



# HOGYAN KÜZDJÜNK MEG VESZTESÉGEINKKEL?

PSZICHOEDUKÁCIÓS FÜZET



## HOGYAN KÜZDJÜNK MEG VESZTESÉGEINKKEL?

*„A gyász teljes odaadást igényel, amíg a szívet tépő fájdalom át nem alakul valami kezelhetőbbé.”*

### VESZTESÉGEINK

„Az emberi természet egyik misztériuma, hogy az ember képes egy ilyen vihart felkészületlenül elviselni és életben maradni. Az intellektust megbénítja a sokk, és csak tapogatózva keresi a szavak értelmét. Könyörületesen kevés az erő, amellyel felfoghatná teljes fontosságukat. Az elménk érzi az óriási, bénító veszteséget, de ez minden. Az elmének és az emlékezetnek hónapokra, talán évekre van szüksége, hogy összegyűjtse a részleteket, és megismerje a teljes veszteség valódi méreteit.” – írta Mark Twain saját gyászáról, amit 24 éves korában váratlanul elhunyt imádott lánya kapcsán élt át.

Életünk során időről időre elveszítünk, elhagyunk és elengedünk másokat. A veszteség az emberi élet elkerülhetetlen velejárója. Veszteség alatt nem csak egy hozzánk közel álló személy halálát értjük, hanem egy párkapcsolat végét, egy fontos baráti kapcsolat megszakadását, az egészségi állapot tartós megromlását, egy terhesség megszakadását, vagy akár egy költözést, iskola-, vagy munkahelyváltást is. A veszteségek következtében létrejött érzésekkel, fájdalommal, bánattal meg kell birkóznunk ahhoz, hogy pszichológiai értelemben egészségesen tudjuk tovább folytatni az életet. A nehéz érzésekkel való megküzdés egy folyamat, amire nagy szükség van. A gyász tulajdonképpen a veszteségre adott természetes reakció. Már Freud is leírta, hogy a gyász folyamata rendkívül nehéz, lassú, fájdalmas, apró lépésekből álló munka, aminek eredményeként képesek leszünk elengedni az elvesztett személyt vagy helyzetet. Ha nem tudunk gyászolni, annak rengeteg negatív következménye lehet, különféle testi vagy pszichés betegségek léphetnek fel. A gyász tulajdonképpen jótékony, a fájdalom enyhítésének egyik módja. A fentebb leírt veszteségek közül talán egy szeretett személy halála a legnehezebb. Egyrészt a visszafordíthatatlanság ténye, a kapcsolat végleges megszakadása miatt, másrészt ilyenkor kénytelenek vagyunk szembenézni saját halandóságunkkal is. A mindennapokban többségünk keveset gondol arra, hogy az életünk egyszer halállal végződik, ilyen esetekben azonban könnyen előbukhatnak a halállal kapcsolatos szorongásaink. A halállal kapcsolatos félelmek aktiválódása mellett a szeretett személy halála nagyon gyakran büntudatot vált ki a hozzátartozókból, hiszen ők életben maradtak, a szeretett személy pedig nem. Előfordulhat, hogy büntudatot élnek meg amiatt, hogy ugyanolyan mederben viszik tovább napi tevékenységeiket, mint azelőtt, de akár amiatt is, hogy ha időnként jól érzik magukat, örülnek, vagy önfeledten nevetnek.



● KÉSZÍTETTE: SZALAY NIKOLETT PSZICHOLOGUS 2018.

## A GYÁSZ RÍTUSAI

Régebbi korokban megvoltak a gyász pontos szabályai. Például a fekete gyászruha jelzés volt a gyászoló környezetének, hogy az illető nehéz időszakon megy keresztül, figyeljenek oda rá, kímélik őt. Napjainkra azonban sajnos kikopott a gyászhoz kapcsolódó rituálék nagy része. Pedig a gyászhoz tartozó külsőségek, ceremóniák, rítusok mozdítják elő, hogy a hozzátartozók képesek legyenek fokozatosan elengedni az elvesztett személyt. A test eltemetése, a halotti tor, a siratás, a gyászidő betartása mind segítik az itt maradottakat abban, hogy érzéseiket megélik, kisírják magukat, hogy környezetüktől támogatást kapjanak, hogy végül képesek legyenek eljutni a belenyugvás állapotába. A közös siratás, a halotti toron való anekdotázás az elhunytól erősíti a gyászolóban az érzést, hogy nincs egyedül fájdalmával. Napjainkban sok esetben már konkrét sírhelye sincsen feltétlenül a halottnak, pedig az elengedés szempontjából fontos, hogy legyen egy hely, amit szokásszerűen meg lehet látogatni.

A modern társadalmakban nagyon gyakran a gyászoló egyedül kénytelen keresztülmenni ezen a nehéz időszakon. A gyászoló sokszor azt érzi, hogy erősnek és fegyelmezettnek kell mutatkoznia, el kell takarnia a természetes fájdalmat a világ előtt, ami jelentősen megnehezítheti a gyázmunkát. Egyrészt sokat jelent, ha van a gyászoló mellett legalább egy olyan személy, akinek a társaságában szabad sírni, szabad gyengének és elesettnek mutatkozni. Másrészt a gyászoló maga alakíthat ki saját maga számára komfortos rituálékat, amik segítik a szeretett személyre való emlékezést.

Nem csak a halálhoz kapcsolódó gyász esetén fontosak a rituálék, hanem például egy kapcsolati szakításkor (akár szerelmi, akár baráti) is megkönnyíti a továbblépést, ha alkalmat teremtünk a személyes elköszönésre, vagy akár egy búcsúlevél megírására. A hirtelen, megbeszélés és búcsú nélkül megszakadt kapcsolatok feldolgozása rendkívül nehéz, és sokáig nyomot hagyhat az ember lelkén.

## A GYÁSZFOLYAMAT SZAKASZAI

A veszteséget követő gyászreakció általános esetben körülbelül egy év alatt lezajlódhat. Ennyi idő szükséges ahhoz, hogy alkalmazkodjunk egy korábbi életünket felforgató új helyzethez. Természetesen ebben nagy egyéni különbségek lehetnek, viszont tisztában lenni vele, hogy amit átélünk, az nem egy állandósult állapot, hanem egy folyamat része, amin szükségszerűen keresztüljutni, és egyszer el fog múlni. Vannak olyan súlyosan megterhelő körülmények, amelyek indokolhatják, hogy a gyász, akár 2-3 évig is eltarsson. Ilyen az a körülmény, amikor egy szülő veszíti el gyermekét, vagy amikor az elhunyt erőszakos bűncselekmény áldozata lesz, illetve ha egy katasztrófa (pl. buszbaleset) következtében az illető egyszerre több személyt veszít el.

Még a gyászidő letelte után is a családi ünnepek, születésnapok, halottak napja, a halál évfordulója mind újra és újra felélesztik a krízist, a hozzátartozóknak új szokásokat kell kialakítaniuk az elvesztett személy nélkül.

A gyász során sokféle egyéni reakcióforma előfordulhat, ezért fontos hangsúlyozni a gyász egyediségét és sokszínűségét. Ugyanakkor akár halálesetről, szakításról vagy a munkahely elvesztéséről van szó, a gyász során megfigyelhetők bizonyos tendenciák a folyamat lezajlását illetően. A gyász folyamat szakaszainak leírására több modell terjedt el. Pilling János a gyász 6 stádiumát különbözteti el, amelyet most egy közeli személy elvesztésén keresztül mutatunk be.

### 1. ANTICIPÁCIÓS GYÁSZ:

Hosszan tartó, krónikus betegség esetén beszélhetünk „megelőző” gyászciklusról, amikor a családtagoknak van idejük és lehetőségünk elköszönni a haldoklótól, tulajdonképpen már a halál bekövetkezése előtt elkezdnek gondolatban foglalkozni az elmúlással, és felkészülnek a gyászra. Ez bizonyos esetekben megkönnyítheti a veszteséggel való megküzdés folyamatát.

### 2. SOKK:

Az esemény bekövetkezése utáni néhány órában vagy napban gyakorlatilag mindenféle reakció előfordulhat. Sokan tagadással, közömbösséggel, benuáltsággal reagálnak elsőre, ami a környezetüket megtévesztheti. Más esetben intenzív testi tünetekkel (rosszullétek, légszomj, torokszorító érzés, emésztőrendszeri problémák), sírással, jajveszékeléssel, kontrollálhatatlan érzelmekkel. A gyász hullámai a döbbséget értetlenséggel váltakoznak.

### 3. KONTROLLÁLT SZAKASZ:

A szükséges tennivalók elvégzése miatt (pl. a temetés megszervezése) a gyászoló összeszedettebb állapotba kerül. Egyrészt először szembesülhet azzal, hogy egyedül (a szeretett személy jelenléte nélkül) kell ügyeket intéznie, másrészt viszont ebben a szakaszban sok támogatást kaphat környezetétől. Néhányan ilyenkor tehetetlenséget, az önbizalom csökkenését élik meg, mert az elvégzendő feladatok hatalmas energiát igényelnek. Másoknál fokozott aktivitás tapasztalható, hogy eltereljék a figyelmüket a negatív érzésekről.

### 4. TUDATOSULÁS:

Ez a gyász legnehezebb és leghosszabb szakasza. Az érzések kontrollálhatatlanul feltörnek, elárasztják a gyászolót. A szomorúság és tehetetlenség mellé erőteljes indulatok, bűntudat és önvád is társulhat. A hozzátartozó intenzív dühöt élhet meg az elhunytal (vagy elhagyó személlyel) szemben, amiért az „itt hagyta” őt. Azonban a gyászoló sokszor nem enged meg maguknak, hogy az elhunyt személyre haragudjanak, idealizálják őt, és helyette a harag inkább a környezetre irányul, vagy azokra a személyekre, akik közvetlenül, vagy közvetetten jelen voltak a halálesetnél (pl. orvos, balesetben résztvevők). Önvád jelentkezhet azok miatt a hibák miatt, amit még életében a halottal szemben elkövetett, vagy akár amiatt, hogy ő maga miért maradt életben. Az itt maradt személy magányosnak, elhagyatottnak érzi magát, csökkenhet a biztonságérzete, az öröme való képessége. Ha mégis örömet érez,

vagy önfelvedten nevet, ez keserűséggel vegyülhet, amiért már nem oszthatja meg az örömteli pillanatokkal a szeretett személlyel. Ugyanakkor a negatív érzések mellett megkönnyebbülés érzés is megjelenhet abban az esetben, ha például a halál egy hosszan tartó, súlyos leépüléssel járó betegségnek vetett véget.

Ebben az időszakban a gyászoló gondolatainak nagy része az elvesztett személyhez kapcsolódik, bármelyik pillanatban rátörhetnek a személyhez kötődő emlékek – akár halálesetről, akár szakításról van szó. Jellemző lehet az elvesztett személlyel való belső párbeszéd folytatása, az álmokban való rendszeres „találkozás” vele. Átmenetileg érzékelési zavarok jelenhetnek meg, amikor a gyászoló úgy véli, hallja az elvesztett személy hangját, vagy látni véli őt az utcán a tömegben. Ha ezek a jelenségek rövid ideig tartanak, alkalmoszerűek, és kizárólag az elvesztett személlyel kapcsolatosak, akkor nem tekinthetők kórosnak. Az addig nem tapasztalt, furcsa jelenségek miatt azonban a gyászolóban felmerülhet a megőrüléstől való félelem. Nem csak érzékelési zavarokra lehet számítani, hanem olyan testi tünetekre is, mint mellkasi szorítás, szédülés, fejfájás, gyengeség, kialvatlanság, izomfájdalmak, emésztési problémák, étvágytalanság, a szexuális vágy csökkenése. Általánosságban a társas élettől való visszahúzó magatartás, meglágyultabbodott mozdulatok, a mimika csökkenése, döntésképtelenség figyelhető meg. Az egyén a társas kapcsolataiban ingerlékeny, türelmetlenné, befelé fordulóvá válhat. Teljesítőképessége, munkabírása csökken; munkavégzése, vagy tanulmányai során szórakozottá válhat, a koncentráció jóval nagyobb erőfeszítésébe kerül, mint máskor.

#### 5. ÁTDOLGOZÁS:

Ebben a szakaszban a gyászoló gondolatainak nagy részét még mindig az eltávozott személyre való emlékezés teszi ki, de az érzések már elviselhetőbbek, a testi tünetek mérséklődnek. Még sír, vágyódik az elvesztett személy után, de már elkezd stratégiákat kialakítani az alkalmazkodáshoz. A gyászoló kezdi racionálisan is elfogadni a veszteség tényét, egyre tudatosabban emlékezik a szeretett személyre, a pozitív emlékek előtérbe kerülnek. A fantáziálás és emlékezés segíti a személlyel kapcsolatos emlékképek tartós bevéődését. Kialakul az emlékezés rítusa is, képes ezzel kapcsolatos saját szokásokat kialakítani. Amikor megtalálja a rá jellemző, egyedi módját annak, hogyan szembesüljön a veszteséggel, akkor a gyász munka a vége felé közeledik. Ez a szakasz nem különül el élesen az előzőtől. Előfordul, hogy a gyászoló visszaesik az előző szakaszba és újra felerősödik a kaotikus állapot. A két fázis váltakozása hónapokig is eltarthat.

#### 6. ADAPTÁCIÓ:

Az utolsó szakaszban megtörténik az érzelmek visszavonása, ami nem azt jelenti, hogy az elvesztett személyt el kell felejteni. Azt jelenti, hogy a gyászoló már nem élőként, jelen időben gondol rá, hanem az emlékképe belsővé vált, az értékeit, a személyisége egy részét beépítette a saját személyiségébe és tovább viszi magával. Emellett képes lesz újra a mindennapokra irányítani a figyelmét. Már nem intenzív fájdalommal gondol az elvesztett személyre, hanem képes örömmel emlékezni rá, tud anélkül beszélni róla, hogy előtenné a bánat és a kétségbeesés. A hétköznapiakban is büntudat nélkül jól tudja érezni magát. A testi tünetek megszűnnek, az élet visszatér

a normál kerékvágásba, a gyászoló képes újra a jövőbe tekinteni és tervezni. Képes a beszűkült állapotból mások felé nyitni, a mindennapi ügyeire összpontosítani. Képesé válik arra, hogy a veszteséghez alkalmazkodva átrendezze az életét, módosítsa viselkedését, önmeghatározását, esetleg új szerepeket alakítson ki. A veszteség feldolgozásának folyamata akkor zárul le, ha a megélt csapás értelmet nyer az egyén életében, a világ újrakonstruálhatóvá válik és az adott élmény beépül a személyiségfejlődésbe.

## A KOMPLIKÁLT GYÁSZ

Komplikált vagy kóros gyászreakcióról akkor beszélünk, ha a gyászfolyamat a fent leírt normál folyamathoz képest időtartamában, intenzitásában, megjelenési formájában eltér.

Elhúzódo gyászról beszélünk, ha valaki beleragad az intenzív, vigasztalan gyászba, és képtelen tovább élni az életét. Megtörténhet, hogy az elvesztett személlyel való foglalkozás, a dühös tiltakozás nem szűnik meg, a gyász folyamata megakad, és olyan mintha az elvesztett személyt a gyász maga éltetné tovább. Intő jel lehet az is, amikor a gyászoló nem képes megszabadulni a halotthoz tartozó ruháktól és tárgyaktól, hanem mindent megőriz ugyanúgy, ahogy az még életében hagyta. Van, aki úgy érzi, hogy a gyászhoz való ragaszkodás tulajdonképpen hűség a halotthoz, a gyász feladása pedig olyan, mint a megcsalás.

Normáltól eltérő gyászreakcióra utal, ha a gyászoló túlzott felszabadultságot, túlzott aktivitást, vagy éppen túl nagy fegyelmezettséget mutat. Ez az erőltetett, gyorsított regenerálódás oda vezethet, hogy az elfojtott érzések testi betegségek formájában jelennek meg, vagy később csaphat át késltetett, elhúzódo szomorúságba, hangulati zavarokba. Ritka esetben előfordul, hogy valaki annyira nem képes szembenézni a valósággal, hogy ún. pszichotikus állapotba menekül, elveszti a kapcsolatát a realitással, hogy így „megvédje” magát a veszteséggel járó elviselhetetlen fájdalomtól. Az is megtörténhet, hogy az itt maradó személy olyan szinten azonosul az elvesztett szeretett személlyel, hogy „vele akar pusztulni”, ilyenkor önkárosító viselkedésformák (túlzásba vitt dohányzás, ivás, kábítószerhasználat, balesetezés, önsértés), vagy akár komoly öngyilkossági veszély is felmerülhet. Ilyen esetekben mindenképp szükséges pszichológus vagy pszichiáter segítségét igénybe venni.

Több tényező van, ami miatt a gyász normál lefolyása félresiklik. A gyászmunkát jelentősen megnehezítheti, ha a szeretett személy vagy tárgy (pl. munkahely, otthon) elvesztése hirtelen, előre nem látható módon következik be, mert ilyenkor nincs lehetőség az elbúcsúzásra, a kapcsolat lezárására. Különösen nagy terhet ró a gyászolóra, ha gyilkosság vagy öngyilkosság következtében vesztette el szerettét. Ebben az esetben harag, zavarodottság, értetlenség, büntudat, vagy akár félelem is társulhat a veszteség miatt érzett fájdalom mellé.

A gyász nagyobb eséllyel válik kórossá, elhúzódóvá, ha az elvesztett személlyel konfliktusos volt a kapcsolat, vagy túl szoros függő viszony volt kettejük között. Ilyenkor a normál gyász könnyen átcsaphat klinikai értelemben vett depresszióba, nagy hangulati, indulati hullámzásokkal kísérve. Különösen nagy veszélyeztető tényezőt jelent, ha a gyászolóknak korábban volt már depressziója, vagy ha a veszteséget megelőző évben több krízishelyzet is adódott életében. Például ha egy tartós, visszafordíthatatlan betegséghez a munkahely elvesztése, majd a házasság felbomlása társul. Az élet több területén megjelenő krízis olyan mértékben megterhelheti az egyént, hogy az addig jól bevált megküzdési repertoárja már nem elegendő az események feldolgozásához.

A gyázmunka hossza és lefolyása nagymértékben függ a gyászoló személyiségétől, megelőző pszichés megbetegedéseitől, aktuális pszichés állapotától, mozgósítható külső és belső erőforrásaitól, illetve a korábbi életszakaszokban bekövetkezett veszteségélményektől. Előfordulhat, hogy a gyászoló azért nem képes megküzdeni az aktuális veszteséggel és elvégezni a gyázmunkát, mert egy korábbi életszakaszban (pl. gyerekkorban) már elszenvedett egy súlyos veszteséget, amivel nem volt képes megbirkózni. Ilyenkor az új veszteségélmény aktiválhatja a régi, fel nem dolgozott veszteségélményt is. Ekkor lehetséges az, hogy a környezete számára érthetetlen módon „eltúlzott” reakcióval válaszol az őt ért veszteségre.

Fontos tényező, hogy ki mit tapasztal gyerekkorában, a környezet – különösen a szülők – hogyan gyászolnak, mennyire képesek megélni, kimutatni az érzéseiket, konstruktívan megküzdeni a helyzettel. Egy gyermek személyisége még nem érett arra, hogy önállóan képes legyen elvégezni a gyázmunkát egy súlyos veszteség esetén. Csak akkor képes optimálisan megküzdeni a negatív érzéseivel, ha a szülei, vagy egy közeli szeretett személy érzelmi biztonságot, elfogadást nyújt, valamint bevonja őt a saját gyászába, „megtanítja” neki a gyászolás módját. Gyakran előfordul azonban, hogy nincs ilyen személy a gyermek környezetében, vagy a szülőnek sincsenek meg a készségei és erőforrásai, hogy elvégezze a gyázmunkát és segítse a gyermeket. Ilyenkor lehetséges az, hogy a veszteségélmény konzerválódik, zárványként megmarad a lélekben, és az illetőnek az az érzése még évekkel később is, mintha súlyos terheket cipelne. Az elakadt gyász felnőttkorban is hangulati-, szorongásos, testi tüneteket, vagy kapcsolati zavarokat okozhat. A jó hír az, hogy a gyázmunkát sosem késő elvégezni. Akár évtizedekkel a trauma bekövetkezése után is van értelme dolgozni vele, ilyenkor azonban már érdemes pszichológus/pszichiáter vagy terápiás csoport segítségét igénybe venni.

Egy korábbi életszakaszban sikeresen megdolgozott veszteségélmény erőforrásként is szolgálhat, hiszen egyrészt az egyénnek van már élménye arról, hogy képes megküzdeni egy nehéz, megterhelő helyzettel, másrészt lehet egy kialakult eszköztára is, amely segíthet a nehéz érzések elviselésében.

## A GYÁSZ HOZADÉKA

Ahogy fentebb már utaltunk rá, a veszteség a személyiség növekedését előmozdító esemény is lehet. Megtörténhet, hogy a gyász folyamatán való áthaladás után az illető személyisége jelentős pozitív irányú átalakuláson megy át, ún. poszttraumás növekedésen. A gyász tulajdonképpen lehetőséget kínál az egész addigi élet és a kapcsolatok átgondolására. Sokan ilyenkor átértékelik mi az, ami igazán fontos az életben, nagyobb figyelmet kezdenek fordítani kapcsolataik ápolására. Kapcsolataik azáltal is javulhatnak, hogy egyrészt elfogadóbbá, együttérzőbbé, toleránsabbá válnak más emberekkel szemben, valamint jobban megbecsülik a másoktól kapott támogatást. A sikeres megküzdés révén a személy önmagába vetett hite megnövekszik, újfajta belső erőforrásokat mozgósít magában, életszemlélete megváltozik. Lehetőség nyílik az élet fokozottabb értékelésére, a napi problémák és a stressz hatékonyabb kezelésére, a hála és az öröm gyakoribb megélésére. Megszülethet bennük egy elfogadó szemlélet az élet alakulását illetően. Inkább képesek a jelen pillanatot megélni, mint a múlton vagy a jövőn rágódni. Az élet folyamára körforgásként tekintenek, elfogadják, hogy a változás és elmúlás az élet természetes része. A gyázmunka lezárásával a veszteség értelmet nyer, és előre vivő tényezővé válik.

### MIT TEHETSZ, HA MOST VESZTETTÉL EL VALAKIT?

Mivel a gyász – ahogy már fentebb leírtuk – természetes reakció, önmagában nem indokolja feltétlenül pszichológus vagy pszichiáter bevonását. Viszont ha úgy érzed, nem tudsz egyedül megbirkózni a teherrel, vagy kapcsolataidban nem találsz megfelelő támaszra, kérhetsz professzionális segítséget, akár a BME HSZI Tanácsadási Osztályán dolgozó pszichológusoktól is (<https://hszi.bme.hu/tanacsadas/pszichologia/>). Sokszor elegendőek lehetnek a tematikus gyászcsoporthoz is ([gyaszportal.hu](http://gyaszportal.hu)), ahol találkozhatasz olyan emberekkel, akik hasonló fájdalmas időszakon mennek keresztül, így megtapasztalhatod, hogy a nehézségeiddel nem vagy egyedül.

### HA GYÁSZOLÓ SZEMÉLY VAN A KÖRNYEZETEDBEN...

Mit NE mondj a gyászolóknak?

A környezet – érthető módon – gyakran tanácstalan abban, hogyan segítsen a gyászolóknak. Segítő szándékunk ellenére előfordulhat, hogy olyan tanácsokat adunk a gyászolóknak, ami még nagyobb lelki terheket ró rá, és akadályozza a gyász természetes folyamatát. A következőket ne mondjuk a gyászolóknak:

- Erősnek kell lenned!
- Ne sírj, ne szomorkodj!
- Légy túl rajta, az élet megy tovább!
- Találsz helyette mást!

## HOGYAN SEGÍTHETSZ A GYÁSZOLÓNAK?

A következőket teheted, ha a környezetben gyászolóknak szeretnél segíteni:

- Csak légy jelen!  
Talán nem tűnik nagy dolognak, de sokszor azzal segítesz a legtöbbet, ha érezteted a gyászolóval, hogy nincs egyedül, számíthat rád, mellette vagy. Még akkor is, ha épp csak arra van szüksége, hogy csendben üldögéljete egymás mellett.
- Hallgasd meg!  
A gyász munka során természetes, hogy a gyászoló minden gondolata az elvesztett személy körül forog. Előfordulhat, hogy újra és újra elmeséli a halál, vagy a szakítás körülményeit. Ez jó dolog, mert az események feldolgozását, a veszteség fokozatos elengedését mozdítja elő. Olykor egy külső személynek fásasztó lehet ismétlődően ugyanazokat a történeteket meghallgatni, de a legjobb dolog, amit tehetsz vele, ha türelmesen meghallgatod őt, mindenféle véleménynyilvánítás, vagy tanácsadás nélkül.
- Fogadd el az érzéseit!  
Ahogy fentebb leírtuk a gyászoló személy az érzelmek rendkívül színes skáláján megy keresztül, és ahhoz, hogy idővel képes legyen elengedni a veszteségét, fontos, hogy átélje a nehéz érzéseit. Elfogadó jelenléteddel éreztetheted vele, hogy szabad sírnia, dühösnek, kétségbeesettnek lennie, és az öröm miatt sem kell büntudatot éreznie.
- Hagyj időt, ne siettesd!  
Ahogy fentebb leírtuk a veszteség feldolgozása egy hosszú folyamat, néhány hónaptól akár egy évig is eltarthat. A gyász hosszúsága és jellege több tényezőtől függ. Így azzal segítesz a legtöbbet, ha hagyod, hogy a saját tempójában haladjon végig ezen a nehéz időszakon.

## SEGÍTŐHELYEK

- A [gyaszportal.hu](https://gyaszportal.hu) oldalon találsz folyamatosan induló gyászcsoportokat.
- Bejelentkezhetsz hozzánk pszichológiai tanácsadásra:  
<https://hszi.bme.hu/tanacsadas/pszichologia/>



Ajánlott irodalom:

Judith Viorst (2002): Szükséges veszteségeink. Háttér Kiadó, Budapest

Pilling János (2003): Gyász. Medicina Könyvkiadó, Budapest

Verena Kast (2009): A gyász. Egy lelki folyamat stádiumai és esélyei. Park Könyvkiadó Kft., Budapest

Polcz Alaine könyvei

Singer Magdolna könyvei



**BME HSZI ELÉRHETŐSÉG:**

1111 BUDAPEST, MŰEGYETEM RAKPART 7-9.

R ÉPÜLET, 2. EMELET

WEBOLDAL: [WWW.HSZI.BME.HU](http://WWW.HSZI.BME.HU)

E-MAIL CÍM: [PSZICHOLOGUS@HSZI.BME.HU](mailto:PSZICHOLOGUS@HSZI.BME.HU)

