



BUKLETS
SĒRU APZINĀŠANĀS

SĒRAS

Sēras ir dabiska reakcija uz kāda cilvēka nāvi vai dažādiem citiem zaudējumiem – darba, attiecību, veselības, mājdzīvnieka. Sēras mūs var piemeklēt arī ja mainām mājvietu vai dzīves vietu vai, ja mums tuvs cilvēks pārceļas dzīvot kaut kur tālu. Sērojot varam izjust plašu emociju gammu – ne tikai skumjas un bēdas, bet arī dusmas, bailes, vientulību un arī atvieglojumu.

Lai arī cilvēki mēdz sērot dažādi, mēs vairums ejam cauri līdzīgiem posmiem sēru procesā. Ir labi to zināt un ļaut sēru procesam notikt.

Noliegums: «Tas nevar būt, tas nav noticis!» Tiklīdz kā uzzinām par zaudējumu, ir normāli šādi domāt un nespēt noticēt. Cilvēks var izjust šoku vai pat nejutīgumu – nejust neko. Tas ir īstermiņa mehānisms, kā tikt galā ar šo smago informāciju un spēcīgajām emocijām, kuras mums ir piedzīvojot zaudējumu.

Dusmas: «Kā Tu varēji nomirt! Pasaule ir tik netaisnīga! Neviens nevar saprast, kā es tagad jūtos!» Bieži vien, kad tomēr mēs saprotam, ka notikušais ir realitāte un sākam izjust zaudējumu sāpes, pieslēdzas dusmas. Dusmas uz notikušo, dusmas uz kādiem augstākiem spēkiem, pasaules netaisnību, arī uz pašu zaudēto cilvēku. Un tas ir normāli un dabiski. Sāpes vēl var liekties nepanesamas, kamēr dusmās ir kaut kāds spēks un izjust dusmas šķiet vieglāk.

SĒRAS

Tirgošanās: «Ja vien es būtu paspējis... Ja vien ātrāk aizietu pie ārsta...» Šajā fāzē cilvēki bieži saskaras ar dažādām domām par to, kā varēja novērst šo zaudējumu. Prātā atkal un atkal atgriežas pie notikušā un cenšas izdomāt jaunus risinājumus, ko varēja darīt, radot cerību, ka varbūt tad šis cilvēks vēl nebūtu zaudēts.

Depresija: tā sauc fāzi, kurā cilvēks sāk patiesi saprast, ka zaudējums ir reāls. Sāk daudz spēcīgāk izjust šīs skumjas, sāpes, ilgas. Jūtas vientuļš. Sāk izprast, kā šis notikums tālāk reāli ietekmēs viņa dzīvi. Šī posma pazīmes var būt bieža raudāšana, miega problēmas, izmaiņas apetītē. Lai arī šo posmu sauc par «depresiju», svarīgi nesajaukt normālu sēru procesu ar depresijas simptomiem. Par komplikētām sērām, kur patiešām var būt daudzi depresijas simptomi vai tās ir veicinājušas depresijas simptomu attīstību var sākt domāt aptuveni pēc gada, dažreiz pat pēc nedaudz ilgāka laika pēc zaudējuma.

Pieņemšana: pēdējā stadijā cilvēks sāk pieņemt zaudējumu. Sāk akceptēt, ka tā ir jaunā realitāte un, ka tālāk tā dzīve jāveido citādāk (bez šī cilvēka, bez kādām attiecībām). Skumjas visdrīzāk nekur vēl nav pazudušas, bet sāk palikt nedaudz nedaudz vieglāk un sāk atgriezties arī sajūta, ka var dzīvot tālāk.



Ne vienmēr šīs sēru stadijas cilvēki piedzīvo šādā secībā, citreiz ir sajūta, ka pa dažām staigājam šurpu un turpu, vai tās pastāv teju līdzās.

SĒRAS

Nav vienas, konkrētas normas cik ilgi varam sērot! Sērošana ir ļoti individuāls process, atkarīgs no tā, kāds ir zaudējums, kā tas notika, cik pēkšņi. Pēc tuva cilvēka zaudējuma ir tikai normāli, ka pirmajā gadā mēs pirmo reizi ejam cauri visiem notikumiem bez šī cilvēki - pirmie Ziemassvētki, pirmā dzimšanas diena, citas tradīcijas, pirmā nāves gada diena. Katrā no šiem notikumiem mums nāksies saskarties ar atmiņām un sajūtām.

Kā iepriekš minēts, ja cilvēks ir ilgstoši iestrēdzis kādā no posmiem pirms pieņemšanas, tad varam runāt par komplicētām sērām un tur vēlams meklēt speciālistu palīdzību. Meklēt atbalstu var arī tad, ja ir bažas, vai sērošana noris «normāli», ir apjukums par savām emocijām, ir domas vai atmiņas, kas būtiski traucē kaut nedaudz turpināt ikdienas gaitas un dzīvi.

Tomēr ir ārkārtīgi svarīgi dot sev laiku! Sēras ir viļņveidīgs process. Būs grūtākas dienas, būs dienas, kad zaudējums liksies tāls vai pat uz brīdi aizmirsīsies. Jo vairāk mēs spiedīsim «ātri izsērot», «tikl pāri», «nedomāt», jo ilgāk mēs atliksim saskaršanos ar sāpīgām emocijām un, līdz ar to, arī iespēju doties uz pieņemšanas fāzi. Sēras nevajag steidzināt!



SĒRAS

Dažas domas, ko paturēt prātā esot sērās, vai, ja līdzās ir kāds, kas sēro:

- Sērošana nav psihiskās veselības problēma! Tas ir normāls process. Par psihiskās veselības grūtībām mēs varam sākt domāt tikai tad, kad sēras ir komplikētas vai iet roku rokā ar kādām citām veselības grūtībām.
- Sēras nevar steidzināt, tam nav ātru vai universālu risinājumu.
- Sērošana ir vajadzīga, lai pielāgotos dzīvei pēc zaudējuma un visām tam sekojošām pārmaiņām.
- Raudāšana ir viens no veidiem, kā izpaužas sēras un bieži vien pēc raudāšanas izjūtam arī atvieglojumu.
- Kādu laiku, īpaši pirmo gadu pēc zaudējuma, Tu saskaries ar daudziem, Tev neparedzamiem atgādinājumiem par zaudēto cilvēku.
- Skumt nav nekas slikts, tas nav nekāds «rakstura vājums» vai «nespēja savākties».
- Nesalīdzini sēru pieredzi. Ja kāds saka, ka viņam palika vieglāk pēc 6 mēnešiem, nenozīmē, ka Tev tā arī būs. Varbūt mazliet vieglāk jau būs ātrāk, varbūt vēl vajadzēs krietnu laiku.
- Zaudējumam nav jāiemācās «tikt pāri», bet jāatrod veids, kā dzīvot tālāk, pieņemot ka tā ir daļa no Tava dzīvesstāsta.

Informācijas resursi:

<https://www.webmd.com/balance/normal-grieving-and-stages-of-grief>

<https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/bereavement/experiences-of-grief/>

<https://www.healthline.com/health/depression/death-loved-one#outlook>

<https://www.healthdirect.gov.au/grief-loss>

“Overcoming grief”, Sue Morris, 2008