POLYÁNKI BALÁZS

GYÁSZTIPIKUS ÉRZÉSEK ÉS GONDOLATOK FELTÉRKÉPEZÉSE

szerettüket öngyilkosságban elveszítők számára

BLACK RIBBON
www.blackribbon.hu
2026

Alan D. Wolfelt szerint gyászolóknál igen gyakori élmény az, hogy úgy érzik, meg fognak őrülni. Élményeink a gyászban olyan jelentősen különböznek azoktól, amelyeket a mindennapi élet valósága nyújt számunkra, hogy azt hihetjük ebben bele fogunk őrülni. Nem fogunk. Gyászolunk. A kettő azonban sokszor nagyon hasonló élmény.

Vannak tipikus gondolatok és érzések, amelyek abba az irányba visznek el bennünket, hogy megőrülünk. Wolfelt az alábbi 21 elemből álló listát adja közre ezzel kapcsolatban. Mindegyikhez egy kérdés is tartozik, amelyet megválaszolhatunk, vagy segítőnkkel megbeszélhetünk. Az alábbi részében ezeket mutatom be.

Amennyiben Ön jelenleg is gyászol és késznek érzi magát arra, hogy elvégezze a gyakorlatot, akkor reflektáljon a kérdésekre. Válaszait le is írhatja. Amennyiben segítővel dolgozik, élményeit megoszthatja vele is.

1-Hirtelen hangulatváltások. Milyen gyakran tapasztalja azt, hogy olyan érzelmi hullámvasúton utazik, amelyen hangulatai gyorsan váltakoznak?

2-Emlékezetkihagyás és időzavar. Tapasztalt olyat gyásza során, hogy bizonyos emlékek, információk, amelyeket korábban fel tudott idézni, most nem emlékszik rájuk vagy mintha az események ideje összekuszálódott volna?

3-Polifázisos viselkedés és gondolkodási nehézség. Megváltozott-e az alvása úgy, hogy sokszor, de csak rövid ideig alszik, ahelyett, hogy végig aludná az éjszakát? Tapasztalt-e gondolkodási nehézségeket?

4-Pszichológiai zsibbadtság, diszorientáció, szétkapcsolódás. Átélt-e olyat, hogy érzelmei lekapcsolódtak, azokat nem fejezte ki, emlékeitől eltávolodik, miközben másokat távolinak és üresnek észlelt?

5-Énfókusz vagy az önzés érzése. Érezte úgy, hogy túl sokat van elfoglalva önmagával vagy önző módon viselkedik?

6-A történet ismétlődő átgondolása és elmondása. Milyen gyakran kapja magát azon, hogy újra és újra a történteken gondolkodik vagy hogy arról másoknak beszél?

7-Erőtlenség és tehetetlenség. Gyászában mennyire éli meg azt, hogy minden energiája elhagyta és tehetetlennek érzi önmagát?

8-Energiahiány és letargia. Gyászában előfordult, hogy úgy érezte testileg és mentálisan ki van facsarva,, totálisan kimerült és motivációja elveszett.

9-Előtte és utána élmény. Tapasztalt-e olyan jelenséget, amelyben életének eseményeire úgy emlékszik, hogy vannak az öngyilkosság előtt történt és az öngyilkosság után történt dolgok?

10-Érzelmek nyílt megosztása. Megfigyelte- e önmagán, hogy érzelmeit sokkal nyíltabban kifejezi most, mint azt a múltban tette?

11-Túlterheltség. Mennyire éli meg azt, hogy a gyász és a veszteség súlya túlságosan elárasztja és megterheli?

12-Kitörés, pangás, roham. Talál-e példákat olyan epizódokra, amikor gyásza olyan hirtelen kitörésben jelent meg, amelyet a pangás periódusa követett és amelyet újra egy lökésszerű, erős gyászélmény követett?

13-Sírás, zokogás. Gyászát kifejezi-e sírásban, zokogásban? Ha igen, milyen az élménye utána? Ha egyáltalán nem sír, mi lehet az oka?

14-Kölcsönkönnyek. Megtapasztalta-e, hogy gyászában megélt fájdalmát nem tudja sírással kifejezni, de ugyanakkor apró dolgok miatt azonnal sírni kezd? Ilyenkor azt történik, hogy ezeket a könnyeket veszi kölcsön, hogy szomorúságát kifejezze.

15-Kapcsolati tárgyak. Vannak olyan tárgyai, amelyek az elhunythoz kapcsolódnak? Ha igen, mik ezek? Mit csinál velük, mire használja őket?

16-Előző veszteségek. Észrevette-e, hogy korábbi veszteségeivel kapcsolatos gyásza is megjelenik ebben a veszteségben? Ha igen, hogyan éli meg ezt? Mit tud tenni annak érdekében, hogy figyelmet fordítson korábbi veszteségeire?

17-Öngyilkossági gondolatok. Gondolt-e a saját öngyilkosságára az öngyilkosság előtt vagy után? Ha igen, jellemezze ezeket a gondolatokat. Ha segítségre van szüksége, akkor látogassa meg a https://ongyilkossagmegelozes.hu oldal vagy hívja a **116-123**-as telefonszámot vagy a **112**-t.

18-Álmok, rémálmok. A történtekkel kapcsolatban voltak-e álmai, rémálmai. Ha igen, írja le azokat.

19-Misztikus élmények. A halál óta tapasztalt-e olyat, amit „misztikus élménynek” lehetne nevezni. Ha igen, írja le azokat. Hogyan érezte magát velük kapcsolatban?

20-Évforduló és ünnep. A halál óta hogyan jellemzi élményeit a születésnapokkal, évfordulókkal, ünnepekkel kapcsolatban?

21-Speciális reakciók. Gyászában él-e meg olyat, hogy egy adott évszak, egy zene vagy egy életkor, amellyel találkozik felerősíti a gyászát? Ha igen, jellemezze ezeket.

Amennyiben úgy gondolja, hogy a kérdéseket bizonyos idő elteltével – például 6 vagy 12 hónap múlva – újra feltenné magának és a kapott válaszait a mostaniakkal összehasonlítaná, azt is megteheti. Amennyiben tanácsra, szakmai segítségre lenne szüksége, elérhetőségeim valamelyikén lépjen velem kapcsolatba.

HIVATKOZÁSOK

Lukas, C.; Seiden, H. M. (2007): Silent Grief. Living in the Wake of Suicide. Revised Edition. Jessica Kingsley Publishers, London

Wolfelt, A. D. (2009): Understanding Your Suicide Grief Journal: Exploring the Ten Essential Touchstones. Companion Press, USA

Wolfelt, A. D. (2010): Understanding Your Suicide Grief: Ten Essential Touchstones for Finding Hope and Healing Your Heart. Companion Press, USA