

Ktoś,
kogo znasz



Ktoś, kogo znasz

Kiedy człowiek doświadcza straty w wyniku poronienia lub ciąży ektopowej, często jest to dla niego wydarzenie kryzysowe. Wam jako krewnym, przyjaciółom czy znajomym może być trudno znaleźć najlepsze słowa i sposób wsparcia dla potrzebujących.

W tej ulotce nazywamy „poronieniem” każdą jednostkę medyczną, której konsekwencją jest utrata ciąży, w tym również ciążę ektopową czy zaśniad groniasty.

Celem tej ulotki jest pomoc w znalezieniu właściwego sposobu na udzielenie wsparcia i dostarczenie podstawowych informacji w momencie, kiedy są one najbardziej potrzebne.

Uczucia po poronieniu

Każde doświadczenie poronienia jest inne i indywidualne – nie ma dobrych ani złych sposobów przeżywania straty ciąży. Dla wielu osób nawet bardzo wczesne poronienie oznacza utratę dziecka i może wywołać wielki smutek. Inni mogą być mniej przygnębieni.

Niektóre osoby po doświadczeniu poronienia szybko wracają do siebie i wkrótce ponownie starają się o ciążę. Innym zajmuje to więcej czasu, na przykład kilka miesięcy.

Część osób w czasie samego zdarzenia radzi sobie dobrze, a dopiero później zaczyna odczuwać ból.

Ludzie często są zaskoczeni czy wręcz zszokowani tym, jak bardzo poruszyło ich poronienie.

Jest rzeczą zupełnie normalną, kiedy osoby, które doświadczyły poronienia, odczuwają/przeżywają niektóre lub wszystkie z następujących emocji/stanów:

- ☒ smutek i żal,
- ☒ szok i zagubienie,

- ☒ odrętwienie,
- ☒ złość,
- ☒ zazdrość,
- ☒ poczucie winy,
- ☒ uczucie pustki i osamotnienia,
- ☒ panikę i poczucie utraty kontroli,
- ☒ niezdolność do radzenia sobie z codziennością.

„Nigdy dotąd tyle nie płakałam, w ciągu całego mojego życia. Czuję się taka pusta i zagubiona”.

„Każdy myśli, że powinnam już sobie z tym poradzić i mieć kolejne dziecko. Ale to było to dziecko, które ja chcę”.

Jak pomóc przyjacielowi, krewnemu, koledze?

Możecie czuć się zupełnie bezradni lub mało pomocni, ale bardziej prawdopodobne jest to, że Wasze wsparcie, nawet niewielkie, będzie wartościowe w czasie tygodni i miesięcy po poronieniu.

Co możecie zrobić? Poniżej zebraliśmy kilka informacji od par doświadczonych poronieniem na temat tego, co pomogło im poradzić sobie z żałobą:

Uznanie straty

Dla wielu, jeśli nie dla większości kobiet i ich partnerów, nawet bardzo wczesna ciąża oznacza ich dziecko. Po poronieniu mogą chcieć, aby traktować ich jak matkę czy ojca, którzy stracili swoje dziecko. Uznanie sensu ich straty i żałoby będzie oznaczało, że rozumiecie i akceptujecie ich odczucia.

Żeby ułatwić odbiór treści tej ulotki, często zwracamy się do kobiet, które poroniły. Jednakże zawarte tu informacje i materiały dotyczą również sytuacji ich partnerów, o ile pozostają one w związku.

Często zapomina się o partnerach. Wielu mężczyzn czuje, że muszą być silni dla swoich kobiet, które poroniły. Jednak oni także są w żałobie po stracie i mogą potrzebować wsparcia ze strony rodziny, przyjaciół i swoich partnerek.

Pozostawanie w kontakcie

Po stracie ciąży/dziecka część kobiet czuje się bardzo odizolowana. Możecie unikać odwiedzin z obawy przed tym, że będą się narzucać lub że dostarczą niepotrzebnych zmartwień. Może się w Was zrodzić niepokój, że słowa lub gesty jedynie pogorszą sytuację. Jednak nieumyślnie możecie spowodować, że kobieta, która poroniła, poczuje się jeszcze bardziej odizolowana. Jedną z najbardziej wspierających rzeczy, które możecie zrobić, jest zaferowanie swojej obecności, nawet kiedy czujecie się niezręcznie lub obawiacie się tego, o czym rozmawiać lub co powiedzieć.

Jeżeli jesteście w ciąży lub macie małe dziecko, możecie się obawiać, że Wasza przyjaciółka czy krewna będzie przygnębiona, widząc Was.

Możecie nawet czuć się winni z powodu własnego szczęścia.

To prawda, że dla wielu kobiet po poronieniu widok ciężarnych i małych dzieci jest ogromnie przygnębiający i starają się go unikać. Ale nie jest tak w każdym przypadku, więc warto to sprawdzić.

Można na przykład wysłać jej e-mail lub SMS z pytaniem, czy chciałaby się spotkać. Jeżeli będzie wołała na razie się nie spotykać, możecie pozostawać w kontakcie telefonicznym, e-mailowym czy SMS-owym lub wysłać sobie kartki.

„Ludzie nigdy nie pytają mnie, jak sobie radzę. To tak jakby Kasia mogła odczuwać żal po stracie, a ja nie – to doprowadza mnie do szaleństwa”.

Rozmowa

W takich sytuacjach nie wiemy, co powiedzieć przyjacielowi czy krewnemu lub możemy obawiać się, że powiemy coś przygnębiającego. Jednak często znacznie gorzej nie powiedzieć nic jest. Zwykłe „przykro mi” połączone z przytuleniem (jeśli jesteście w bliskim kontakcie), może być dokładnie tym, czego osoba po stracie potrzebuje.

W miarę upływu czasu można po prostu zapytać „Jak się czujesz?” - to pokazuje, że wciąż się troszczymy, co może być bardzo krzepiące.

Słuchanie

Niektórzy ludzie potrzebują rozmów o swoich doświadczeniach i odczuciach,

czasem nawet powtarzania w kółko tego samego komuś, kto ma ochotę ich wysłuchać. Jeżeli możecie być przy takiej osobie lub chociaż pozostawać z nią w kontakcie telefonicznym, a nawet e-mailowym – możecie pomóc jej przejść przez tak trudny dla niej okres w życiu.

Słuchanie tego wszystkiego bywa trudne. Patrzenie na rozbite i płaczące osoby może być przygnębiające, może też przypominać Wasze własne doświadczenia straty.

Zachęcamy jednak, abyście spróbowali i pamiętali, że to nie Wy wywołujecie łzy. Jeżeli zaczniecie płakać razem z osobą, której słuchacie, pomyślcie, że jest to jedna z wielu reakcji, które pokazują, jak bardzo jesteście poruszeni.

Jeżeli obawiacie się, że Wasz przyjaciel czy krewny jest wyjątkowo przygnębiany, pomocne może okazać się zachęcenie go do rozmowy na temat swojego samopoczucia z lekarzem.

Zezwolenie na żałobę

Żałoba nie ma żadnych ograniczeń czasowych. Ludzie w czasie żałoby dopiero uczą się, jak poradzić sobie ze swoją stratą, i u każdego dzieje się to w innym tempie.

Niektóre osoby mogą przeżywać swoją żałobę w pewne konkretne dni po poronieniu. Na przykład w dniu przewidywanego porodu, w rocznicę poronienia, rocznicę potwierdzenia ciąży. Mogą wówczas potrzebować wsparcia; jeżeli kiedy ktoś jeszcze pamięta o ich stracie.

„Kiedy zapłodnienie in vitro powiodło się, ostatnią rzeczą której się spodziewałam, było poronienie. Nie mogłam poradzić sobie z tą stratą”.

Przyszłość

U wielu osób na skutek poronienia pojawia się wielu nowych pytań i obaw związanych z przyszłością. Mogą miotać nimi sprzeczne uczucia związane z myślami o kolejnych próbach zajścia w ciążę, którym obok nadziei towarzyszy lęk przed kolejną stratą.

Mogą myśleć o następnej ciąży zaraz po poronieniu lub odłożyć tę decyzję na jakiś czas. Odczucia i pragnienia mogą też być różne u każdego z partnerów, a to może powodować silne napięcie.

Niektóre osoby nie muszą mieć takich dylematów, ponieważ ciąża, którą stracili, była ich jedyną szansą na posiadanie dziecka, na przykład z uwagi na wiek, zdrowie czy problemy z płodnością. Mogą też nie mieć partnera.

Jeżeli Wasi przyjaciele/krewni zdecydują się na kolejną próbę, podczas następnej ciąży mogą czuć ogromny lęk. Będzie to szczególnie uzasadnione, jeżeli tamto poronienie nie było pierwszym, jeśli mają jakieś szczególne trudności z zajściem w ciążę lub gdy mają bardzo trudne doświadczenia, takie jak późne poronienie lub ciąża ektopowa.

Radzenie sobie ze strachem przed kolejnym poronieniem może wywołać dodatkową presję i dlatego Wasz przyjaciel/krewny będzie potrzebować dalszego wsparcia podczas kolejnej ciąży.

Co powiedzieć?

Wiele osób twierdzi, że trudno znaleźć im właściwe słowa wsparcia dla kogoś po poronieniu. Jeżeli czujecie, że brakuje Wam słów, przeczytajcie kilka poniższych sformułowań. Mogą okazać się pomocne:

- „Bardzo mi przykro, że straciłeś/aś dziecko”
- „To musi być naprawdę trudne dla Was obojga” lub wprost: „Po prostu nie wiem, co wam powiedzieć”

Przykłady komentarzy, które wydają się pomocne, ale wcale takie nie są:

- „Nie martw się, jesteś młoda – zawsze możesz mieć kolejne dziecko”
- „Najwyraźniej tak miało być” lub „Tak zdecydowała natura”
- „Prawdopodobnie tak było najlepiej”
- „Przynajmniej masz już dziecko”
- „Przynajmniej to było wczesne poronienie, byłoby gorzej, gdyby wydarzyło się później...”

„Jakaś część mnie desperacko chce być w kolejnej ciąży, a inna część jest po prostu zbyt przerażona możliwością przechodzenia przez to samo po raz kolejny”

Jak to może wpłynąć na Was

Poronienie często dotyka także bliskich kobiety i jej partnera. Siła ich reakcji emocjonalnej może być bardzo różna.

Jeżeli jesteście bliskimi krewnymi czy przyjaciółmi osób, które doświadczyły

straty, możecie także być głęboko poruszeni poronieniem i potrzebować jakiegoś czasu na żałobę.

W sposób szczególny dotyczy to rodziców – jesteście smutni nie tylko dlatego, że Wasz syn czy córka stracili dziecko, ale także przez to, że opłakujecie utratę wnuka.

Jeżeli macie dziecko, możecie czuć się winni, że u Was wszystko poszło dobrze. Możecie czuć się tak również wtedy, kiedy spodziewacie się dziecka – w tej sytuacji możecie zacząć się obawiać, że Was też spotka poronienie.

Jeżeli sami doświadczyliście poronienia, możecie czuć szczególny rodzaj współczucia, ale sytuacja ta może jednocześnie przywołać Wasze smutne wspomnienia.

Z drugiej strony, możecie czuć, że Wasi przyjaciele/krewni nie mają aż tak trudnej sytuacji jak Wasza. Możecie nawet myśleć, że ich reakcja jest przesadzona. W takiej sytuacji zachęcamy, abyście postarali się pamiętać, że każdy z nas jest inny i ma prawo inaczej przeżywać żałobę.

„Po poronieniu przez moją córkę czułam się tak, jakbym płakała po własnej stracie... Tak się cieszyłam na kolejne dziecko w rodzinie”

„Już sama rozmowa z osobami, które rozumiały, przez co przechodzę i jak się czuję, powodowała, że czułam się mniej samotna”

Czasem Waszemu przyjacielowi czy krewnemu łatwiej będzie porozmawiać z kimś obcym; może to być również pomocne dla Was.



Pomoc psychologiczna w szpitalu

Prawo do uzyskania pomocy psychologicznej posiada każda pacjentka naszego szpitala.

Możliwości nawiązania kontaktu z psychologiem:

- ☒ zgłoszenie się bezpośrednio do psychologa i uzyskanie pomocy psychologicznej
- ☒ przekazanie informacji personelowi oddziału z prośbą o rozmowę z psychologiem
- ☒ zlecenie konsultacji psychologicznej przez personel oddziału

Godziny pracy psychologów w oddziałach szpitalnych:

poniedziałek–piątek, godz. 8.00-14.30

Dyżurny psycholog służy pomocą przez całą dobę.

O potrzebie rozmowy prosimy poinformować personel oddziału.

Mamy nadzieję, że ta ulotka okazała się pomocna jako źródło potrzebnych informacji i wsparcia.

Ulotkę przygotowano dzięki uprzejmości [The Miscarriage Association](#), UK.

© The Miscarriage Association 2015

Registered Charity Number 1076829 (England & Wales) SC039790 (Scotland).

Company Registration No: 3779123. Registered in England and Wales.

Tłumaczenie i adaptacja: mgr Aleksandra Głowińska (psycholog)

Konsultacja merytoryczna:

dr n. biol. Jadwiga Łuczak-Wawrzyniak, specjalista psycholog kliniczny

dr n. med. Piotr Jasiński, specjalista ginekolog-położnik

lek. med. Katarzyna Ożegowska