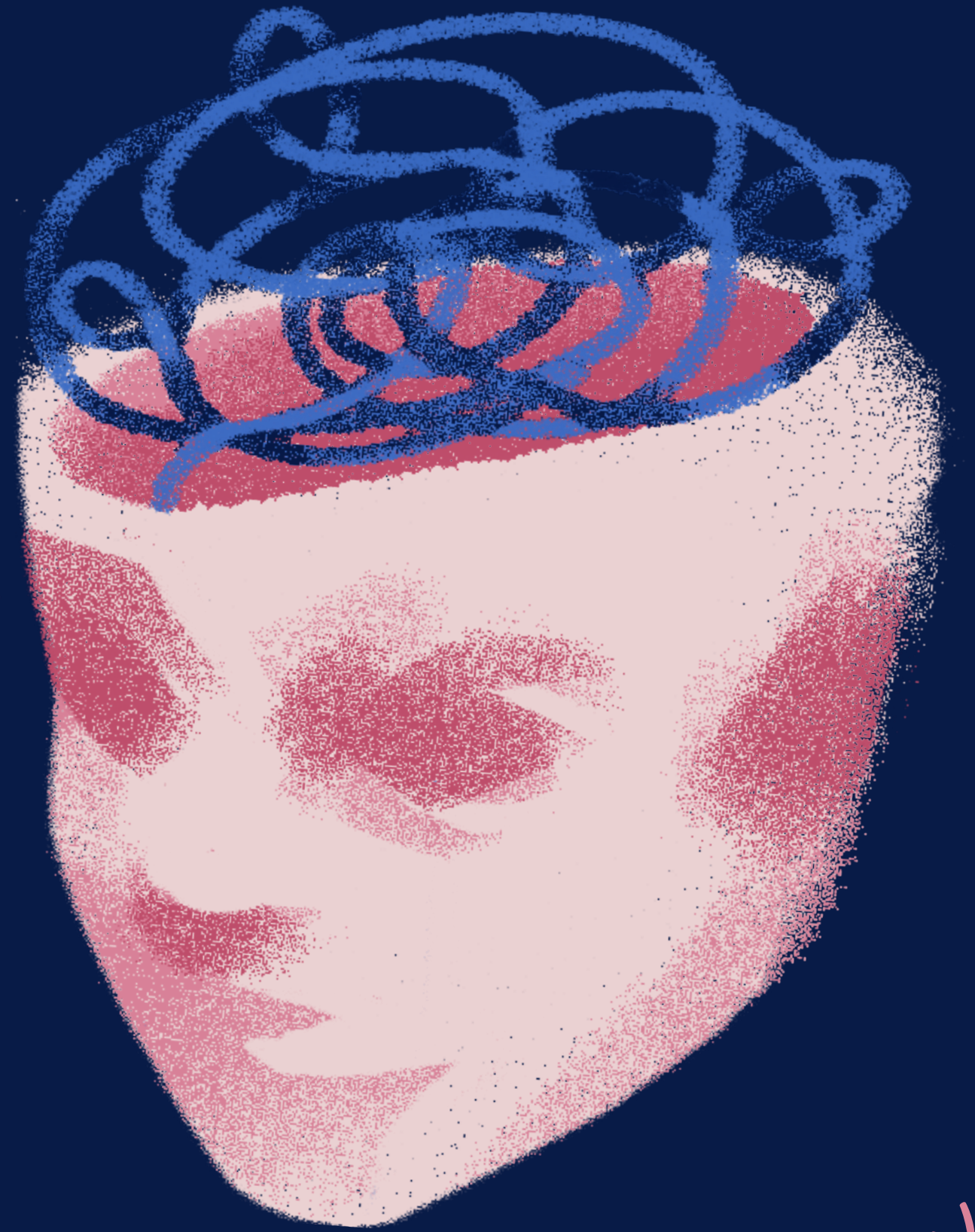


Jak se vyrovnat se
ztrátou
a bolestí?



(2026)

Kdy cítíte **BOLEST**? A kde?

*Každá bolestná životní
událost potřebuje svůj čas,
pozornost a trpělivost.*

*Po každé bolesti vzniká pocit
jakoby prázdného místa, což
může být nepříjemné.*



Co je bolest?

"Psychosomatický" signál

Skrytá pod něčím jiným

Výčitky a projevy viny

Komplexní pocit

Fyzická stránka

Forma ubližování sobě



SLZY

Bolest:

Mozek vyhlásí POPLACH

Spustí STRESOVÉ HORMONY -
dlouhodobě/krátkodobě působící

Tělo se připraví na BOJ nebo
ÚTĚK X ZAMRZNUTÍ

- tlak na hrudi
- sevřený žaludek
- "knedlík" v krku
- bolest zad a šíje
- bolest hlavy
- nespavost
- únava
- překotné myšlenky
- třes a neklid

→ tělo si pamatuje,
i když my si to
nemusíme uvědomovat

- smutek, pláč
- vztek → výbuchy
- otupělost: „nic necítím“
- stud
- pocit prázdna
- vina, výčitky
- bezvážnostné myšlenky: „už to nemá smysl“



Truchlení jako přirozenost

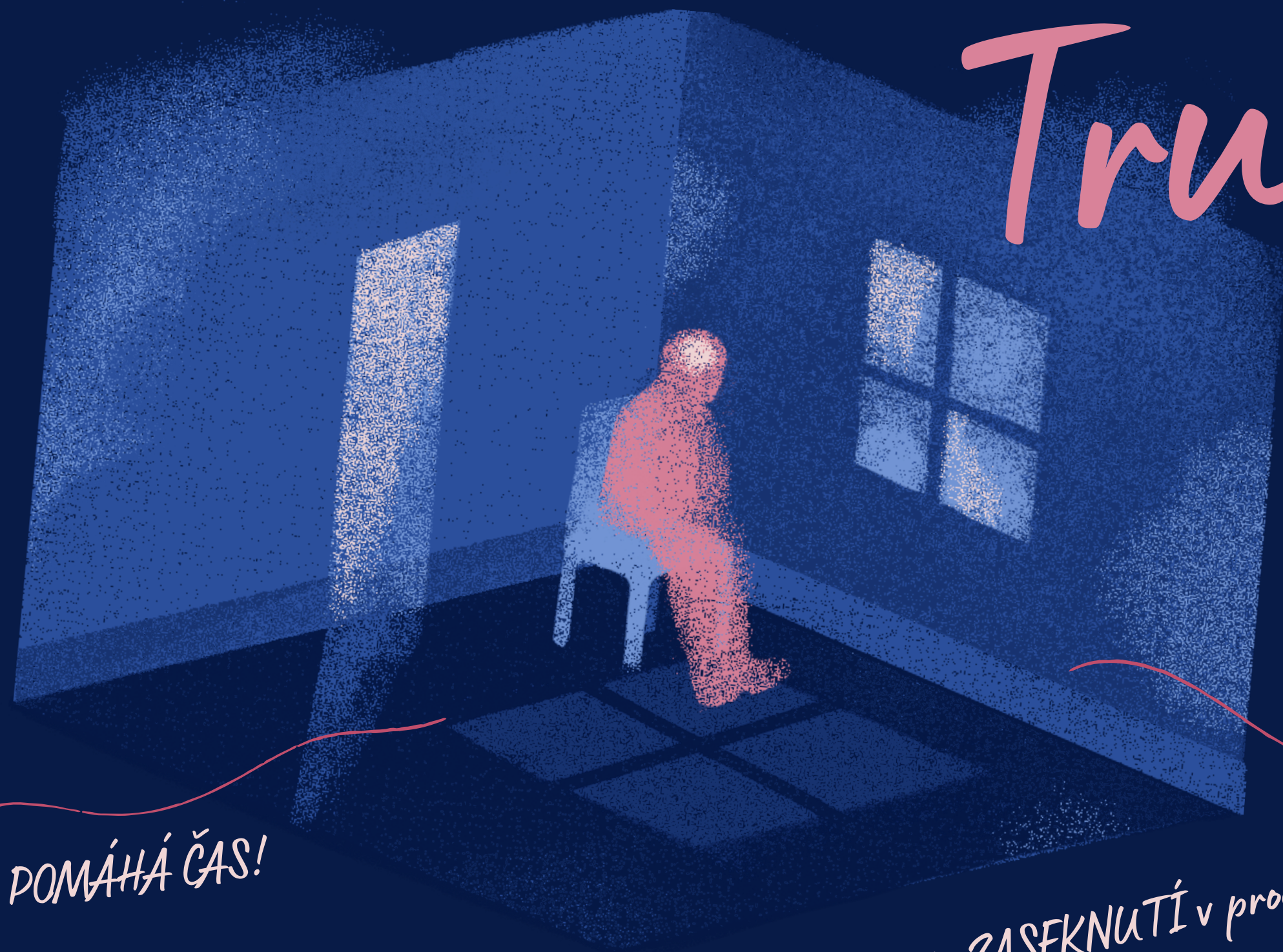
= emocionální reakce vyplývající ze ztráty (zejména milované osoby)
= proces vyrovnávání se s danou situací

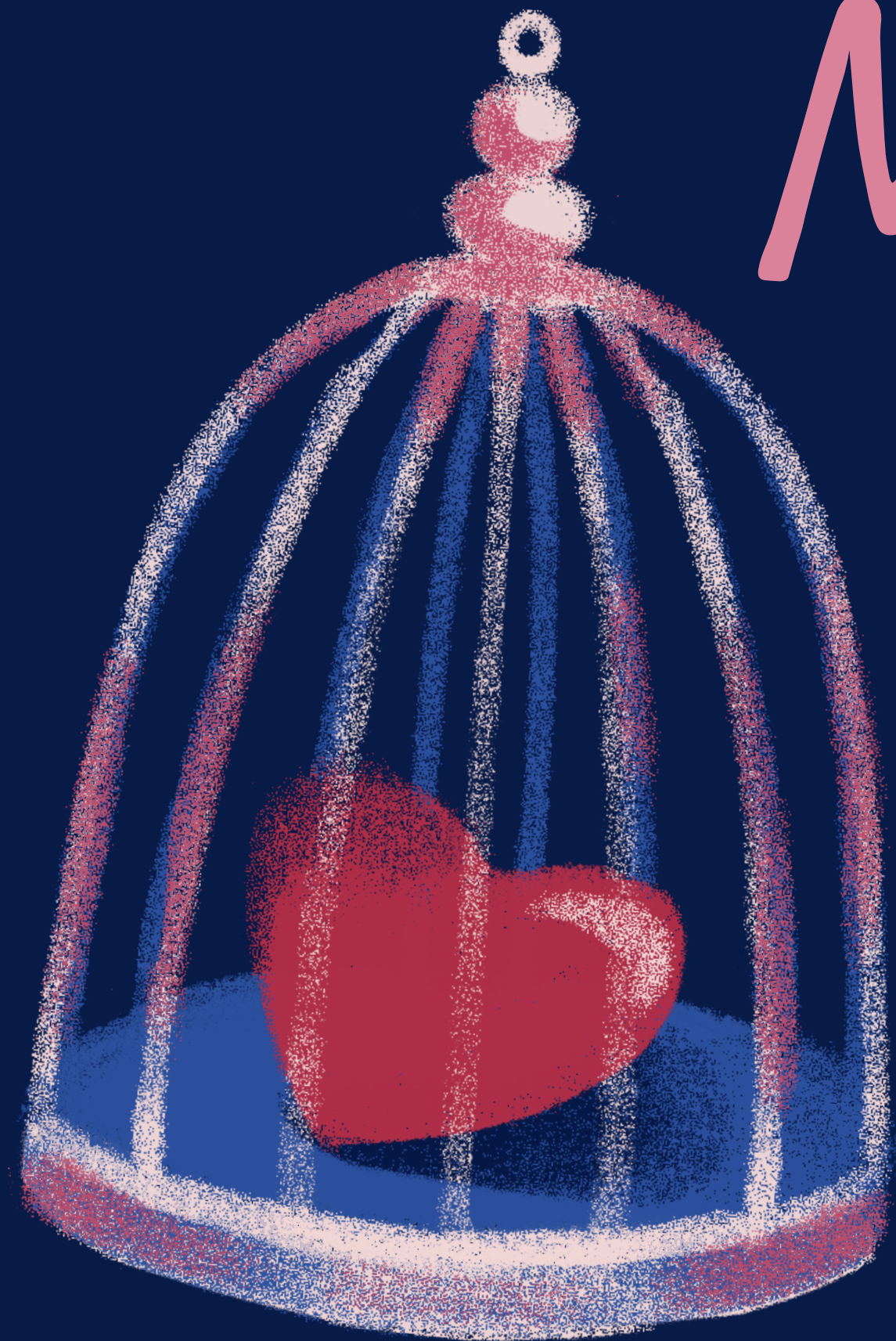
Doba truchlení závisí na:

1. osobnosti truchlícího
2. na síle jeho vazby ke ztracenému
3. na sociálních a kulturních zvyklostech

POMÁHÁ ČAS!

Problémem je ZASEKNUTÍ v procesu...





Model Kübler-Ross

Popření - "to není pravda"

Vztek - na okolí, sebe, věci

Smlouvání - "kdybych
tehdy..."

Deprese - smutek, beznaděj

Přijetí - "stalo se to, ale
jdu dál"

← každý prožívá jinak intenzivně a různě dlouho!

Co pomáhá?

Uvědomit si, přijmout... a konat!

→ ušetřenou energii vložit do
smysluplnějších projektů

Chci měnit něco u sebe?

Nebo chci změnit něco ve svém
okolí?

KRÁTKODOBĚ: uzemňovací techniky, dýchání,
5,4,3,2,1

DLOUHODOBĚ: "deníčkování" o specifických
tématech, pravidelný rozhovor, koníček,
hodnota - aktivita

INDIVIDUÁLNÍ!

Písání/mluvení

Vztahy

Pohyb

Hudba

Režim

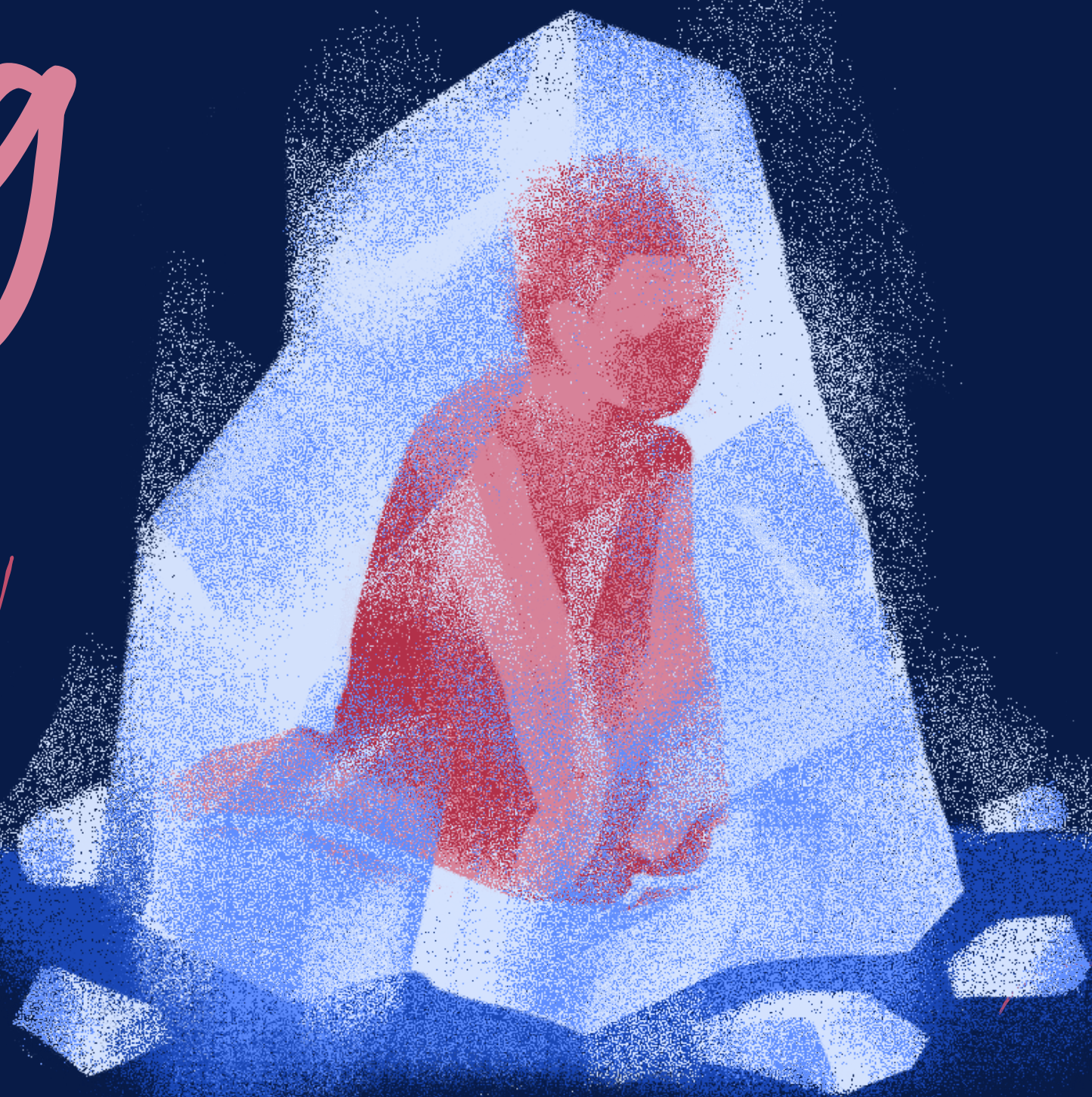
Ticho

Uvolňovací techniky

→ RESILIENCE

Coping & obranné mechanismy

= strategie, kterými se člověk vyrovnává se stresem, zátěží nebo problémem.



= nevědomé psychické procesy, které chrání ego před úzkostí, strachem nebo nepříjemnými pocity.

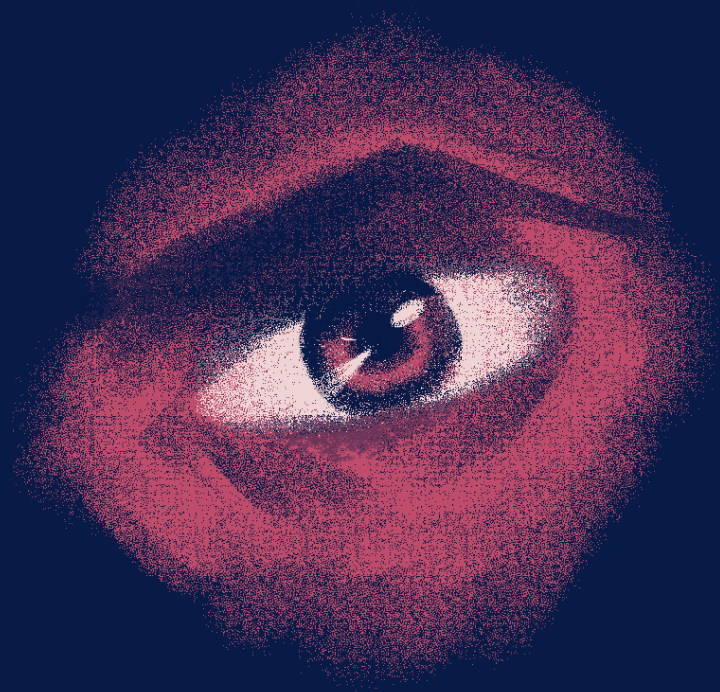
Příklady:

1. popření: "nemám problém"
2. vytěsnění: "na to si nepamatuju"
3. projekce: "on mě nemá rád"
4. racionalizace: "udělal jsem to, protože..."

- COPING zaměřený na EMOCIE → regulují své pocity
- COPING zaměřený na PROBLEM → můžu změnit situaci
- VYHÝBAVÝ coping

Příběh:

- Radovid (40 let) přišel před pár lety o svou dlouholetou partnerku, která zemřela na rakovinu plic. Byli si velmi blízcí a její smrt pro něj znamenala zásadní ztrátu životní opory.
- Kvůli omezením během pandemie COVID-19 se nemohl zúčastnit pohřbu ani tradičních rituálů loučení, což mu znemožnilo se se ztrátou skutečně vyrovnat.
- Přetrvával ve hlubokém smutku, prázdnotě a intenzivním stesku. Postupně se stáhl ze společnosti, ztratil zájem o běžné aktivity a začal mít potíže fungovat v práci.
- Psychická bolest se u něj projevovala i tělesně – únavou, bolestmi a zažívacími obtížemi bez jasné lékařské příčiny.
- Nakonec vyhledal odbornou pomoc. Byla mu diagnostikována depresivní porucha s komplikovaným truchlením.
- Terapie mu postupně pomohla bolest pojmenovat a hledat způsob, jak ztrátu začlenit do svého života.



Aktivita

O co jsem přišel?

Jak s bolestí
pracuji?

Co mi zůstalo?



Jakým způsobem
potlačuji bolest?

Co bych chtěl získat?

V čem jsem na
sebe hrdý?

