



# Kai miršta artimas žmogus

Praktinė informacija, patarimai ir parama



---

Nuoširdžiai užjaučiame Jus, Jūsų šeimos narius ir draugus dėl liūdnos netekties. Puikiai suprantame, kokį skausmą ir sielvartą žmonės išgyvena, netekę jiems brangaus asmens.

Mirtis gali ištikti bet kuriuo gyvenimo momentu. Neretai ji nėra netikėta dėl ligos ar amžiaus. Tačiau kartais į mūsų gyvenimus ji ateina staiga, neįspėjusi.

Šioje brošiūroje pateikiama praktinė informacija ir patarimai, kaip elgtis tokiu atveju, kurie pravers bet kuriam asmeniui; taip pat procedūros, būdingos tam tikromis aplinkybėmis. Pateikiama ir informacija apie sielvartą bei netektį, kuri, mūsų įsitikinimu, padės Jums ateinančiomis savaitėmis ir mėnesiais. Jeigu pajustumėte, kad Jums reikia patarimo ir pagalbos, šioje brošiūroje rasite vietinių paramos gedintiesiems organizacijų kontaktinius duomenis.



## Turinys

Puslapis

### Praktinė informacija ir patarimai

Galintys padėti žmonės	4
Mirties fakto patvirtinimas ir mirties liudijimo išdavimas	4
Kremavimas	5
Organų ir audinių donorystė	5
Mirties fakto registravimas	5
Laidojimo namai	7
Laidotuvių organizavimas	7
Su Jūsų sutikimu ligoninėje atliekamas skrodimas	8
Jeigu būtinas koronerio dalyvavimas	9
Asmeniniai daiktai	10
Kokius žmones ir organizacijas informuoti	11
Naudinga kontaktinė informacija	12

### Kaip padėti sau ir kitiems gedulo metu

Kokie jausmai ir mintys jus gali aplankyti mirus artimam žmogui?	14
Kaip dėl to gali pasikeisti Jūsų elgesys?	15
Kaip susidoroti su gedulu?	16
Kas gali padėti?	16
Parama gedinčiam žmogui	17
Vietinės paramos gedintiesiems organizacijos	19
„Belfast Health and Social Care Trust“ informacija	21



## Praktinė informacija ir parama

### Galintys padėti žmonės

Kai kas nors miršta, tenka priimti daugybę sprendimų ir pasirūpinti daugybe dalykų; praktinių dalykų tvarkymas tokiomis aplinkybėmis gali būti tikrai varginantis. Gali prireikti paprašyti kitų žmonių – šeimos narių ar kitų artimų žmonių, kuriais pasitikite, pagalbos.

Jeigu artimas Jums žmogus mirė namuose, yra daugybė žmonių, kurie galės Jums padėti ir suteikti naudingos informacijos, pavyzdžiui, šeimos gydytojas, rajono slaugė, socialinė ar bendruomenės darbuotoja, Jūsų bažnyčios ar religinės bendruomenės atstovas.

Jeigu artimas Jums žmogus mirė ligoninėje, Jums bus siūlomos įvairios paramos paslaugos, įskaitant socialinius darbuotojus ir kapelioną. Socialinio darbo skyrius gali pasiūlyti praktinių patarimų ir praktiškai padėti. Kapelionas gali patarti, paguosti ir pasimelsti tiek už artimuosius, tiek už pacientus. Šios paslaugos yra konfidencialios ir siūlomos visiems, kokie bebūtų jų religiniai įsitikinimai. Be to, jeigu reikia, kapelionas gali susisiekti su paciento ar jo šeimos religinėmis bendruomenėmis. Jeigu reikės, ligoninės darbuotojai prieš Jums išvykstant susisieks su socialiniu darbuotoju ar kapelionu.

### Mirties fakto patvirtinimas ir mirties liudijimo išdavimas

Mirus Jūsų artimam žmogui, šeimos gydytojas, ligoninės gydytojas ar kvalifikuota slaugė Jums praneša apie (patvirtintą) mirties faktą.

Jeigu gydytojui žinoma mirusiojo ligos istorija, paprastai mirties priežastį nurodanti medicininė pažyma išduodama iš karto, tačiau jos išdavimas gali užtrukti dėl šių priežasčių:

- Jūsų artimasis mirė savaitgalį, naktį arba kokios nors valstybinės

šventės dienomis, o būdinčiam gydytojui mirusiojo ligos istorija nėra žinoma

- Gydytojui reikia pasitarti su koroneriu



Tam tikromis aplinkybėmis apie mirtį reikia pranešti koroneriui. Be to, gali tekti atlikti skrodimą. Daugiau informacijos galite rasti 9 p., skyriuje „Jeigu būtinas koronerio dalyvavimas“.

Mirties faktui užregistruoti Jums reikės mirties priežastį nurodančios medicininės pažymos. Rekomenduojama atidžiai patikrinti joje pateiktą informaciją ir įsitikinti, kad tiksliai nurodytas mirusiojo vardas ir pavardė, gimimo data, adresas ir kt., kad netektų gaišti registro tvarkytojo biure.

## Kremavimas

Informuokite ligoninės darbuotojus arba laidojimo namų darbuotojus, jeigu ketinate palaikus kremuoti. Tam reikės, kad dar vienas gydytojas patvirtintų mirties priežastį ir užpildytų kremavimo formą. Jums bus nurodyta, kiek tai papildomai kainuos.

## Organų ir audinių donorystė

Kai kurie žmonės nusprendžia užsiregistruoti į donorų registrą arba nešiojasi su savimi organų ar audinių donoro kortelę. Jeigu tai nebuvo padaryta, mirusiojo giminės gali duoti sutikimą mirus artimajam naudoti jo organus ar audinius donorystės tikslais. Jeigu žinote, kad Jūsų artimas žmogus būtų norėjęs tapti organų ar audinių donoru arba jeigu Jūs sutiktumėte tai padaryti savo nuožiūra, pasakykite apie tai ligoninės darbuotojams, šeimos gydytojui ar rajono slaugei. Šiuo metu, kad mirusiojo organus ar audinius būtų galima naudoti donorystės tikslams, būtinas mirusiojo giminaičio sutikimas. Kartais žmogus negali tapti donoru dėl tam tikros ligos arba mirties vietos ar priežasties .

Kai kuriuose ligoninės skyriuose, pavyzdžiui, Intensyviosios slaugos skyriuje, į Jus gali kreiptis dėl organų ar audinių donorystės.

## Mirties fakto registravimas

Gavus mirties priežastį nurodančią medicininę pažymą, mirties faktas turi būti

užregistruotas, o iš Giminų, mirčių ir santuokų registro tvarkytojo biuro reikia pasiimti laidotuvių formą. Tai reikia padaryti per 5 darbo dienas, dar prieš laidotuves.



## **Kur užregistruoti?**

Vietinių biurų telefonų numeriai ir kontaktiniai duomenys yra išvardyti geltonuosiuose puslapiuose, po rubrika „Gimimų, mirčių ir santuokų registravimas“. Mirties faktą galite užregistruoti biure šalia savo artimojo namų arba mirties vietos.

## **Kas gali užregistruoti?**

- Bet kuris giminaitis, žinantis visą būtinąją informaciją
- Asmuo, buvęs šalia mirusiojo jo mirties metu
- Asmuo, organizuojantis laidotuves
- Testamento vykdytojas arba nekilnojamojo turto administratorius
- Asmuo, gyvenantis būste, kuriame mirė mirusysis, arba už tą būstą atsakingas
- Asmuo, radęs kūną arba juo besirūpinantis

## **Ko reikia, norint užregistruoti?**

- Mirties priežastį nurodanti medicininė pažyma
- Vardas ir pavardė (be to, mergautinė pavardė, vyro vardas ir pavardė, jeigu mirė ištekėjusi moteris arba našlė)
- Šeiminė padėtis
- Gimimo data ir vieta
- Mirties data ir vieta, gyvenamosios vietos adresas
- Profesija (ir vyro profesija, jeigu mirė ištekėjusi moteris arba našlė)
- Jeigu mirė susituokusių tėvų vaikas, tėvo vardas, pavardė ir profesija. Jeigu tėvai nesusituokę, motinos vardas, pavardė ir profesija
- Šeimos gydytojo vardas, pavardė ir adresas
- Informacija apie pensiją, išskyrus valstybės mokamą pensiją, kurią gavo Jūsų artimas žmogus





Po registracijos registro tvarkytojas Jums išduos šias formas:

- **GRO 21** – forma, leidžianti laidoti ar kremuoti
- **Form 36** – forma, kurią reikia pateikti Socialinės apsaugos tarnybai dėl socialinių garantijų

Už mirties fakto registravimą mokėti nereikia, tačiau rekomenduojama įsigyti kelias patvirtintas mirties pažymos kopijas, nes kaip mirties fakto įrodymą jas gali tekti pateikti draudimo įmonėms ir pan. Žr. skyrių „Kokius žmones ir organizacijas informuoti“ 11 p.

## Laidojimo namai

Jums reikės laidojimo namų paslaugų. Dauguma laidojimo namų pasiekiami visą savaitę, be poilsio namų, ir savo paslaugas teikia ištisą parą, visus metus be jokių išėginių. Jeigu dar neturite pasirinkę laidojimo namų, naudingos informacijos galite rasti geltonuosiuose puslapiuose, po rubrika „Laidojimo namai“ (angl. Funeral Directors).

Laidojimo namų darbuotojai padės Jums atlikti daugybę dalykų, kuriuos reikia padaryti kam nors mirus. Jie padės ir organizuojant laidotuves. Jie perveš Jūsų artimo žmogaus palaikus iš jo mirties vietos į laidojimo namus, o paskui – namo, jeigu būtent to norėsite. Jie padės Jums, jeigu reikės nusipirkti kapavietę, įdėti skelbimą į laikraštį, pasirūpins gėlėmis.

Jeigu Jūsų artimasis žmogus mirė ligoninėje, pradžioje jo kūnas gali būti perkeltas į lavoninę. Laidojimo namų darbuotojas susisieks su lavoninės darbuotojais ir susitars dėl palaikų paėmimo laiko. Tai padaryti bus galima tik gavus mirties priežastį nurodančią medicininę pažymą arba koronerio leidimą.

## Laidotuvių organizavimas

Jeigu Jūsų artimas žmogus mirė savaitgalį, valstybinės šventės dienomis arba jeigu aiškinantis jo mirties priežastį buvo pasitelktas koroneris, viskas gali šiek

ties užtrukti. Neskelbkite laidočių dienos ir laiko, kol nebūsite gavę mirties  
priežastį nurodančios medicininės pažymos arba koronerio leidimo.



Gali būti, kad esate kalbėjęsi su savo artimuoju apie jo norus dėl kremavimo ar laidojimo ir kokių laidotuvių jis ar ji norėtų. Tokia informacija gali būti žinoma jo ar jos advokatui, nes ji buvo įtraukta į testamentą arba surašyta atskirame dokumente.

Gali būti, kad vaikai ir kiti jauni šeimos nariai, kurie buvo artimi su mirusiuoju, neprieštarautų galimybei prisidėti organizuojant laidotuves ir jose dalyvauti. „Belfast Health and Social Care Trust“ brošiūroje „Kai miršta artimas žmogus: kaip apie tai kalbėtis su vaikais ir kaip jiems padėti“ galite rasti naudingos informacijos apie tai.

Jeigu norėsite, laidotuves planuoti ir joms pasiruošti Jums gali padėti pastorius, kunigas ar kitas religinės bendruomenės atstovas, kuris taip pat gali pasiūlyti emocinę ir dvasinę paramą.

Laidotuvės brangiai kainuoja, todėl kai kurie žmonės jų išlaidas padengia dalimis, pagal mokėjimo planus. Jeigu turite tam tikras socialines garantijas, gali būti, kad Jums prieinama finansinė parama. Daugiau informacijos apie tai Jums gali suteikti registro tvarkytojas, socialinis darbuotojas ar laidotuvių namų darbuotojas.

## Su Jūsų sutikimu ligoninėje atliekamas skrodimas

Gali būti, kad gydytojas Jums užsiminė apie skrodimą. Paprastai jis daromas ne mirties priešasčiai išsiaiškinti (ji jau bus nurodyta tam skirtoje medicininėje pažymoje), bet gali padėti nustatyti ligos, nuo kurios mirė Jūsų artimas žmogus, pobūdį ir išplitimo laipsnį; tai gali padėti ir gauti papildomų medicininių žinių apie tą ligą. Kad ligoninėje galėtų būti atliktas skrodimas, mirusiojo giminaitis turi duoti tam sutikimą. Jis atliekamas netrukus po mirties, o Jums bus paskirtas susitikimas su konsultantu ar šeimos gydytoju, kuris paaiškins Jums skrodimo išvadas.



## Jeigu būtinas koronerio dalyvavimas

Tam tikromis aplinkybėmis dėl teisinių priežasčių apie mirties faktą pranešama koroneriui. Pavyzdžiui, jeigu mirtis buvo staigi, kai nežinoma jos priežastis arba kai žmogus miršta iš karto po chirurginės operacijos.

Kai kuriais atvejais koroneris nusprendžia atlikti skrodimą. Jis atliekamas netrukus po mirties. Apie tai pranešama mirusiojo šeimai, bet jų leidimo gauti nereikia. Su Jumis susisieks koronerio atstovas arba šeimos reikalų atstovas, su kuriuo bendrausite tuo metu, kai tiriant mirties priežastį dalyvaus koroneris. Gausite brošiūrą „Koronerio atliekamas skrodimas: informacija mirusiojo artimiesiems“. Šeimos gydytojas susitars su Jumis dėl susitikimo, kad paaiškintų Jums skrodimo išvadas.

Neplanuokite laidotuvių datos, kol negavote leidimo iš koronerio. Jums bus paaiškinta, kaip gauti formą, leidžiančią palaikus laidoti ar kremuoti.

Jeigu norite savo artimo žmogaus palaikus grąžinti į tėvynę, kur jie turėtų būti palaidoti arba kremuoti, turite gauti koronerio leidimą. „Belfast Health and Social Care Trust“ grąžinimo į tėvynę išlaidų nepadengs.



## Asmeniniai daiktai

Kai žmogus miršta ne namuose, pavyzdžiui, ligoninėje arba slaugos namuose, gali tekti iš ten pasiimti jų darbužius ir kitus asmeninius daiktus. Be to, gali būti, kad šeimos namuose liko kokios nors įrangos, kurią teks gražinti.

### **Kokius daiktus pasiimti**

Pasiimti mirusio artimo žmogaus asmeninius daiktus gali būti tikras išbandymas. Todėl galite viską pasiimti iš karto arba galite nuspręsti grįžti kada nors vėliau.

Ligoninės ar slaugos namų darbuotojai Jums pasakys apie visus vertingus daiktus, priklausiusius Jūsų artimam žmogui, kuriuos saugiai laiko „Belfast Health and Social Care Trust“, arba nurodys buhalterijos, kurie jie saugomi, numerį.

Pinigai visada gražinami išrašius čekį, paprastai per Jūsų advokatą. Visi atvejai yra individualūs ir asmeninių daiktų gražinimas gali užtrukti dėl teisinių reikalavimų, pavyzdžiui, jeigu būtinas oficialus testamentu patvirtinimas. „Belfast Health and Social Care Trust“ stengsis viską sutvarkyti kaip galima greičiau. Būsime labai dėkingi už Jūsų kantrybę ir supratimą.

### **Kokius daiktus gražinti**

Rajono slaugė pasirūpins, kad būtų išvežta tokia įranga kaip elektrinė lova, keltuvas bei paciento ligos istorija. Ji taip pat Jus pakonsultuos apie tai, kai į vietinę vaistinę saugiai gražinti nepanaudotus vaistus.

Tokios įrangos kaip invalido vežimėlis, pagalbinė maudymo įranga, vaikštynė ir pan. išvežimu galima pasirūpinti susisiekus su ergoterapijos skyriumi.



## Kokius žmones ir organizacijas informuoti

Mirus žmogui apie tai reikia informuoti nemažai žmonių ir organizacijų. Šis sąrašas padės Jums išsiaiškinti, kokius žmones informuoti, nes kiekvienas atvejis yra individualus. Jums padėti gali šeimos narys arba artimas draugas.

Kuo anksčiau to imsitės, tuo lengviau bus išvengti streso dėl pasipylusių laiškų, telefono skambučių ir siunčiamų reikmenų ar įrangos; visa tai gali tęstis kelias savaites ar net mėnesius:

- Šeimos gydytojas, rajono slaugė, namų pagalbiniai darbuotojai, dienos priežiūros centras
- Kiti sveikatos priežiūros specialistai (pvz., akių gydytojas, dantistas, podiatras ir kt.)
- Medicininės pagalbines priemones, įrangą ar reikmenis teikianti įmonė
- Bet kuri ligoninė, kurioje lankydavosi velionis
- Advokatas; su juo susisiekite dar iki laidotuvių, kad išsiaiškintumėte, kad nebuvo surašytas testamentas, kuriame buvo užfiksuoti velionio pageidavimai dėl laidotuvių ar kremavimo
- Socialinės apsaugos agentūros paramos gedintiesiems tarnyba – dėl pranešimo apie mirties faktą, galimybės gauti socialines garantijas, pateikti paraišką našlio pašalpai ir (arba) socialinei išmokai gauti, iš kurios būtų padengtos laidotuvių išlaidos
- Darbo ir pensijų departamentas – dėl valstybinės pensijos
- Mokykla ar aukštojo mokslo institucija
- Darbdavys, profesinė sąjunga, pensijų fondas
- Bankas, statybos bendrija, vietinis paštas, kredito unija, kredito kortelės išdavusi įmonė, finansų patarėjas
- Hipotekos įmonė, aprūpinimo būstu administracija, nuomojamo būsto savininkas
- Draudimo bendrovė (asmensinio, būsto, automobilio draudimo; jeigu draudimo liudijime Jūs nurodytas kaip antrasis vairuotojas, nebebūssite apdraustas)
- Mokesčių inspekcija

- Šiaurės Airijos vairuotojų ir automobilių licencijavimo tarnyba
- „Translink“ dėl nuolatinių bilietų, pasų poskyris
- Komunalinių paslaugų tarnybos – dujų, elektros, telefono, mobiliojo telefono paslaugų įmonės
- Sezoninius bilietus išduodančios įmonės
- Katalogų leidybos įmonės



## **Naudinga kontaktinė informacija**

### **Registro tvarkytojų biurai**

Vietinių registro tvarkytojų biurų telefono numeriai yra išvardyti geltonuosiuose puslapiuose, po rubrika „Gimimų, mirčių ir santuokų registravimas“ (angl. Registration of Births, Deaths and Marriages).

### **Laidojimo namai**

Informacijos apie vietinius laidojimo namus ieškokite geltonuosiuose puslapiuose.

### **Pagalbos gedintiesiems tarnyba**

Nemokamas telefonas 0800 085 2463

Skambinkite šiai tarnybai, kad:

- Apie mirties faktą būtų pranešta Socialinės apsaugos agentūrai
- Išsiaiškintumėte, ar galite gauti socialinę išmoką ar kitokią finansinę paramą
- Pateiktumėte paramą našlio pašalpai arba socialinei išmokai gauti, iš kurios galėsite padengti laidotuvių išlaidas.

### **Mokesčių inspekcija**

Vietinių pasiteiravo centrų telefono numeriai yra išvardyti telefonų knygoje, rubrika „Verslo įmonės“ (angl. Business Listings).

### **Šiaurės Airijos vairuotojų ir automobilių licencijavimas**

County Hall

Coleraine BT51 3TB

Tel: 0845 402 4000





---

## Belfasto pasų poskyris

Hampton House 47-  
53 High Street  
Belfast BT1 2QS  
Tel: 0844 448 5156

## Nepageidaujamo pašto atsisakymas

Kreipkitės į [www.the-bereavement-register.org.uk](http://www.the-bereavement-register.org.uk), kad atsisakytumėte nepageidaujamo pašto.



## Kaip padėti sau ir kitiems gedulo metu

Artimo žmogaus netektis yra vienas sunkiausių emocinių išgyvenimų, kokius tik galime patirti gyvenime. Skausmas ir sielvartas, kurį išgyvename, kartais gali atrodyti nepakeliamas. Nors sielvartą ir suvokiame kaip atskirą emociją, iš tikrųjų, jis susideda iš pačių įvairiausių jausmų ir veikia tiek mūsų mąstymą, tiek elgesį. Sielvartą galime jausti dar ilgą laiką po to, kai jį sukelia mirtis. Ir nors tai labai skausminga, sielvartas yra visiškai normali reakcija į netektį ir padeda mums su ja susitaikyti. Ir nors gyvenimas gali niekada negrįžti į tas pačias vėžes, sielvartas padeda mums prisitaikyti prie naujų gyvenimo sąlygų ir išmokyti gyventi be mylimo žmogaus.

## Kokie jausmai ir mintys Jus gali aplankyti mirus artimam žmogui?

Žmonės, patyrę artimo žmogaus mirtį, pasakoja išgyvenę kai kuriuos ar net visus toliau apibūdintus jausmus ir mintis:

- Sukrėtimas, sąstingis, nenoras patikėti tuo, kas nutiko, ypač iš karto po artimo žmogaus mirties, kai žmonėms būna sunku susitaikyti ir patikėti tuo, kas nutiko
- Sielvartas ir neviltis, kuriuos lydi tikras fizinis skausmas ir gilus liūdesys, kai pagaliau pradedama suvokti, kad netektis yra reali
- Pyktis, irzlumas ir su tuo susijęs klausimas: „Kodėl tai turėjo nutikti?“
- Nerimas ar susijaudinimas, kurie yra įprasta fizinė organizmo reakcija į sielvartą
- Mirusio žmogaus ilgesys. Gedint tai įprasta ir gedinčiam žmogui neretai atrodo, kad mirusįjį ar girdėjo jo arba jos balsą; nors tokie potyriai ir liūdina, jie yra visiškai normalūs ir neturėtų kelti nerimo
- Vienatvės jausmas, net ir būnant kitų žmonių apsuptyje
- Kaltės jausmas dėl dalykų, kurie kažkada buvo padaryti ar pasakyti. Taip pat gali kamuoti kaltės jausmas dėl to, kad esi gyvas, kai tavo mylimas žmogus jau mirė, arba dėl to, kad jaučiamas palengvėjimas artimam žmogui mirus po ilgos ligos, sukėlusios jam daug kančių



- Nerimas ar baimė dėl to, kas laukia ateityje
- Gilus liūdesys, kurį kelia mylimo žmogaus ilgesys.

## Kaip dėl to gali pasikeisti Jūsų elgesys?

Skirtingi žmonės skirtingai išreiškia savo jausmus, bet visiškai normalu jausmams pasikeisti staiga, nieko apie tai neįtariant. Kai kurie žmonės tai vadina „emocinėmis audromis“. Kiti žmonės netgi sugeba apibūdinti savo elgesio pokyčius. Pavyzdžiui, žmonės, kurie visada mėgo bendrauti, gali pradėti vengti savo šeimos narių ir draugų. Troškimą nuolat kalbėti apie žmogų, kurio neteko, gali pakeisti visiškai priešingas noras net neminėti to žmogaus vardo. Vienus žmones guodžia tai, kad jie gali lankytis vietose, kurios jiems primena žmogų, kurio jie neteko; kiti žmonės tokių vietų vengs, nes prisiminimai juos skaudina.

Sielvartas daro įtaką ne tik mūsų emocijoms, bet gali neigiamai paveikti ir fizinę žmogaus sveikatą. Galite pastebėti, kad pradėjote prasčiau miegoti arba pasikeitė Jūsų apetitas. Visiškai normalu, jeigu jaučiatės pavargę, nes Jus vargina išgyvenamos gilios emocijos ir patiriamas stresas. Ir nors dėl to galite jausti, kad Jums reikia daugiau miego, miegas gali tapti neramus ir Jus gali kankinti nemiga. Neretai žmonės prisipažįstą biją užmigti, nes kiekvieną kartą atsibudę jie jaučiasi taip, lyg visas gedėjimo procesas prasidėtų iš naujo. Laikui bėgant, miegas turėtų pagerėti savaime, bet jeigu visa tai Jums kelia nerimą, pasikalbėkite su savo gydytoju arba kitu sveikatos priežiūros specialistu, kuris galės Jums padėti ir patarti.

### **Galite pastebėti ir tokius pasikeitimus:**

- Nuolatinis nuovargis
- Polinkis dažniau sirgti peršalimo ligomis ir nusiskundimai kitais negalavimais
- Nebedomina įprasta veikla
- Užmaršumas, nesugebėjimas susikaupti.



## Kaip įveikti gedulą ?

Visi žmonės tvarkosi savaip, todėl svarbu žinoti, kad nėra teisingų būdų gėdėti: pvz.: – juk net ir tos pačios šeimos nariai gali visiškai skirtingai reaguoti į to paties žmogaus mirtį. Dėl to neretai gali kilti įtampa tarp šeimos narių ir atsirasti santykių problemų. Neretai žmonės nori žinoti, kiek laiko dera gėdėti. Tai labai individualu, be to, reikia laiko prisitaikyti prie naujų gyvenimo aplinkybių. Galite jausti emocijų nuopolių ir pakilimų. Pradžioje užsimiršti gali padėti tokie dalykai kaip laidotuvių organizavimas, lankytojų priėmimas arba mirusiojo teisinių ir praktinių reikalų tvarkymas. Tačiau po to galite pasijusti ne geriau, o blogiau. Tai irgi visiškai normalu, nes gali būti, kad tik dabar pradėdote iki suvokti savo netektį.

Jūsų jausmus ir reakcijas gali įtakoti kultūra ar religiniai įsitikinimai. Pavyzdžiui, jeigu tikite pomirtiniu gyvenimu, paguodos Jums gali teikti religiniai ar dvasiniai ritualai. Jeigu religinių įsitikinimų neturite, artimojo mirtį galite norėti paminėti labai individualiai, pavyzdžiui, sukviestą jo pažįstamus susirinkti jo paminėti vietoje, kuri mirusiajam buvo kuo nors ypatinga.

## Kas gali padėti?

Gali būti, kad šiuos sunkumus įveiksite ir patys, tačiau Jums gali prireikti ir kitų žmonių pagalbos. Tie žmonės gali būti Jūsų šeimos nariai ir draugai, žmonės ir vietinės ar religinės bendruomenės, o gali būti ir sveikatos priežiūros ar socialinio darbo specialistai. Nors Jums gali reikėti laiko pabūti vienam, visiškai atsiskirti nuo žmonių neverta. Ryšius palaikyti galima įvairiais būdais – galima kalbėtis akis į akį, o galima kalbėtis ir telefonu. Praktinės ar emocinės paramos poreikis nėra silpnumo ženklas.

Labai svarbu skirti šiek tiek laiko sau. Vėl užsiimant įprastine veikla, tai gali padėti sugrįžti į senas vėžes. Svarbu reguliariai maitintis ir gerai pailsėti, kad



nenualintumėte organizmo. Šie paprasti dalykai padės Jums pajusti, kad kontroliuojate savo gyvenimą. Gali padėti ir tokia dalykai kaip nesunkūs sportiniai ar atpalaiduojantys užsiėmimai, tokie kaip vonia ar raminanti muzika.

### **Gali padėti ir kai kurie iš šių pasiūlymų:**

- Leiskite sau gedėti. Žinokite, kad tokios šventės kaip sukaktys, gimtadieniai ar Kalėdos sielvartą dėl mirusio žmogaus gali tik sustiprinti. Tokiomis dienomis Jums gali būti naudinga papildoma parama
- Jeigu jaučiate, kad norite verkti, nedrauskite sau to. Tai normalus būdas susikaupusioms emocijoms išlieti, o ne silpnumo ženklas
- Geriau neskubėti priimti sprendimų dėl mirusio žmogaus asmeninių daiktų
- Svarbius sprendimus, tokius kaip persikraustymas, geriau atidėti vėlesniam laikui, kad turėtumėte laiko juos gerai apgalvoti ir nepakeistumėte nuomonės, kai bus per vėlu
- Stenkitės išvengti priklausomybės nuo tokių dalykų kaip alkoholis, vaistai ar narkotikai
- Bėgant laikui įsitikinsite, kad Jūsų baimė dėl to, jog galite savo mylimą žmogų užmiršti, yra nepagrįsta, ir kad tas žmogus visada bus svarbi Jūsų gyvenimo ir atsiminimų dalis. Pradžioje gali būti pernelyg skausminga žiūrėti į tokius dalykus kaip nuotraukos, tačiau vėliau jos gali teikti pagūdą
- Jeigu net ir praėjus kuriam laikui, stiprūs jausmai ir emocijos toliau neeis Jums normaliai gyventi, būtinai kreipkitės į savo gydytoją.

### **Parama gedinčiam žmogui**

Žmonės neretai baiminasi pasakyti ką nors ne taip žmogui, kuris neteko artimojo, todėl stengiasi apskritai niekaip nepriminti apie jo mirtį ar patį mirusįjį. Tai rodo,



kad toks žmogus stengiasi elgtis taktiškai, bet labai svarbu neužmiršti, kad gedinties žmogus gali jaustis vienišas, todėl apie tai kalbėdami galite parodyti, kad toks žmogus Jums rūpi. Prieš kalbant verta gerai pagalvoti, kaip gedinčiam žmogui gali nuskambėti Jūsų žodžiai. Pavyzdžiui, kai kuriuos žmones tokia frazė kaip: „Jis iškeliavo į geresnį pasaulį“ gali tik dar labiau nuliūdinti. Todėl neužmirškite, kad kartais daugiausiai galite padėti paprasčiausiai išklausydami gedintįjį.

### **Padėti galite ir tokiais būdais:**

- Nebijodami kalbėti apie mirtį; tam galite tiesiog nusiųsti užuojautos atviruką arba laišką ar tiesiog pareikšdami gedinčiam žmogui užuojautą žodžiu
- Leisdami laiką su gedinčiu žmogumi. Tačiau būtina dėl to iš anksto su juo susitarti ir neužmiršti, kad jam reikia šiek tiek laiko ir pabūti vienam. Galite pasiūlyti ir emocinę paramą, pavyzdžiui, išklausydami apie gedinčiam žmogui nerimą keliančius dalykus, jo prisiminimus apie velionį, arba praktinę paramą, pasiūlydami atlikti kokius nors darbus, pavyzdžiui, pagaminti maisto ir tiesiog jo patiekti
- Suprasdami, kad jeigu gedinties asmuo nereiškia stiprių jausmų, tokių kaip pyktis ar irzlumas, jis paprasčiausiai stengiasi neužgauti Jūsų jausmų
- Suprasdami, kad žmonės gali turėti ypatingų kultūrinių ar religinių įsitikinimų bei tradicijų, kurios skiriasi nuo Jums įprastų
- Prisimindami svarbias datas, tokias kaip gimtadieniai ar vestuvių sukaktys, nes tai gedintį žmogų gali guosti. Jūsų dėmesingumo gali reikėti dar ilgai po laidotuvių
- Siūlydami paramą neužmirškite, kad laikui bėgant gali keistis gedinčiojo paramos poreikis ir Jūsų galimybės tokią paramą suteikti
- Suvokdami tai, kokią įtaką gedėjimas gali turėti Jums. Neužmirškite, kad nėra nieko blogo pripažinti savo poreikius ir juos tenkinti .



## Vietinės paramos gedintiesiems organizacijos

### **Cruse Bereavement Care**

8 Prince Regent Commercial Centre

Belfast BT5 6QR

Tel.: (028) 9079 2419

El. paštas: [northern.ireland@cruse.org.uk](mailto:northern.ireland@cruse.org.uk)

Tinklapis : [www.cruseni.org](http://www.cruseni.org)

Siūlomos tokios paramos gedintiesiems paslaugos kaip pagalba ir konsultavimas, kurį atlieka savanoriai, brošiūros ir pagalbos telefonas.

Pagalbos telefonas: 0844 477 9400

„Cruse“ paslaugos jaunimui Tel.: 0808 808 1677, tinklapis : [www.rd4u.org.uk](http://www.rd4u.org.uk)

„Remember our Child“ Tel.: (028) 9079 7975 El. paštas: [rememberourchild@cruse.org.uk](mailto:rememberourchild@cruse.org.uk)

### **FAMILY TRAUMA CENTRE**

1 Wellington Park Belfast

BT9 6DJ

Tel.: (028) 9020 4700

Tokios specialistų paslaugos kaip vaikų ir jaunuolių, kurie dėl netekties patyrė traumą, bei jų šeimų psichologinis įvertinimas ir gydymas. Organizuojama regioniniu lygiu.

### **LIGHTHOUSE**

187 -189 Duncairn Gardens

Belfast BT15 2GF

Tel.: (028) 9075 5070

El. paštas: [info@pipsproject.com](mailto:info@pipsproject.com)

Parama patyrusiems traumą dėl savižudybės ir savęs žalavimo.



## **LIFELINE**

Tel.: 0808 808 8000

Tinklapis : [www.lifelinehelpline.info](http://www.lifelinehelpline.info)

Ištisą parą be poilsio dienų veikianti konsultavimo telefonu linija skirta žmonėms, išgyvenantiems krizę ar sielvartą. Iš karto siūlomas nemokamas įvertinimas, konsultavimas ir parama. Šiuo telefonu gali skambinti ir draugai bei globėjai, kurie ieško paramos savo artimiems žmonėms, bei specialistai, nukreipiantys asmenis, kuriems reikia pagalbos.

## **SAMARITANS**

5 Wellesley Avenue,

Belfast BT9 6DG

Tel.: (028) 9066 4422

El. paštas: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Tinklapis : [www.samaritansbelfast.org](http://www.samaritansbelfast.org)

Ištisą parą be poilsio dienų teikiama konfidenciali emocinė parama žmonėms, kurie išgyvena sielvartą, nevilgtį ar jaučiasi vieniši.

## **WAVE**

5 Chichester Park South

Belfast BT15 5DW

Tel.: (028) 9077 9922

El. paštas: [admin@wavebelfast.co.uk](mailto:admin@wavebelfast.co.uk)

Tinklapis : [www.wavetraumacentre.org.uk](http://www.wavetraumacentre.org.uk)

Žmonėms, dėl rūpesčių patyrusiems traumą, siūlomos tokios paslaugos kaip pagalba susidraugaujant, psichoterapija ir psichologinis konsultavimas, patarimai, informacija apie pašalpas, mokymosi galimybes, nemokamą gydymą.

Atsakomybės apribojimas

Šiame skyriuje pateikiama orientacinė informacija apie vietiniu ir regioniniu lygiu siūlomas paramos paslaugas. Visiškai nereiškia, kad „Belfast Health and Social Care Trust“ kaip nors remia ar rekomenduoja čia paminėtas organizacijas ar paslaugas. Čia pateikta informacija yra teisinga



jos išspausdinimo metu.



## „Belfast Health and Social Care Trust“ informacija

„Belfast Health and Social Care Trust“ tinklapyje yra puslapis skirtas su gedulu susijusiai informacijai. Ten pateikiama šioje ir kitose panašiose brošiūrose paskelbta informacija. Šio tinklapio adresas yra: [www.belfasttrust.hscni.net](http://www.belfasttrust.hscni.net)

„Belfast Health and Social Care Trust“ stengiasi suprasti, ką patiria mūsų pacientai ir jų giminaičiai, ir iš to pasimokyti. Jeigu turite kokių nors pastabų dėl bet kurio Jums pasiūlytos priežiūros aspekto, kreipkitės į:

Heather Russell

„Belfast Health and Social Care Trust“  
paramos gedintiesiems programos  
koordinatorių Tel.: 028 9063 3904

Jeigu Jūsų netenkina koks nors Jums pasiūlytos priežiūros aspektas ir norite pateikti skundą, kreipkitės į:

Nusiskundimų ir ryšių su pacientais vadovą  
McKinney House  
Musgrave Park Hospital  
Stockmans Lane  
Belfast  
BT9 7JB



---

## Pastabos



BT13-924  
Atnaujinta 2013 m. lapkr.

