

# Smútok po strate blízkeho človeka

(Grief After A Bereavement – Slovak)

Bolesť zo straty sa môže zdať neznesiteľná, ale existujú vhodné spôsoby, ako sa so smútkom vyrovať



**dajte si čas na spracovanie straty, neexistuje liek s okamžitým účinkom**

**pamätajte na seba a starajte sa o svoje potreby**

**investujte vašu energiu do vecí, ktoré môžete zmeniť**

**každý prežíva smútok inak, neporovnávajte sa s inými**

**zdôverte sa niekomu so svojimi pocitmi; priateľovi,  
členovi rodiny alebo poradcovi**

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