rușine sau suferință; poate gândindu-vă că ați făcut ceva greșit sau nu ați făcut suficient pentru a preveni moartea. De asemenea, s-ar putea să vă simțiți rușinați din cauza modului în care alți oameni vorbesc despre sinucidere și stigmatul care persistă în societatea noastră.

‘Am trecut prin atât de multe împreună și i-am oferit atât de mult sprijin. Cu toate acestea, este ca și cum nu am dat suficient. Sau poate că nu l-am susținut în mod corect? Credea că nu-mi păsa? Nu i-a păsat de mine așa cum credeam eu că a făcut-o?’».

Faye, al cărei soț a murit



Șoc

Sentimentul de șoc poate dura mult timp și este posibil să-l experimentați în multe feluri. S-ar putea să vă simțiți ca și cum v-ați fi pierdut capacitatea de a respira normal - ca și cum cineva v-ar fi lovit o creind un gol în dvs. sau ați respirat adânc și apoi nu mai puteți respira. Sau s-ar putea să simțiți că v-ați pierdut capacitatea de a finaliza sarcinile zilnice și că sunteți detașat de ceea ce se întâmplă în jurul dvs.

Stigmatul

Mulți consideră că decesul prin sinucidere îi marchează și complică modul în care oamenii răspund. Unii consideră că ar fi mai ușor să explice moartea într-un mod diferit. Alții s-ar putea să nu știe ce să spună. Oamenii îndoliați în urma sinuciderii spun adesea că se simt judecați într-un mod care nu s-ar fi întâmplat dacă persoana iubită ar fi murit într-un mod diferit. Există un stigmat în societate legat de discuțiile despre sinucidere și acest lucru îi poate face pe oameni să evite subiectul.

‘Simt uneori că oamenii definesc viața mamei mele prin moartea ei. E stigmatizată de eticheta de "sinucidere". Dacă cineva moare din cauza cancerului sau a unui accident de mașină, nu este învinuit și nici moartea lor nu are loc împotriva lor ca un defect de caracter. Dar cu sinucidere am simțit că trebuie să explic cât de amabilă, frumoasă și dăruitoare era. Cum nu era egoistă, cum nu făcuse asta pentru atenție, ci pentru că depresia îi furase voința de a trăi».

Lucy, a cărei mamă a murit

Gânduri de sinucidere

Unii oameni îndoliați în urma sinuciderii pot începe să aibă și ei gânduri de sinucidere. Dacă găsiți că acest lucru se întâmplă cu dvs, vă rugăm să ne contactați pentru ajutor. Vă rugăm să împărtășiți cum vă simțiți cu cineva și să-i acordați permisiunea de a vă supraveghea în timp ce vă simțiți vulnerabil și disperat.

‘Și eu m-am simțit sinucigașă. Apoi, chinurile vinovăției îmi treceau prin cap despre cum mă simțeam așa, când ceilalți doi băieți și soțul meu aveau nevoie de mine acum mai mult ca niciodată.’

Shirley, al cărui fu a murit

Vorbeste cu cineva acum

Dacă vă aflați în primejdie sau disperare sau cunoașteți pe cineva care se află, puteți contacta Lifeline gratuit la 0808 808 8000 (persoanele surde și cele cu dificultăți de auz pot contacta Lifeline la Textphone 18001 0808 808 8000) sau samaritenii gratuit la 116 123 (ambele numere sunt gratuite de pe telefoane fixe și mobile în Irlanda de Nord). De asemenea, puteți solicita asistență medicului de familie.

Dacă aveți nevoie de ajutor imediat, apelați 999.

Ce ar putea (și nu) ajuta

Oamenii care au fost îndoliați spun că următoarele lucruri vă pot ajuta:

- **Exprimarea sentimentelor și gândurilor:** găsirea unor modalități de a-ți lăsa sentimentele și de a avea în jur oameni care te pot asculta și te pot accepta.
- **A găsi oportunități pentru a-ți aminti:** acest lucru poate însemna să vorbești despre persoană, să te uiți la poze și videoclipuri cu ei, să mergi în locuri care îți amintesc de ele, să creezi o cutie cu amintiri fizice (bilete, cărți, poze etc.), să scrii un jurnal sau un blog despre ei sau să continui să faci activități pe care le-ați făcut împreună.
- **Dezvoltarea “riturilor”:** a avea un mod de a le marca viața, de exemplu prin vizitarea unui loc special, prin crearea unui memorial de durată sau printr-un simplu act, cum ar fi aprinderea unei lumânări în același timp în fiecare săptămână.
- **Participarea la activități:** să continuați să faceți lucruri de care v-ați bucurat anterior, cum ar fi sportul, evenimentele sociale sau muzica.
- **Pune-ți sentimentele pe hârtie:** s-ar putea să nu vă simțiți pregătiți să vorbiți cu nimeni, dar notarea gândurilor și sentimentelor vă poate ajuta.
- **Ai grijă de tine:** mănâncă bine și dormi suficient
- **Petrecerea timpului în aer liber:** iesirea din casa pentru o schimbare de peisaj, conectarea cu natura sau efectuarea de exercitii fizice.
- **Întâlnirea, vorbirea sau citirea cuvintelor altor persoane care au fost îndoliate:** puteți găsi o serie de organizații de sprijin pe www.mindingyourhead.info.
- **Dezvoltarea unei “truse de prim ajutor emoțional”:** colectarea împreună a unor lucruri care vă pot ajuta atunci când vă simțiți trist sau nebul sau rău (o listă cu muzică, ciocolata preferată, o minge pentru a lovi cu piciorul sau perna pentru a lovi cu pumnul).

Oamenii care au fost îndoliați spun că următoarele lucruri ar putea să nu ajute:

- **Evitarea de a vorbi despre ceea ce sa întâmplat:** deși poate fi foarte dificil să începi, să vorbești cu cineva în care poți avea încredere poate face diferența.
- **Bând mai mult, luând droguri:** poate fi tentant să încerci să ștergi durerea a ceea ce s-a întâmplat, dar uitarea pe termen scurt nu îndepărtează tristețea și este de natură să te facă să te simți mai rău.
- **Graba de a lua decizia mari:** ar putea fi mai bine să lăsați să treacă ceva timp înainte de a face schimbări majore în viața voastră.
- **Asumarea riscurilor:** după ce cineva apropiat a murit, s-ar putea să simțiți “ce rost are?” și să vă asumați riscuri pentru propria sănătate, de exemplu conducând prea repede.
- **Încearcă să vorbești cu cineva în care ai încredere dacă crezi că îți riști siguranța ta sau a altcuiva.**
- **Necăutând ajutor:** s-ar putea să simți că nu poți cere ajutor, deoarece ești îngrijorat că te va face să pari slab sau că nu ar trebui să deranjezi alte persoane atunci când sunt îndurerate (cum ar fi membrii familiei tale) sau când sunt ocupați (cum ar fi medicul tău). Dar modul în care te simți este foarte important și există oameni care doresc să ajute. Vizitați www.mindingyourhead.info pentru detalii despre organizațiile care vă pot sprijini.

2

Ce se poate întâmpla

Când vă confrunțați cu moartea subită a cuiva și mai ales în primele zile, vor exista mai multe probleme practice care trebuie tratate.

Această secțiune are informații pentru a vă ajuta să vă ghidați prin aceste probleme.



Anunțarea oamenilor

Una dintre primele și cele mai grele provocări cu care v-ați putea confrunta este să-i anunțați pe alții ce s-a întâmplat: aceștia pot fi familie, prieteni, colegi de muncă sau vecini.

Aveți dreptul să le spuneți oamenilor când sunteți gata și să spuneți ce doriți despre modul în care persoana a murit. Unii spun că li s-a părut util să fie sinceri de la început, deoarece însemna că nu trebuiau să păstreze secrete sau să-și facă griji cu privire la modul și momentul în care adevărul ar putea fi dezvăluit într-o zi.

De asemenea, aveți dreptul să nu răspundeți la nicio întrebare din partea altor persoane dacă nu vă simțiți încă în stare sau dacă simțiți că întrebările lor sunt nepotrivite.

Sunteți susceptibil să găsiți că oamenii cărora le spuneți ar putea fi în încurcătură despre ceea ce să vă spună - și ei pot spune sau face lucruri necugetate în șocul lor. Poate fi dificil, dar încercați să nu vă simțiți jigniți sau dezamăgiți de primele reacții.

Secțiunea 3 oferă câteva îndrumări cu privire la discuțiile cu copiii și tinerii după moartea prin sinucidere și sprijinirea acestora.

Iată câteva lucruri pe care le-ați putea spune:

[numele persoanei] a murit...

... Vă voi spune mai multe atunci când mă simt în stare.

... Este prea devreme pentru noi să vorbim despre cum au murit.

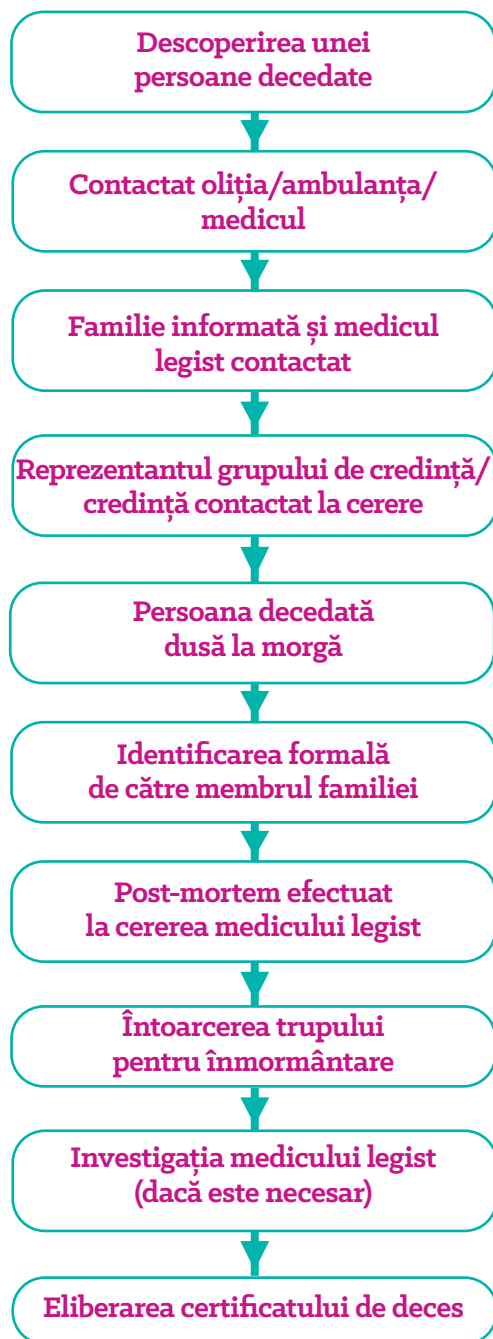
... Nu vreau să mai spun nimic în acest moment.

... Se pare că și-ar fi luat viața.

... Nu ne putem imagina ce s-a întâmplat. Polițiștii cred că și-a luat viața, dar nu știm încă.

... Credem că a fost intenționat. Știm că s-a gândit la asta înainte și am sperat că va găsi o cale pentru problemele sale.


Ce se întâmplă după o moarte subită



Cele mai multe cazuri de sinucidere din Irlanda de Nord nu au ca rezultat o anchetă, care este o examinare formală a circumstanțelor unui deces efectuată în instanță, în public. Persoanele îndoliate ar putea dori să contacteze medicul legist implicat pentru a se interesa de natura și amploarea oricărei investigații fără o anchetă. Medicul legist eliberează un document în mod oficial registratorului local, care va invita apoi un membru al familiei să se prezinte la biroul grefierului pentru a înregistra decesul și a obține certificatul de deces. Un ofițer PSNI de legătură al familiei un ofițer de legătură al medicului legist sau o organizație de consiliere vă poate ajuta și sprijini în această perioadă.

În cazul în care persoana a murit în închisoare sau în detenție

Din septembrie 2005, Biroul Ombudsmanului deținuților este responsabil de investigarea deceselor survenite în arestul închisorilor din Irlanda de Nord. De asemenea, va exista o anchetă a poliției și o anchetă a medicului legist. Obiectivele investigațiilor Ombudsmanului includ stabilirea circumstanțelor decesului, examinarea problemelor relevante legate de asistența medicală și asigurarea faptului că familia defunctului are posibilitatea de a-și exprima orice îngrijorare. Ca atare, atunci când o persoană moare în închisoare, Biroul Ombudsmanului va fi în contact cu familia într-un stadiu incipient.



În ziua în care a murit, poliția a luat unele dintre lucrurile ei de lângă patul ei și îmi amintesc gândindu-mă, “Nu, vreau tot ce este al ei, nu vreau să luați nimic”. Dar au fost foarte atenți și am primit totul înapoi». Amy, a cărei mamă a murit

Toate decesele care au loc în detenția poliției sunt transmise automat de către PSNI Ombudsmanului poliției pentru Irlanda de Nord. Anchetatorii independenți de la Biroul Ombudsmanului vor participa la incident în orice moment al zilei sau al nopții. Treaba lor este de a obține probe, cum ar fi îmbrăcăminte, și să vorbească cu ofițerii de poliție, personalul civil din custodie, sau orice alți martori, astfel încât aceștia să poată încerca să afle ce s-a întâmplat și să stabilească dacă orice abatere a poliției sau a criminalității a contribuit la deces.

Dacă persoana ar fi intrat în contact cu serviciile de sănătate mintală

În cazul în care se suspectează că persoana iubită și-a luat propria viață și a fost în contact cu serviciile de sănătate mintală în termen de 12 luni înainte de moartea lor, va avea loc o revizuire a îngrijirii lor, cunoscută sub numele de revizuire a incidentelor adverse grave (SAI). O instituție supremă de audit este un incident sau un eveniment care trebuie raportat Grupului de planificare strategică și performanță (SPPG) de către organizația în care a avut loc instituția supremă de audit. Cineva de la Health and Social Care Trust (HSCT) va discuta cu dvs. despre modul în care instituția supremă de audit va fi revizuită și cine va fi implicat. Acest proces poate dura 8-12 săptămâni. Poți decide să nu participe la procesul de revizuire, dar HSCT va saluta implicarea dvs. în cazul în care doriți să contribuiți la revizuirea instituției supreme de audit.

Veți fi susținut pe tot parcursul procesului de revizuire de către un membru al personalului HSCT care se va asigura că:

- sunteți informat cu privire la procesul de revizuire

- aveți posibilitatea de a vă exprima orice îngrijorare
- vă împărtășiți experiențele
- vi se oferă posibilitatea de a vă întâlni și de a discuta rezultatele revizuirii.

HSCT va identifica o persoană pe care o puteți contacta în cazul în care doriți să discutați orice aspect al revizuirii instituției supreme de audit.

Organizarea înmormântării

Poate fi util să se angajeze serviciile unui director de înmormântare. Majoritatea directorilor de înmormântare sunt disponibili șapte zile pe săptămână și oferă un servicii timp de 24 de ore pe zi pe tot parcursul anului. Este posibil să fi ales deja un director de înmormântare, dacă nu, veți găsi detalii în Pagini galbene sub "Directori funerari". Directorii funerari vă vor ajuta cu multe dintre sarcinile necesare atunci când cineva moare.

Dacă un deces are loc în weekend, într-o vacanță bancară sau dacă medicul legist este implicat, poate exista o întârziere. Nu aranjați data și ora înmormântării până când nu aveți permisiunea medicului legist.

Copiii sau tinerii care au fost apropiați persoanei ar putea dori să se implice în planificarea și participarea la slujba de înmormântare.

Dacă doriți serviciile unui predicator, preot sau reprezentant al grupului de credință, acestea vă vor ajuta să planificați și să vă pregătiți pentru înmormântare și vă vor oferi sprijin emoțional și spiritual.

Înmormântările sunt costisitoare, iar unii oameni contribuie la un plan de plată pentru a acoperi costul înmormântării lor. Dacă sunteți pe anumite beneficii s-ar putea să vă calificați pentru ajutor financiar. Registratorul, asistentul social sau directorul funerar vă pot oferi mai multe informații.

Confruntarea cu mass-media

După moartea unei persoane dragi prin sinucidere, ați putea fi contactat de mass-media care ar putea dori să raporteze detalii cu privire la deces.

Este posibil să fiți abordat de un jurnalist pentru detalii despre persoana iubită și circumstanțele morții sale, în special dacă un tânăr a murit sau decesul a avut loc într-un loc public.

Este important să vă faceți timp pentru a vă gândi dacă dvs. sau familia dvs. doriți să vorbiți cu mass-media. Dacă decideți că nu doriți să fiți intervievat sau să faceți o declarație, ar trebui să clarificați acest lucru.

Dacă decideți că doriți să vorbiți cu mass-media, o modalitate de a face acest lucru este să pregătiți o declarație scrisă. Acestea pot include informații factuale, cum ar fi numele, vârsta, ocupația / școala persoanei iubite.

În cazul în care a avut loc un deces prin sinucidere, jurnalistul poate cere, de asemenea, detalii specifice cu privire la faptul dacă persoana iubită a întâmpinat probleme sau a solicitat ajutor. Este important să luați în considerare informațiile pe care doriți să le puneți în domeniul public.

Dacă ați ajuns la o decizie de a vorbi direct cu mass-media printr-un interviu, poate

doriți să faceți acest lucru singur sau puteți nominaliza un purtător de cuvânt care poate vorbi în numele familiei. Purtătorul de cuvânt ar trebui să-și facă timp pentru a se pregăti pentru interviu – ar putea cere jurnalistului o listă de întrebări pe care dorește să le acopere în prealabil și să pregătească note care să-l ghideze în legătură cu ce vrea să spună.

Rețineți că jurnalistul nu poate folosi toate informațiile pe care le-ați furnizat. De asemenea, aceștia ar putea folosi interviuri cu alte persoane și informații care sunt disponibile publicului, cum ar fi fotografiile și comentariile de pe paginile de socializare.

Un jurnalist poate folosi, de asemenea, tot ceea ce ați spus în timpul interviului în articolul său, așa că gândiți-vă cu atenție la ceea ce doriți să spuneți public. Dacă vă simțiți inconfortabil în orice moment în timpul interviului, îl puteți încheia.

Este demn de remarcat faptul că, dacă mass-media au o fotografie a persoanei iubite, aceasta poate fi utilizată în orice moment - de exemplu, la o dată ulterioară în legătură cu un alt deces prin sinucidere. S-ar putea să nu existe nici o pregătire pentru a vedea brusc o fotografie a persoanei iubite într-un ziar sau într-un articol online luni după ce au murit.

Uneori, o acoperire media adecvată se poate simți ca o modalitate de a împărtăși viața unei persoane cu un public mai larg. Unii oameni aleg să vorbească public despre ceea ce s-a întâmplat ca o modalitate de a-și aminti persoana sau pentru a ajuta la creșterea gradului de conștientizare a problemei sinuciderii pentru a încerca să prevină alte decese. Amintiți-vă, este decizia dvs. de a face tot ceea ce vă simțiți confortabil.

Orientări privind mass-media

Mass-media are la dispoziție instrumente și orientări pentru a-i ajuta atunci când raportează despre sinucidere. În urma consultărilor ample cu jurnaliștii și editorii din întreaga industrie, samaritenii și Asociația Irlandeză de Suicidologie au elaborat orientări media pentru raportarea sinuciderii. Acestea oferă recomandări practice pentru raportarea sinuciderii în toate mass-media. Orientările sunt consultative, nu sunt exhaustive și nu sunt menite să limiteze libertatea presei – scopul este de a preveni sinuciderile acolo unde este posibil și de a ajuta jurnaliștii să evite capcanele comune atunci când raportează sinucideri. Orientările sunt disponibile la <http://pha.site/med-guidelines>

Standarde de presă

Organizația Independentă pentru Standarde de Presă (IPSO) este autoritatea independentă de reglementare a industriei ziarelor și revistelor din Regatul Unit. Ea trag la răspundere ziarele și revistele pentru acțiunile lor, protejează drepturile individuale, susțin standarde înalte ale jurnalismului și ajută să păstreze libertatea de exprimare pentru presă. IPSO se asigură că ziarele și revistele membre respectă Codul de bune practici al editorilor.

Codul de bune practici al editorilor clarifică faptul că, deși jurnaliștii au dreptul de a raporta proceduri judiciare, aceștia ar trebui să acționeze cu simpatie și discreție atunci când abordează persoane afectate de durere sau șoc personal și, atunci când raportează cazuri de sinucidere, jurnaliștii nu ar trebui să

raporteze detalii excesive cu privire la metoda de sinucidere utilizată. Codul editorilor este disponibil la adresa: <https://www.ipso.co.uk/editors-code-of-practice/>

Puteți contacta IPSO dacă simțiți că ați fost supus unor întrebări intruzive sau dacă aveți nelămuriri cu privire la o poveste despre care credeți că va fi publicată. IPSO nu poate împiedica un ziar să publice o poveste, dar vă poate oferi sfaturi specifice despre modul în care vi se aplică Codul editorilor. Dacă considerați că un articol a încălcat Codul editorilor, puteți contacta IPSO la 0300 123 22 20. IPSO operează, de asemenea, o linie telefonică de urgență (07799 903 929) dacă sunteți hărțuit de un jurnalist.

Social media

Site-urile comune de social media, cum ar fi Facebook, Twitter, Tumblr, Instagram au proceduri diferite pentru a închide sau "memorializa" (adică lăsa neatins) contul cuiva care a murit. Detalii cu privire la modul de a face toate acestea ar trebui să fie enumerate în secțiunile de ajutor ale fiecărui site web.

‘Durerea noastră a fost atât de imensă încât tocmai am trecut pe pilot automat pentru a trece prin toate formalitățile. Ne-a explicat ce trebuie să se întâmple și tocmai am trecut de înmormântare. Ele au fost aproape banale în comparație cu modul în care ne-am simțit. Am o familie bună și câțiva prieteni fantastici care au făcut oricare dintre lucrurile imediate și noi ne-am implicat în decizii doar atunci când a fost nevoie.’

Doug, al cărui fiu a murit

Persoane/organizații de anunțat

După ce cineva moare, se poate simți ca și cum ar exista atât de multe lucruri la care să te gândești și să faci. Un număr mare de persoane și organizații trebuie să fie informate. Următoarea listă vă poate ajuta să determinați persoanele relevante de notificat - nu toate se vor aplica în fiecare caz. Un membru al familiei sau un prieten apropiat ar putea ajuta.

Contactul timpuriu va ajuta la evitarea supărării cauzate de scrisori, apeluri telefonice și consumabile / echipamente care vor continua în săptămânile și lunile următoare.

- Medic de familie/asistent medical districtual/ajutor la domiciliu/ centru de zi
- Alți profesioniști din domeniul sănătății, cum ar fi opticianul / dentistul / podologul
- Furnizor de ajutoare/echipamente/ consumabile medicale
- Orice spital la care se afla persoana respectivă
- Avocat - contact înainte de înmormântare pentru a verifica dacă există un testament care să ateste dorințele persoanei cu privire la înmormântare sau incinerare
- Serviciul de deces al Agenției de Securitate Socială – în ceea ce privește raportarea unui deces, verificarea eligibilității beneficiilor și formularea unei cereri pentru prestațiile de deces și/sau plata înmormântării
- Centrul de pensii din Irlanda de Nord – în ceea ce privește pensia de stat pentru limită de vârstă
- Instituții de învățământ școlar/ superior
- Angajator/sindicat/societate de pensii
- Bancă/societate de construcții/Oficiu poștal/Uniune de credit/companie de carduri de credit/consilier financiar
- Companie ipotecară/Executiv pentru locuințe/proprietar
- Companie de asigurari (personală, gospodărie, vehicul – dacă sunteți al 2-lea sofer numit pe polita nu veți mai fi asigurat)
- HM Venituri & Vamă (birou fiscal)
- DVA (permis de conducere)/ DVLA (înmatricularea vehiculului)
- Translink în ceea ce privește permisul de călătorie
- Biroul de pașapoarte
- Utilități – companii de gaz/ electricitate/telefon/telefonie mobilă
- Emitenții de bilete de sezon
- Companii de catalog

Aspecte juridice și financiare

Este posibil să aveți dreptul la prestații de deces după ce cineva a murit. Acestea diferă în funcție de relația dumneavoastră cu persoana care a murit (de exemplu, soțul/partenerul civil), de responsabilitățile dumneavoastră modificate de când a murit (de exemplu, îngrijirea copiilor sau a nepoților) și de alte beneficii pe care

le puteți primi deja. De asemenea, puteți avea dreptul la ajutor financiar cu costul înmormântării.

Agencia de Securitate Socială are acum un serviciu de salvare (Bereavement Service), care necesită un singur apel telefonic pentru a:

- raporta agenției de securitate socială un deces
- verifica dacă ați putea avea dreptul la beneficii/ajutor financiar
- face o cerere pentru indemnizații de deces sau de plată înmormântare.

Numărul de telefon este

0800 085 2463

Când sunați la Serviciul Bereavement, aceștia vă vor procesa aplicația prin telefon. Ei vă vor cere detalii despre următoarele, astfel încât să aibă aceste informații disponibile:

- Datele dumneavoastră de contact, data nașterii și numărul național de asigurare
- Data nașterii, numărul național de asigurare, datele privind încadrarea în muncă și pensia persoanei care a decedat (în cazul în care persoana care a decedat nu a fost soțul/soția sau partenerul civil și intenționați să faceți o cerere de prestații sau ajutor financiar, veți avea nevoie, de asemenea, de aceste detalii pentru soțul/soția/partenerul civil dacă aveți unul)
- Numele, datele de naștere, reședința și prestațiile copiilor

- Orice alte beneficii pe care le primesc
- Cum sunteți plătit (frecvența plății și detaliile contului).

Puteți apela la Biroul local de securitate socială pentru orice informații legate de beneficii sau puteți vizita www.communities-ni.gov.uk/topics/benefits-and-pensions

Unele polițe de asigurare de viață nu acoperă decesele prin sinucidere. Cu toate acestea, este recomandat să contactați compania de asigurări pentru sfaturi suplimentare.

Date de contact

Lista de la pagina 24 vă poate ajuta să luați în considerare pe cine ar putea fi necesar să contactați. Acesta se concentrează asupra profesioniștilor și organizațiilor cu care poate fi necesar să fiți în contact în legătură cu acest deces, mai degrabă decât asupra familiei și prietenilor. Poate un prieten vă poate ajuta să găsiți numerele pentru dvs. și să efectueze unele dintre apeluri sau să trimită scrisorile? Puteți găsi unele dintre detaliile de contact relevante pe www.nidirect.gov.uk

La pagina 25 este un exemplu de scrisoare pe care ați putea să o copiați și să o completați pentru fiecare contact.

Organizație	Nume/referință	Date de contact	Informat?
Ofițer de poliție/Familie legătură			
Ofițerul medicului legist			
Director funerar			
Coordonator HSCT Bereavement			
Grefierul deceselor			
Locul de muncă (al tău)			
Locul de muncă (persoana care a decedat și numărul național de asigurare)			
Școală/colegiu (a persoanei care a decedat și/sau a copiilor/tinerilor îndoliați)			
Biroul locuri de muncă și beneficii			
Munca voluntară			
GP (al lor / al tău)			
Servicii spitalicești/de sănătate (număr spital)			
Medic stomatolog/optician			
Avocat			
Executor testamentar			
Bancă			
Societăți de construcții			
Furnizor de ipotecă/proprietar/ responsabil cu locuințele			
Furnizorul (prestatorii) de pensii			
HM Venituri & Vamă (birou fiscal)			
Companie de asigurări de viață			
Asigurare auto			
DVA Coleraine pentru permis de conducere/ DVLA Swansea pentru înmatricularea vehiculelor			
Telefon (mobil/fix)			
Furnizor tv/internet			
Electricitate/gaz			
Apă			
Biroul de pașapoarte (numărul pașaportului)			
Biblioteca			
Cumpărare în rate/împrumuturi			
Cluburi (sociale/sportive etc.)			
Conturi de social media (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram etc.)			
Serviciul poștal			
Altele _____			

Pentru cei interesați

Denumirea organizației:

Doresc să vă anunț cu privire la decesul:

Titlu

Prenumele

Nume de familie

Data nașterii

Adresă

Telefon

E-mail

Data decesului

Înțeleg că persoana menționată mai sus a avut relații cu organizația dvs.
Vă rugăm să vă modificați înregistrările. Vă mulțumesc.

Numărul lor de referință/numărul de membru pentru organizația dvs.:

Dacă aveți nevoie de mai multe informații, detaliile mele sunt:

Nume

Adresă

Telefon (acasă) (mobil)

E-mail

Relația cu persoana care a murit

Semnătură

Dată

3

Persoane cu o legătură deosebită cu persoana care a murit

Unii oameni vor avea răspunsuri și reacții speciale la un deces prin sinucidere, în funcție de relația lor cu persoana care a murit.

Această secțiune ajută la ghidarea persoanelor cu o anumită conexiune.

Parteneri

Când partenerul tău moare prin sinucidere, s-ar putea să te simți ca și cum tu și viața ta împreună a fost respinsă. Puteți cere fără răspuns întrebări precum: “nu am fost un motiv suficient pentru a rămâne în viață?”. S-ar putea să fie atât de greu să-ți amintești părțile bune din viața ta împreună pentru că o moarte prin sinucidere pare să șteargă amintirile pozitive, cel puțin pentru o vreme.

‘N-o să înțeleg niciodată – cum ar fi putut toată acea iubire pe care am fi avut-o să nu fie de ajuns? Cum ar putea părea moartea preferabilă pentru asta... pentru mine?’».

Faye, al cărei soț a murit

Dacă moartea a fost neașteptată, este posibil să vă simțiți ca și cum pământul ar fi dispărut de sub picioarele dvs.. Dacă v-ați susținut partenerul prin probleme de sănătate mintală sau încercări anterioare de mult timp, pot exista sentimente confuze de frustrare, epuizare și ușurare.

Oamenii ai căror partener a murit prin sinucidere spun uneori modul în care au murit îi poate face pe alții să-i trateze într-un mod foarte diferit, ca și cum ar fi “pătați” sau să dea vina pe ei pentru ceea ce s-a întâmplat. Acest lucru poate fi uneori cazul cu rudele unui partener care, desigur, sunt, de asemenea, îndurerate.

Dacă tu și persoana care a murit aveți copii, s-ar putea să vă simțiți extrem de răniți și furioși în numele lor.

Moartea unui fost partener poate răni în mod neașteptat. S-ar putea să simțiți că nu aveți dreptul să vă întristați – dar asta nu va opri acest lucru. Ați împărtășit părți din viața voastră împreună și vi se permite să vă întristați pentru persoana pe care ați cunoscut-o.

Motivele pentru durere s-ar putea să nu fie ușor recunoscute de alții. Unii se trezesc excluși de la aranjamentele funerare și de sprijin, fie în mod deliberat (de exemplu, pentru că se aflau în relații de același sex pe care familiile lor s-au simțit incapabile să le accepte), fie în mod neintenționat (deoarece legătura ta era necunoscută și, probabil, fusese ținută secretă de familia partenerului tău).

‘O viață întregă împreună – prieteni, apartament, pisică, scoaterea pubelelor – dar nici măcar nu am fost văzută ca următoarea lui rudă.’

Ștefan, al cărui partener a murit

Părinți

Pentru orice părinte care are un copil mort - indiferent de vârsta lor, indiferent de cauză - este devastator. Se pare că se încalcă regulile "normale" atunci când un copil moare în fața părintelui său. Oamenii vorbesc despre durerea aprigă de a nu-și putea ține copilul, de a nu-l vedea crescând și împărtășindu-și viața, de a-și pierde visele pentru viitorul copilului lor.

Părinții se pot despărți cu întrebări precum "de ce?"; "ce aș fi putut face pentru a opri acest lucru?"; "de ce nu am observat?"; "dacă numai ...". S-ar putea să simțiți că ceilalți te judecă – și pe copilul tău – într-un mod în care nu ar fi făcut-o dacă copilul tău ar fi murit în alte moduri. Chiar dacă copilul tău a crescut și a plecat de acasă cu mulți ani înainte de moartea lor, puteți să vă întrebați la nesfârșit dacă ați fi putut face ceva care ar fi schimbat ceea ce s-a întâmplat.

‘Ca mama lui, m-am simțit responsabil pentru moartea lui; că ar fi trebuit să văd lupta lui lăuntrică și că am ratat semnele. Lupta pentru a face față intensității și complexității morții sale a lovit familia noastră și întreaga comunitate cu ferocitatea și căderea unei bombe atomice.’

Shirley, al cărui fiu a murit

Părinții se pot întrista în moduri diferite. În timp ce unul poate găsi imposibil să vorbească despre ceea ce sa întâmplat, pare nemișcat și se menține ocupat, altul

poate avea nevoie să vorbească, să plângă și să-și exprime sentimentele și durerea. Acest lucru poate duce la un sentiment de a fi înstrăinat unul de celălalt într-un moment în care aveți cea mai mare nevoie de sprijinul celuilalt și poate determina un părinte să creadă că celuilalt nu-i pasă. Părinții singuri sau separați se pot simți foarte singuri și nesușinuți.

Părinții al căror copil adult a murit prin sinucidere simt uneori că trebuie să îl sprijine pe partenerul copilului lor mai întâi și orice copiii ai săi și își pun propria durere "în așteptare". Parintii se pot simți responsabili pentru copilul lor provocand durere altora.

Poate fi deosebit de dificil de susținut orice alți copii în timp ce sunteți îndurerati; știți că au nevoie de tine, dar s-ar putea să simțiți că nu mai ai nimic de dat. S-ar putea să ajungeți să vă ascundeți sentimentele și să nu vorbiți despre enormitatea a ceea ce s-a întâmplat. Părinții îndoliați în urma sinuciderii se tem că și ceilalți copii ai lor vor lua în considerare sinuciderea, ceea ce poate duce la a deveni super vigilenți și supra-protectori.

Dacă sunteți un părinte al cărui singur copil a murit, s-ar putea să vă întrebați cum vă definiți sau cum vă descrieți acum. Un părinte a descris-o ca fiind "o mamă fără copil". S-ar putea ca răspunsul la întrebarea "aveți copii?" să fie foarte provocator. Plin de compasiune Prietenii au un panou de mesaje online pentru părinți fără copii (vizitați www.tcf.org.uk).

‘Când avea cinci ani, întrebările fiului meu cel mic s-au schimbat de la “de ce a murit tati?” la “cum a murit tati?”. În timp ce se juca cu mașinile pe podea, am plâns la chiuvetă când spălam vasele și am început să-i spun adevărul. Când el a implinit 18 ani, mi-a mulțumit că i-am spus adevărul despre sinuciderea tatălui său. Mi-a spus că acum și-a dat seama cât de greu trebuie să fi fost, dar dacă nu i-aș fi spus adevărul și-ar fi pierdut relația cu ambii părinți în acea noapte».

Angela, a cărui partener a murit



Copii și tineri

Pentru copiii de orice vârstă, moartea unui părinte prin sinucidere aduce provocări deosebite. Este posibil să se simtă abandonați și poate fi foarte greu pentru copii să evite sentimentul că într-un fel ei nu au fost un motiv suficient pentru ca părintele lor să continue să trăiască.

Unii care au supraviețuit unei tentative de sinucidere explică faptul că au ajuns într-un punct în care disperarea le-a îndepărtat capacitatea de a vedea ceva dincolo de sfârșitul angoasei lor mentale; și un sentiment că celor pe care îi iubesc și de care le pasă va fi mai bine fără ei.

Vorbind cu copiii despre modul în care persoana a murit va depinde de vârsta sau nivelul de înțelegere al copilului.

Dacă există copii mici care și-au pierdut un părinte sau un frate prin sinucidere, un răspuns natural este să vrei să-i protejezi de a ști ce s-a întâmplat și să te gândești la o explicație alternativă pentru deces. Cu toate acestea, din cauza probabilității de a auzi conversații, acoperire mediatică, bârfe și vizite din partea poliției, este greu să păstrezi cauza morții un secret. Este mai bine pentru copii să audă adevărul de la oamenii care îi iubesc decât de la cineva de la locul de joacă sau de pe rețelele de socializare: acesta este un moment în care au nevoie să simtă că există oameni în care pot avea încredere.

A vorbi despre ceea ce s-a întâmplat este o șansă de a răspunde la orice întrebări (în limitele vârstei și nivelului lor de înțelegere) și să verificați dacă au înțeles ce s-a spus. Este, de asemenea, o șansă de a-i liniști că nu sunt de vină. În mod ideal, un părinte ar fi cea mai bună persoană pentru a-i spune copilului ce s-a întâmplat – dacă acest lucru nu este posibil, roagă pe cineva în care are încredere să-i explice ce s-a întâmplat.

Dacă copilului i s-a oferit deja o explicație diferită pentru moarte, este posibil să se revină și să se schimbe. De exemplu, ai putea spune ceva de genul: “Știi că ți-am spus că tatăl tău a avut un accident și de aceea a murit. Ei bine, m-am gândit la asta și aș vrea să-ți mai spun ceva despre cum a murit. Nu știam ce să spun când s-a întâmplat, a fost un șoc. Acum aș vrea să știi ce s-a întâmplat de fapt în acea zi».

S-ar putea să vă întrebați dacă copiii ar trebui să vadă corpul persoanei sau dacă ar trebui să participe la înmormântare. Aceste decizii vor depinde de cunoașterea nivelului de înțelegere al copilului. Copiii și tinerii apreciază că li se oferă informațiile necesare pentru a face o alegere.

‘A fost atât de greu să le spun că tatăl lor s-a sinucis. Am încercat să evit, am spus că a avut un accident, dar cât timp aş putea păstra acest secret? M-am gândit că ar înțelege mai bine când sunt mai mari, dar la câți ani? Eu nu pot înțelege și eu sunt un adult - de ce cred că există o vârstă magică la care va fi OK pentru ei să știe? Apoi mi-am dat seama că încerc doar să mă protejiez, dar, de fapt, mai mult ca niciodată trebuiau să aibă încredere în mine. Se pare că au ghicit că ceva nu a fost în regulă tot timpul și au vrut doar ca eu să fiu sinceră ca să putem vorbi despre asta împreună».

Faye, al cărei soț a murit

Dacă copiii doresc să vadă corpul persoanei și considerați că acest lucru este potrivit, pregătiți-i din timp pentru ceea ce or vedea și sugerați ca aceștia să aducă ceva (ca o floare sau o carte) care să plece cu persoana. Dacă decid să participe la înmormântare, luați în considerare să le oferiți un rol (cum ar fi alegerea unei muzici). Discutați cu coordonatorul dvs. loc al Trust Bereavement (datele de contact de la pagina 52) despre sprijinul disponibil în continuare pentru copil îndoliați.

Copiii și tinerii vor avea aceeași gamă și intensitate a sentimentelor ca și adulții, dar ar putea avea nevoie de ajutor pentru identificarea și exprimarea emoțiilor lor. Poate fi prima dată când cineva pe care îl cunosc a murit și chiar conceptul de moarte este nou pentru ei. Înțelegerea sinuciderii poate fi extrem de dificilă și confuză.

S-ar putea să le fie foarte greu să plângă: nu înseamnă că nu sunt la fel de supărați ca cineva care nu se poate opri din plâns. Modul în care copiii se întristează este adesea descris ca “sărituri în baltă”: trecerea rapidă de la o mare supărare la activitatea fizică, de exemplu. Acest lucru este normal.

Unele emoții pot fi resimțite puternic de copii și tineri, în funcție de vârsta și nivelul lor de înțelegere. Este comun pentru un copil care a fost îndoliați în urma sinuciderii să simtă că este într-un fel de vină - pentru ceva a făcut sau nu a făcut; sau ceva ce el a spus sau nu a spus. Este important să oferim asigurări regulate.

Tinerii pot deveni extrem de furioși – cu persoana care a murit, cu alți membri ai familiei, cu ei înșiși. Durerea poate pune o mare presiune pe relații, iar tinerii se pot supăra pe membrii familiei sau pe prieteni. De asemenea, este foarte firesc ca un copil să fie speriat că altcineva din familie poate muri și sinucide. Dacă puteți, liniștiți-i. Ați putea spune ceva de genul: “Știi că am fost foarte supărat, furios și șubred, deoarece tatăl tău a murit, dar eu nu merg nicăieri. Mă voi supăra, pentru că sunt încă atât de trist că a murit, dar asta nu înseamnă că voi muri așa cum a făcut-o el».

Este firesc să ne temem că copiii afectați vor crește crezând că sinuciderea este o opțiune. Este important să spuneți clar că este permis să vorbiți despre ceea ce s-a întâmplat și că este util să împărtășiți modul în care vă simțiți. De asemenea, vă ajută să explorați cu ei modalități alternative de a face față dificultăților.

Copiii pot aprecia, de asemenea, să fie ajutați cu modul de a răspunde la întrebări de la alții: prietenii lor pot fi foarte direcți și curioși. Ajutați-i să găsească ceva ce sunt confortabili să spună, de exemplu: “Sora mea a murit în weekend. Este foarte trist. A fost sinucidere. Vă rog să nu-mi cereți mai multe informații. Dacă simt că pot vorbi despre asta, cândva, vă voi anunța».

Unii tineri ar putea considera că este mai ușor să vorbească și ar putea dori să spună ceva cum ar fi: “Vă rog să nu evitați să vorbiți despre tatăl vostru doar din cauza a ceea ce s-a întâmplat cu al meu. E greu, dar aș prefera să vorbim despre asta». S-ar putea ca alți tineri, în persoană sau prin intermediul rețelelor de socializare, să pună întrebări intruzive; poate ajuta să aibă o propoziție gata, cum ar fi: “Vă mulțumim pentru interes, dar eu nu am de gând să vorbesc despre asta, așa că vă rog să nu mă întrebați.”

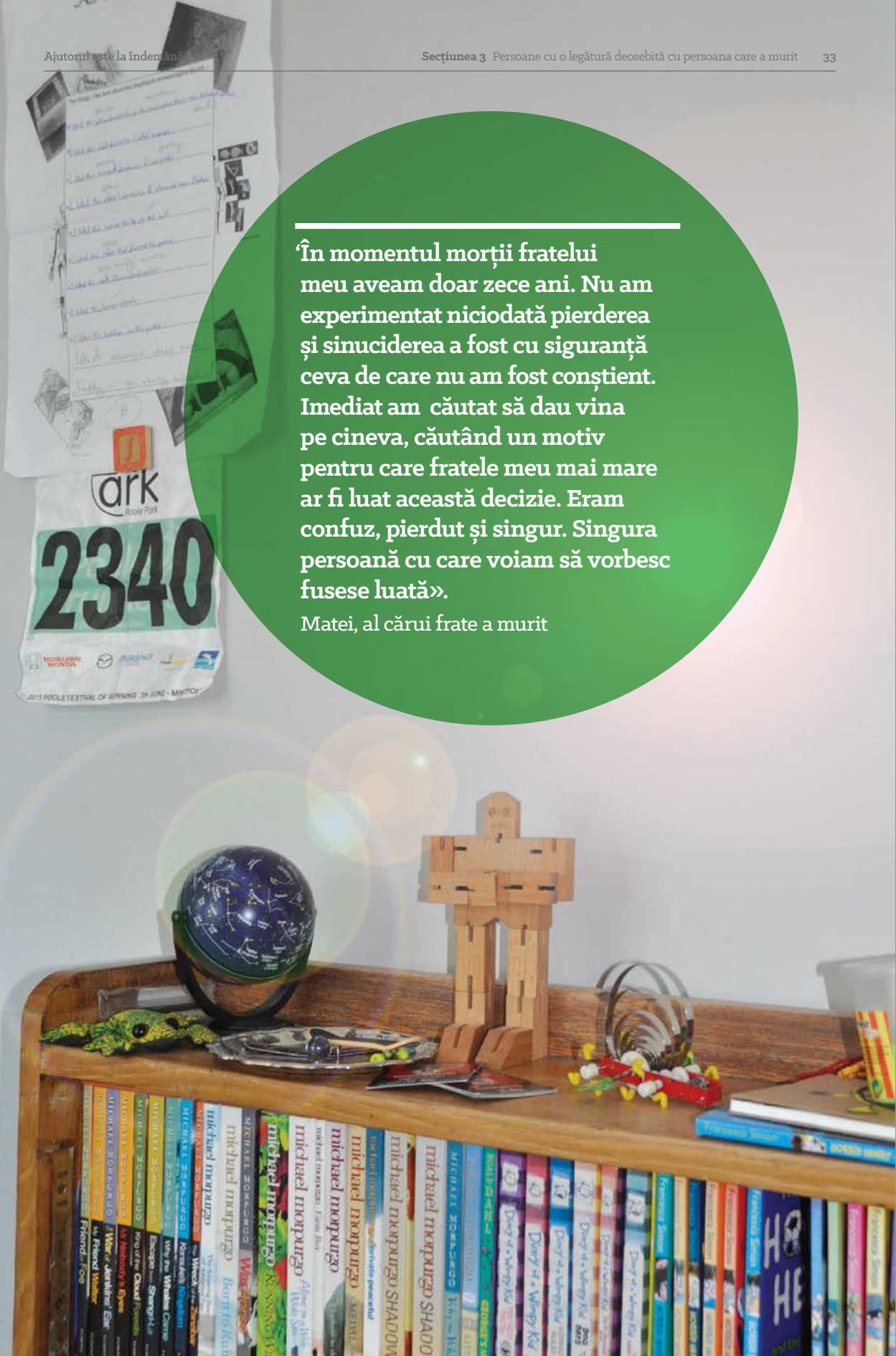
Dacă persoana care a murit a fost un prieten, tinerii ar putea avea nevoie de sprijin intens; este posibil să fi împărtășit lucruri împreună și se vor întreba dacă ar fi putut face mai multe. Prietenul lor poate fi cineva pe care l-au cunoscut online și este posibil ca alte persoane să nu înțeleagă intensitatea și importanța din această legătură.

Poate ajuta dacă tinerii știu că există locuri (cum ar fi organizații de sprijin, consilieri școlari, linii de asistență) unde pot vorbi despre sentimentele lor, deoarece uneori ei poate se chinuie să împărtășească gândurile lor cu alți membri ai familiei.

Este important ca copiii și tinerii să beneficieze de sprijinul potrivit la școală sau la facultate. Unele locuri pot fi foarte înțelegătoare și de ajutor. Când sunați pentru a informa școala sau colegiul ce s-a întâmplat, întrebați dacă există cineva în personal cu o responsabilitate deosebită pentru sprijinirea elevilor care au fost îndoliați și încercați să vorbiți cu ei.

«În momentul morții fratelui meu aveam doar zece ani. Nu am experimentat niciodată pierderea și sinuciderea a fost cu siguranță ceva de care nu am fost conștient. Imediat am căutat să dau vina pe cineva, căutând un motiv pentru care fratele meu mai mare ar fi luat această decizie. Eram confuz, pierdut și singur. Singura persoană cu care voiam să vorbesc fusese luată».

Matei, al cărui frate a murit



Frații

Dacă fratele sau sora ta moare, pierzi imediat pe cineva cu care tu ai crescut cu, ai răs cu, te-ai certat și cu care ai împărtășit o mulțime de amintiri. Ai putea simți că ar fi trebuit să îi protejezi, sau s-ar putea să te simți cu adevărat rănit că nu au apelat la tine pentru sprijin, mai ales dacă ești cel mai mare. Dacă ai avut o relație zburciunată, s-ar putea să te simți ca și cum ai rămâne cu probleme nerezolvate.

‘El a fost fratele meu mai mic. Nu știu de ce nu a putut vorbi cu mine. Așa cum fac mulți adolescenți, el stătea de multe ori până târziu, ascultând muzica lui și, uneori, el venea și să vorbească cu mine. Am fost acolo în acea noapte și de multe ori mă gândesc de ce nu a venit să mă vadă și să-mi spună cum se simțea».

Lotte, al cărui frate a murit

Nu numai că aveți propria durere și confuzie, dar vă puteți simți responsabil pentru a vă ajuta să vă sprijiniți și părinții cu durerea lor și, de asemenea, să simțiți că vi s-a dat o responsabilitate suplimentară pentru îngrijirea părinților pe măsură ce îmbătrânesc. Puteți găsi, de asemenea, oameni care întrebă despre părinții voștri fără să recunoască faptul că și tu ești, de asemenea, doliu. Uneori, se poate simți ca și cum ți-ai fi pierdut toată familia deodată pentru că părinții tăi se îndepărtează de tine în durerea lor și poate fi greu să nu dai vina pe persoana care a murit.

Poate fi util să vorbești despre cum te simți cu familia largită și prietenii pentru a obține sprijinul lor.

Persoane în vârstă

Persoanele în vârstă se pot întrista pentru persoana care a murit și pentru durerea resimțită de alți membri ai familiei. Sau pot simți că nu ar trebui să-și exprime durerea, simțind că este într-un fel “mai puțin importantă” sau că trebuie să “rămână puternici” pentru alții din familie. Acest lucru poate complica comunicarea în cadrul familiei.

Unele persoane în vârstă își pot aminti când sinuciderea a fost o infracțiune și, prin urmare, pot simți un sentiment mai profund al stigmatului care poate însoți o moarte prin sinucidere.

Persoanele în vârstă pot fi expuse riscului de a face depresie sau ca sănătatea lor fizică să sufere după un deces în familie prin sinucidere și totuși să fie reticenți în a solicita ajutor medical sau sprijin. Este important să ne amintim că vă confrunțați cu ceva foarte greu și medicul de familie este acolo pentru a vă ajuta.

‘Am simțit că trebuie să rămân puternică pentru a-mi susține restul familiei, în special pe fiul meu sfâșiat de durere, pe nepoții și strănepoții mei. Dar am avut și propria mea durere de rezolvat, pentru că ea îmi fusese ca o fiică de 45 de ani.’

Ioana, a cărei noră a murit



Prieteni

Cei mai mulți oameni care au murit vor avea prieteni cu care au împărtășit multe experiențe și cu care se simt mai aproape decât o fac cu o parte din familia lor. Ca prieten al persoanei care a murit, s-ar putea să simți uneori că durerea și nevoile tale pot fi trecute cu vederea și că este dificil să-ți faci auzită vocea sau să obții sprijin. Poate fi greu să te regăsești într-un rol secundar după moarte și să ai puțină sau deloc implicare în planificarea înmormântării sau a altor aranjamente. De asemenea, este posibil să ai sentimente deosebit de intense de a face față dacă ești persoana care a știut cât de deprimat se simte prietenul tău. Poate că știau lucruri despre tine pe care nimeni altcineva nu le știa— și acum, nimeni nu știe.

Prieteni pot simți uneori că nu au "dreptul" la niciun sprijin după ce cineva moare. Este important să ne amintim că ceea ce contează este modul în care această pierdere vă afectează, nu dacă ați fost înrudiți cu persoana care a murit. Dacă ești îndurerat, meriți să fii susținut în durerea ta. Discuțați cu medicul de familie pentru asistență sau accesați www.mindingyourhead.info pentru un director online de servicii.

Persoane cu dizabilități de învățare

Oamenii subestimează adesea capacitatea unei persoane cu dificultăți de învățare de a simți durerea și de a înțelege moartea. Cunoștințele tale despre persoana cu dificultăți de învățare sunt de natură să te ajute să știi cel mai bine cum să o susții în confruntarea cu experiențe noi. Se poate simți deosebit de dificil dacă persoana care

a murit a fost una dintre persoanele care i-ar putea înțelege cel mai bine pe ei și nevoile lor.

Uneori, pentru că este posibil ca oamenii să nu-și poată exprima durerea în modurile obișnuite, cei din jurul lor pot presupune că nu sunt îndurerați atunci când simt de fapt suferință și durere.

Orice moarte poate fi un concept dificil de transmis, iar ideea unei morți prin sinucidere poate fi chiar mai greu de înțeles. Simplu explicații clare, repetate a ceea ce s-a întâmplat vor ajuta; limajul nostru în jurul morții poate fi foarte confuz. Persoanele cu dificultăți de învățare se pot lupta să înțeleagă concepte precum "pierdut" sau "a dispărut" și poate preferă o explicație mai literală, cum ar fi "a murit".

Poate ajuta dacă persoanele cu dizabilități de învățare sunt incluse în orice ritualuri, cum ar fi înmormântarea, cu un rol special, de exemplu, alegerea unei melodii sau purtarea unor flori.

Vorbeste cu cineva acum

Dacă sunteți în primejdie sau sunteți disperat, sau cunoașteți pe cineva care este, puteți contacta Lifeline gratuit la 0808 808 8000 (persoanele surde și cei cu dificultăți de auz pot contacta Lifeline pe Textphone 18001 0808 808 8000) sau samaritenii gratuit pe 116 123 (ambele numere sunt gratuite pentru telefonie fixă și telefoane mobile în Irlanda de Nord). De asemenea, puteți solicita asistență medicului de familie.

Dacă aveți nevoie de ajutor imediat, apălați 999.

4

Ajutarea cuiva care a fost îndoliat

Cea mai mare parte a acestui ghid se adresează celor care au fost direct afectați de sinucidere, dar această secțiune este pentru cei care îi susțin pe cei îndoliați.

Ruda sau prietenul meu

Dacă un membru al familiei tale sau un prieten a fost îndoliat în urma sinuciderii, acesta va avea nevoie de dragoste, bunățate și sprijin. Cu toate acestea, poate fi foarte greu pentru o persoană îndoliată să explice cum se simte și să ceară ajutor. Ea vă poate spune că este bine atunci când de fapt nu este. Oamenii care au fost îndoliați în urma sinuciderii spun că ofertele regulate de ajutor și sprijin și punerea la dispoziție pentru a asculta sau a vorbi sunt de neprețuit. Este posibil să doriți să oferiți ajutor practic: sprijin pentru a face cumpărăturile lor sau vizita neanunțată cu o masă caldă. Chiar și un text simplu pentru a lăsa persoana să știe că sunt în gândurile tale poate fi foarte apreciat.

Lucrurile cheie – ca în cazul oricărei pierderi – sunt să-ți lași ruda sau prietenul să vorbească și să asculte fără să judeci.

Uneori, oamenii îndoliați în urma sinuciderii spun că li se pare foarte ciudat să vorbească despre ceea ce s-a întâmplat. Acest lucru poate lăsa persoana îndoliată să se simtă și mai izolată. Deci, asigurându-vă că ei înțeleg că veți fi acolo pentru ei va fi foarte util.

‘Aveam nevoie de oameni care să spună aceleași lucruri pe care le-ar fi putut spune dacă ar fi fost o soră sau ar fi murit într-un accident: că le-a părut rău, că vor asculta, că au fost acolo pentru mine. Nimeni nu a făcut-o. Cred că au fost - încă mai sunt - speriați să vorbească despre sinucidere și au crezut că a fost cel mai bine să nu mai vorbim despre prietenul meu. E ca și cum ar fi cel mai bine să fie uitat – și a murit cu mult timp în urmă. Dar nu am uitat-o.’

Di, al cărui prieten a murit

Persoanele îndoliate în urma sinuciderii pot avea multe întrebări care le trec prin cap, iar cele mai dificile sunt: “de ce s-a întâmplat acest lucru?” și “aș fi putut face ceva pentru a-l opri?” Prietenul sau ruda ta poate dorește să le spunei că acesta nu a fost de vină - și, uneori, ei pot avea nevoie de tine pentru a le permite să-și exprime sentimentele lor de vinovăție și responsabilitate. Uneori, ei pot dori să plângă fără a li se spune să se oprească, sau ei pot dori pur și simplu să-și petreacă timpul cu ei. De obicei, oamenii apreciază să audă amintirile altora despre ceva ce a făcut persoana respectivă sau despre ceea ce a însemnat pentru tine. Poate fi greu, dar încearcă să nu te concentrezi doar pe moarte, ci și pe momentul în care erau în viață și se bucurau de viață.

Dacă există copii sau tineri în familie, ei vor aprecia acest lucru dacă recunoști că și ei sunt îndurerați. Uneori, copiii raportează că li s-a spus să “aibă grijă de mama ta”, atunci când aceștia au nevoie de sprijin ei înșiși.

S-ar putea să îți fie prea greu să auzi unele dintre lucrurile pe care prietenul sau ruda ta simte că trebuie să le spună. Le-ai putea sugera că ar putea dori, de asemenea, să discute cu unele dintre organizațiile care oferă sprijin și să continuați să vorbiți împreună despre celelalte aspecte ale ceea ce s-a întâmplat. Este posibil să-i ajutați să meargă și să vorbească cu medicul lor sau să participe la un grup de sprijin.

Ați putea face, de asemenea, o notă legată de date speciale (cum ar fi ziua de naștere și data morții persoanei care a murit, Ziua Tatălui sau Ziua Mamei) și amintiți-vă să le marcați și să le recunoașteți în anii următori.

Colegul sau angajatul meu de muncă

Cineva care a fost îndoliat în urma sinuciderii se poate simți conștient de stigmatizarea asociată cu o sinucidere și poate găsi că este dificil să se întoarcă la locul de muncă în ceea ce poate părea ca lumina reflectoarelor a atenției oamenilor. Ar putea ajuta să-i întrebăm în prealabil ce ar dori ca oamenii să știe despre persoana care a murit și cum a murit și să le dea colegilor indicii despre ceea ce ar ajuta. De exemplu ați putea spune tuturor personalului ceva de genul asta: “Xxx revine luni. Cei mai mulți dintre voi vor ști că fiica lui (numele) a murit în urmă cu o lună. Xxx vrea ca toată lumea să știe că (numele) și-a luat viața. După cum vă puteți imagina el și întreaga sa familie sunt dărâmați de șoc și durere. M-a rugat să vă spun că nu-l deranjează ca oamenii să își exprime condoleanțele, dar ar prefera să nu fie întrebat despre detaliile a ceea ce s-a întâmplat.”

De asemenea, este posibil ca colegul dumneavoastră să nu dorească să dezvăluie aceste informații. Oricum ar fi, este important să le respectăm dorințele.

Persoanele îndoliate în urma sinuciderii apreciază adesea colegii care recunosc ceea ce s-a întâmplat, chiar foarte simplu: “Mi-a părut atât de rău să aud despre fiica ta”, în loc să o ignore complet.

Nici o îndoliere nu urmează un model îngrijit iar decesul prin sinucidere poate fi haotic. Este posibil ca colegul sau angajatul tău să aibă nevoie de timp liber în câteva luni de zile, sau în preajma aniversării morții – chiar și peste câțiva ani.

Este probabil ca, pentru o perioadă considerabilă de timp, să le fie dificil să se concentreze sau să funcționeze așa cum au făcut-o în trecut; își pot pierde încrederea în capacitatea lor de a efectua chiar și sarcini simple. Alternativ, ei ar putea dori să lucreze ei înșiși până la epuizare pentru a evita să se gândească la ceea ce s-a întâmplat.

Ar fi util ca întregului personal, mai ales dacă a fost un membru al personalului care a murit prin sinucidere, să li se reamintească sprijinul pe care îl au la dispoziție în interiorul sau în afara locului de muncă (de exemplu, dacă locul de muncă are un departament de resurse umane sau un departament de sănătate la locul de muncă).

Agenția pentru Relații de Muncă, în parteneriat cu CRUSE Bereavement Care, are orientări pentru angajatori numite “Gestionarea decesului la locul de muncă”. Acest ghid își propune să ajute angajatorii să răspundă în mod corespunzător durerii și nevoilor practice ale angajatului care a avut o suferință. Copii ale acestui ghid sunt disponibile pentru descărcare de pe site-ul Agenției relații de muncă: www.lra.org.uk

Studentul meu

Moartea prin sinucidere a oricărui membru al comunității școlare sau universitare – student, rudă a elevului sau membru al personalului – trebuie să fie luată în considerare și să se răspundă în mod corespunzător. S-ar putea să descoperiți că tinerii reacționează în moduri diferite: unora le poate fi greu să vorbească, altora le este greu să nu mai plângă. Tinerii apreciază personalul recunoscând ceea ce s-a întâmplat, chiar foarte simplu: ("Mi-a părut atât de rău să aud despre fratele tău") în loc să-l fi ignorat complet.

Școlile ar trebui să aibă o politică privind incidentele critice, care va fi activată după decesul unui elev.

Departamentul Educației a publicat orientări pentru gestionarea incidentelor critice din școli, care prezintă modul de sprijinire a elevilor și a personalului în urma unui eveniment traumatic, inclusiv suspiciunea de sinucidere.

Teama și stigmatul din jurul sinuciderii pot fi deosebit de puternice în cadrul unei școli sau al unui colegiu, mai ales atunci când un tânăr a murit. Personalul se poate teme de unele reacții imitative și, din acest motiv, evită să vorbească despre ceea ce s-a întâmplat. Acesta poate fi răspunsul care este cel mai probabil să pună în pericol atât tânărul îndoliat, cât și pe alții.

În cazul în care persoana care a murit a fost un părinte, student sau îngrijitor, studentul va avea nevoie de o mulțime de sprijin și înțelegere ca el să încerce să continue studiile în timp ce capul său este plin de întrebări și emoții involburate. El se poate simți profund rănit și respins, precum și disperat de trist și el va aduce aceste sentimente cu el la școală sau facultate.

Desigur, în calitate de membru al personalului, este posibil să fiți, de asemenea, afectat de deces și vă poate aminti de pierderile anterioare. Asigurați-vă că aveți de asemenea suficient sprijin.

Sfaturi pentru a sprijini pe cineva îndoliat de moarte neașteptată

Atunci când sprijiniți pe cineva care a fost îndoliat în mod neașteptat, faceți următoarele:

- Acordați timp pentru a asculta și a înțelege
- Întrebați ce puteți face pentru a ajuta
- Fii tu însuși și comunică natural
- Întrebați persoana dacă ar dori să vorbească despre asta
- Aflați și împărtășiți ce sprijin și servicii sunt disponibile în altă parte
- Dacă nu știi ce să spui, explică-i că nu știi ce să spui

Atunci când sprijiniți pe cineva care a fost îndoliat pe neașteptate, nu:

- Evitați persoana sau permiteți penibilului să vă împiedice să oferiți sprijin
- Oferiți prea multe opinii sau speculați asupra evenimentelor
- Evitați să vorbiți despre persoana care a murit
- Presupuneți că știți cum se simte persoana
- Folosiți clișee ("există un motiv pentru orice", "timpul este un mare vindecător", "trebuie să fie împăcați acum") – acest lucru îi poate irita uneori pe cei îndoliați
- Încercarea de a găsi motive sau de a da păreri cu privire la pierderea lor
- Întrebați cum sunt dacă nu aveți timp să ascultați

5

Făcând față prezentului și înfruntând viitorul

Reconstruirea vieții tale poate părea o provocare enormă.

Această secțiune are sfaturi de la persoanele care au fost îndoliate în urma sinuciderii.



Este important să înțelegem că o reacție de durere extremă este un răspuns foarte natural la un astfel de eveniment trist și tragic. Acesta este un moment în care trebuie să fii conștient de propria vulnerabilitate și să ai grijă de tine. Mai presus de toate, este important să ne amintim că nu ești de vină. Nimeni nu este de vină.

Fiecare persoană îndoliată are propriile nevoi – nici doi oameni nu se vor simți la fel după moartea prin sinucidere; chiar dacă ai putea experimenta diferite emoții intense pierderea ta este aceeași. Nu există un interval de timp pentru a face față durerii și nu merge întotdeauna într-o direcție înainte. Familia și prietenii te pot ajuta să răspunzi nevoilor practice și emoționale. Informarea, crearea de sensuri și siguranța fizică vor avea, de asemenea, un rol important în modul în care faci față.

Ai grijă de tine

După ce cineva moare, s-ar putea să ai grijă de toată lumea, cu excepția ta. Acest lucru poate fi valabil mai ales după o moarte prin sinucidere, în parte pentru că lumea a fost spulberată în jurul tău și parțial pentru că simți că nu poți permite altora să aibă avea grijă de tine sau să a te sprijinine. Unii oameni au spus, că după o moarte prin sinucidere, ei simt că nu sunt "îndreptățiți" la compasiune. Sau s-ar putea să fii genul de persoană care are o reputație de "a face față" și este important pentru tine să nu arăți lumii cum te simți.

Uneori poate fi tentant să devii foarte ocupat și să te epuizezi cu sarcini, astfel încât oboseala să poată șterge o parte din durere, chiar și pentru o clipă sau două. Poți deveni atât de ocupat încercând să-i protejezi pe ceilalți, cum ar fi copiii tăi, încât să nu te protejezi pe tine.

Încercarea de a părea curajos și de a ignora sentimentele tale doar prelungeste durerea, rănila și mâhnirea.

A avea grijă de tine poate însemna timpul petrecut în compania prietenilor cu care poți fi deschis sau poate însemna alegerea de a fi singur: și poate dorești lucruri diferite în zile diferite. Este important să îți recunoașteți nevoile și să te asiguri că ai grijă de ele.

‘E cum se spune în avioane – pune-ți propria mască de oxigen înainte de a avea grijă de ceilalți. Am constatat că trebuia să iau o pauză, altfel m-aș fi prăbușit și nu aș fi fost de ajutor pentru nimeni.’

Faye, al cărei soț a murit

Găsirea unui ascultător

Oameni care au fost îndoliați în urma sinuciderii spun că cel mai util lucru este să găsești pe cineva (sau mai multe persoane) care să poată asculta. Ei nu pot fi cei mai evidenti oameni - prietenii nu pot fi cei cu care să vorbești ușor sau la fel de disponibili cum s-ar putea spera. Caută oameni care vor pur și simplu ascultă și te lasă sa "fi tu".

Dacă prietenii și familia par să se chinuie să știe cum să te susțină sau dacă ți se pare mai util să vorbești cu cineva care nu te cunoaște, ia în considerare să-ți sune medicul de familie sau să contactezi o organizație de sprijin a celor îndoliați. Există o listă a organizațiilor locale pe site-ul web www.mindingyourhead.info

A avea un ascultător care este de partea ta nu înseamnă că trebuie să vorbești cu ei despre cum te simți. Uneori sprijinul lor cel mai bun poate fi de a face ceva alături de tine în tăcere, cum ar fi să mergi la o plimbare sau să te uiți la televizor.

'După ce fiul meu a murit mi-a fost foarte greu – am simțit că am eșuat ca tată și soț. Eul meu "practic" îmi spunea că trebuie să rezolv situația pentru soția mea și ceilalți doi fii. Mi-a fost frică să vorbesc despre mine și am crezut că voi fi percepută ca fiind slabă și nu voi putea să am grijă de familia mea așa cum aveau ei nevoie de mine. Am avut niște momente foarte întunecate, dar cu timpul mi-am dat seama că este exact opusul - vorbind despre cum mă simțeam m-a făcut mai puternică și mai capabilă să fac față a ceea ce s-a întâmplat. Aș spune oricui că este esențial să vorbești cu cineva, fie că este vorba de un prieten, familie, cineva de la locul de muncă sau medicul de familie, despre cum te simți – nu te face mai puțin un om să faci acest lucru. Pierderea fiului meu nu se va schimba niciodată, dar acum știu că vorbitul mă face mai bine echipat pentru a face față.'

Dean, al cărui fiu a murit

Nevoi imediate

S-ar putea să simți nevoia de a fi în siguranță – este important ca tu și familia ta să vă simțiți cât mai în siguranță posibil. Dacă este necesar, ai o rutină de siguranță și pe cineva pe care îl poți apela atunci când te simți nesigur. Rutinele zilnice, cum ar fi mersul la serviciu, ar trebui să fie reluate de îndată ce te simți în stare. Evită despărțirile lungi sau inutile de familie și prieteni.

- Ai o rutină consecventă acasă, la locul de muncă și cu prietenii.
- Nu te izola.
- Oferă timp și sprijin emoțional altora și acceptă ajutorul lor în schimb.

Trebuie să vorbești cu alți oameni. În urma decesului prin sinucidere s-ar putea să-ți pierzi interesul față de alți oameni și să nu vrei să vorbești cu ei despre ce s-a întâmplat. Pentru a trece prin această perioadă dificilă, vei avea nevoie de sprijinul altor persoane. Poți apela la familie, prieteni sau un reprezentant al grupului de credință/credință.

- Vorbește sincer cu prietenii și familia despre sentimentele și confuzia ta.
- Găsește oameni cu care te poți simți confortabil să voreștii și să fii emoțional.
- Solicită sprijin suplimentar din partea consilierilor sau a medicilor dacă simți că ai nevoie de ei.
- Fă cunoștință cu alții îndoliați în același mod dacă simți că t-ar ajuta.

Ai nevoie pentru a face pierderea reală – uneori este greu de crezut că persoana care a murit este plecată, sau că aceasta nu va intra în cameră ca și cum nimic nu s-a întâmplat. Aceasta este o reacție normală la moarte. Găsește modalități pozitive de a-ți aminti sau de a onora persoana care a murit acum și în viitor.

- Ia parte la ceremoniile de doliu (de exemplu, participarea la înmormântare, lăsând un cadou pe mormânt).
- Împărtășește-ți sentimentele de tristețe.
- Păstrează fotografii sau amintiri speciale ale persoanei care a murit.

Unii oameni care au fost afectați de sinucidere consideră că ajută la conectarea la alții care au fost îndoliați în urma sinuciderii. Poate fi util să înveți despre sentimentele lor și să te simți mai puțin izolat. Acest lucru ar putea fi prin citirea de articole sau cărți de către persoanele îndoliate sau prin participarea la un grup de sprijin pentru persoanele care au fost îndoliate în urma sinuciderii.

“Când am plecat de la prima mea întâlnire de grup de sprijin pentru persoanele îndoliate în urma sinuciderii, am simțit că mi s-a ridicat o greutate uriașă de pe umeri. Știam că nu sunt singură”.
Angela, a cărui partener a murit



‘Dacă mi-ați fi spus cu câteva săptămâni înainte că acest lucru se va întâmpla, aș fi fost destul de sigur că nu aș fi putut face față, că propria mea moarte ar fi fost singura soluție la durerea insuportabilă. Dar nu s-a dovedit așa. Este un proces obositor, dureros și lung, dar este posibil să vă bucurați din nou de viață. Încet-încet, am descoperit că am supraviețuit și soarele s-a întors în viața noastră.’

Dick, al cărui fiu a murit

Poate fi descurajant să ne imaginăm că mergi într-o cameră și te alături altor persoane care au fost îndoliate sau afectate în urma sinuciderii. Unii oameni se tem că nu vor putea face față durerii altor oameni. Cu toate acestea, grupurile de sprijin sunt concepute pentru a face acest lucru, pentru a sprijini oamenii și vor face tot ce le stă în putință pentru a ajuta persoanele care participă pentru prima dată să se simtă acceptate, mai puțin izolate și fără presiunea de a vorbi despre experiențele lor.

Unii oameni ar putea prefera să nu participe la un grup și să găsească în schimb sprijin în alte moduri, iar unii oameni ar putea alege să aștepte un timp înainte de a participa..

Nevoi pe termen lung

Amintește-ți că toată lumea are nevoie de timp pentru a se adapta după o moarte neașteptată. S-ar putea să îți se pară util să vorbești și să te gândești în mod repetat la ceea ce s-a întâmplat înainte de a putea înțelege pe deplin.

Acordă-ți mai mult timp pentru a te împăca cu nedreptatea, vina sau furia. Vizitează mormântul sau locurile în care te simți aproape de persoană. Privind prin albume foto poate fi de ajutor.

Confruntarea cu memento-uri, gânduri tulburătoare sau imagini ale morții poate veni la întâmplare sau ca răspuns la lucruri care îți amintesc de ceea ce sa întâmplat. Acestea te pot supăra, fizic și neliniști emoțional, pot preveni somnul și pot interfera cu munca ta. Gestionarea memento-urilor îți poate oferi mai multă stabilitate și un sentiment mai mare de control emoțional.

- Evită memento-urile inutile despre ceea ce s-a întâmplat până când crezi că ești gata pentru ele.
- Fii conștient de faptul că datele semnificative, cum ar fi aniversările sau ocaziile speciale, vor fi memento-uri.
- Ai un plan pentru a face față memento-urilor atunci când apar.
- Memento-urile vor deveni mai puțin intense și mai puține în timp, și te vei simți mai bine ocupându-te de ele.

Suport suplimentar

S-ar putea să simți că ai nevoie sau îți-ai dori un sprijin profesional. Încearcă să eviți să-ți spui "nu sunt bolnav, voi fi bine și nu am nevoie de ajutor". Pierderea cuiva prin sinucidere este incredibil de grea. Nu este un semn de slăbiciune să trebuiască să le ceri altora să te ajute în această perioadă dificilă.

Poți accesa asistență suplimentară prin intermediul medicului de familie sau poți merge online la www.mindingyourhead.info pentru a obține o listă de servicii în zona ta.

“Speranța este ca soarele care, în timp ce călătorim spre el, aruncă umbra poverii noastre în spatele nostru.”

Samuel zâmbește

6

Lectură utilă

Această secțiune oferă câteva lecturi sugerate pe care le-ai putea găsi benefice.

Lectură utilă

Lista de mai jos nu este exhaustivă, informații suplimentare pot fi obținute prin intermediul unei facilități de căutare pe internet.

Cărți pentru adulți

- **Șocul de după: ajutor, speranță și vindecare în urma sinuciderii.** David Cox și Candy Arrington: Trust Media Oto (2003).
- **O cicatrice specială: experiențele oamenilor îndoliați în urma sinuciderii.** Alison Wertheimer: Routledge (2001).
- **Îndoliat în urma sinuciderii.** Patrick Shannon: CRUSE Bereavement Care (2001).
- **Murind pentru a fi liber: un ghid de vindecare pentru familii după sinucidere.** Beverly Cobain și Jean Larch: Hazelden (2006).
- **Ecouri ale sinuciderii.** Siobhan Foster Ryan: Veritas (2001).
- **Nu eram gata să-mi iau la revedere: supraviețuirea, confruntarea și vindecarea după moartea subită a unei persoane dragi.** Brook Noel și Pamela Blair: Sursa Books Inc (2008).
- **Nu ai timp să-ți iei la revedere: supraviețuind sinuciderii unei persoane dragi.** Carla Fine: Doubleday (2002).
- **Durere tăcută: trăind în urma sinuciderii.** Christopher Lukas și Henry Seiden: Kingsley Publishers (2007).

- **Broșurile Grupului consultativ pentru traumele estice:**
 - Confruntarea cu moartea subită: ajutorarea copiilor și adolescenților
 - Confruntarea cu moartea subită: informații pentru tineri
 - Confruntarea cu moartea subită la vârsta adultă - Confruntarea cu moartea subită: reacții comune de durere.

Aceste broșuri sunt disponibile pentru descărcare electronică de pe pagina de deces de pe site-ul Belfast Health and Social Care Trust www.belfasttrust.hscni.net

- **Speranță și lumină în întuneric.** Această broșură a fost produsă de HSCT de Nord în colaborare cu familiile îndoliate în urma sinuciderii. O puteți descărca de pe site-ul lor web la www.northerntrust.hscni.net/services/bereaved-by-suicide

Cărți pentru adolescenți

- **Vindecarea inimii tale îndurerate: pentru adolescenți.** Alan D Wolfelt: Companion Press (2001).
- **Adolescentul îndurerat: un ghid pentru adolescenți și prietenii lor.** Helen Fitzgerald: Simon și Schuster (2000)
- **Când un prieten moare: o carte pentru adolescenți despre doliu și vindecare.** Marilyn E Gootman: Free Spirit Publishing (2005).

Cărți pentru copii/cei care îi sprijină pe copii

- **Dincolo de stânca aspră: sprijinirea unui copil care a fost îndoliat prin sinucidere.** Di Stubbs și Julie Stokes: Winston's Wish Foundation (2008).
- **Dar nu mi-am luat la revedere: ajutarea copiilor și a familiilor după sinucidere.** Barbara Rubel: Griefwork Centre Inc (2009).
- **Cum să ajuți copiii și tinerii îndoliați în urma sinuciderii.** Irlanda de Nord a lui Barnardo (2008).
- **Bălți, băltoace și soare.** Diana Crossley: Hawthorn Press (2010).
- **Elefanți de ciocolată roșie: pentru copiii îndoliați în urma sinuciderii.** Diana C Sands: Karridale Pty Ltd (2010).
- **Drumuri stâncoase: călătoria familiilor prin durere sinucigașă.** Michelle Linn Gust: Chellehead Works (2010).

Cărți pentru persoanele cu dizabilități de învățare

- **Când moare cineva.** Sheila Hollins: Gaskell (2003).
- **Când mama a murit.** Sheila Hollins: Gaskell (2004).
- **Când tata a murit.** Sheila Hollins: Gaskell (2004).

7

Sprijin suplimentar

Această secțiune
are detalii de contact
locale pentru a găsi
ajutor și asistență.



Asistență suplimentară este disponibilă prin intermediul medicului de familie sau contactând serviciul local de asistență pentru sinucidere Îndoliat în urma Sinuciderii:

Nume de încredere	Domeniile Consiliului	Contact
Western HSCT	Omagh & Fermanagh Limavady, Derry City & Strabane	Mobil: 078 4156 9000 Mobil: 073 8541 4442
Northern HSCT	Causeway Coast & Glens Mid-Ulster (părți) Mid and East Antrim Antrim & Newtownabbey	Mobil: 077 9563 3916 Mobil: 073 8539 3912 Tel: 028 9441 3544
Belfast HSCT	Belfast City	Mobil: 073 8595 7572 Tel: 028 9504 4471
South Eastern HSCT	Lisburn & Castlereagh Ards & North Down	Mobil: 077 3885 1807 Tel: 028 4461 1797
Southern HSCT	Armagh, Banbridge & Craigavon Newry, Mourne & Down Mid-Ulster (părți)	Mobil: 078 2562 7133 Tel: 028 3756 4461

Fiecare trust local de sănătate și asistență socială are o secțiune de asistență în caz de deces pe site-ul lor, unde puteți găsi mai multe detalii despre serviciile disponibile:

Locația	Site-ul web
Belfast HSCT	www.belfasttrust.hscni.net/service/bereavement
HSCT de Nord	www.northerntrust.hscni.net/services/bereaved-by-suicide
HSCT sud-est	https://setrust.hscni.net/healthy-living/concerned-about-suicide/
HSCT de Sud	https://southerntrust.hscni.net/your-health/health-îmbunătățirea / protejarea-dumneavoastră-sănătate-mintală / despre-a-proteja-life-the-ni-suicide-prevention-strategy/
HSCT de Vest	www.westerntrust.hscni.net/service/bereavement-care

‘Pentru o lungă perioadă de timp după ce ea a murit nu m-am putut gândi decât la moartea ei și la modul în care ea a murit. Erau gânduri chinuitoare și mă durea că nu-mi mai aminteam nimic din viața ei de dinainte. Nu aveam amintiri, nici vise. Dar apoi gândurile bune au început să se întoarcă. Acum, când mă gândesc la ea, ne bucurăm mereu de timpul pe care l-am petrecut împreună.’

Amy, a cărei mamă a murit

Aprecieri

Această broșură a fost adaptată cu permisiunea Help is at Hand (Ajutorul este la îndemână) (revizuită în 2015), o publicație produsă de Public Health England (www.gov.uk/phe) și National Suicide Prevention Alliance (www.nspa.org.uk).

Mulți oameni au ajutat la producerea Ajutorul Este la Îndemână și le mulțumim tuturor pentru contribuțiile lor atente. În special, am dori să le mulțumim celor care și-au împărtășit cu atâta generozitate experiența personală de a fi îndoliați în urma sinuciderii.

PHA ar dori, de asemenea, să le mulțumească tuturor celor care au contribuit la adaptarea broșurii pentru a fi utilizată în Irlanda de Nord, inclusiv grupului de lucru Irlanda de Nord îndoliat Bereaved by Suicide Services.

'Au trecut cinci ani de când soția mea a murit și încă mi-e dor de ea în fiecare zi, deoarece a lăsat un gol atât de mare. Încerc să mă concentrez pe fiica mea și pe fericirea pe care o împărtășim și am învățat treptat să accept că sentimentele de durere nu vor dispărea niciodată și acum am modalități de a face față acestui lucru.'

Chris, a cărui soție a murit



Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (tarif local).
www.publichealth.hscni.net

Găsiți-ne pe:



YouTube