

Żal po stracie bliskiej osoby

(Grief After A Bereavement – Polish)

Ból po stracie kogoś bliskiego jest przytłaczający.

Poniższe porady mogą pomóc łatwiej znieść tę rozpacz.



Na pogodzenie się ze stratą potrzeba czasu, nie ma tu szybkich rozwiązań

Okaz sobie życzliwość i nie zapominaj o własnych potrzebach

Skieruj swoje wysiłki na to, co możesz zmienić

Każdy inaczej przechodzi żałobę, więc nie porównuj się z innymi

Znajdź kogoś, z kim możesz porozmawiać o tym, co czujesz – przyjaciela, kogoś z rodziny lub terapeutę

<https://www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/bereavement-services/bereavement/>