

# Jak przeżyć żałobę?

[Strona główna](#) » [Psychologia](#) » Jak przeżyć żałobę?

Strata rodzica to dla każdej osoby ogromny ból. W jaki sposób przeżyć żałobę po stracie najbliższej osoby?



*Jak przeżyć żałobę?*

**Strata rodzica** jest rzeczywiście trudnym doświadczeniem dla większości z nas. Wręcz nieoceniona wtedy staje się pomoc przyjaciół i rodziny. Ich wsparcie, ciepłe słowo lub choćby zwykłe przytrzymanie za rękę mogą być najcenniejszymi gestami w tych niełatwych chwilach.

Po otrzymaniu wiadomości o starciu rodzica, ludzie zwykle podpadają albo w **rozpacz** albo w odrętwienie. Ten brak emocji, rzeczowy ton i kolejne działania wcale nie oznaczają brak uczuć, wręcz przeciwnie. Często wiadomość jest tak trudna, że niektórym łatwiej odciąć się od uczuć i zająć na przykład organizacją pogrzebu czy stypy. Ważne, by nie przeszkadzać w tym i nie osądzać ani siebie, ani innych. Każdy z nas ma swój sposób na radzenie sobie z żałobą i, póki nie uderza w innych, każdy jest dobry.

Zachęcam, by w jakiś sposób **pożegnać się z rodzicem**. Dla osób wierzących może to być **pogrzeb**, dla innych czuwanie przy trumnie, jeszcze inni potrzebują symbolicznej rozmowy na przykład przez

list. Pożegnanie jest niezwykle ważne, jest niezbędne by przejść przez cały proces żałoby.

Osoba, która straciła rodziców zwykle potrzebuje pewnej taryfy ulgowej. Po dwóch, trzech miesiącach jednak pora, by wrócić do życia: do pracy, swoich zajęć, przyjaciół. Nie oznacza to, że nie może czuć się przygnębiona wspominając rodzica – to jest naturalne – ale dobrze jest jak już nie ogranicza się wyłącznie do wspominania i opłakiwania stary.

Czas jaki potrzebny jest nam do pogodzenia się ze stratą bliskiej osoby to około dwóch lat. Jeśli po tym czasie uczucia nadal są bardzo silne i uniemożliwiają **normalne funkcjonowanie**, pora skorzystać z pomocy doświadczonego psychologa. Śmierć rodzica boli, ale nie można żyć wyłącznie żałobą.



**Ekspert MilionKobiet.pl**

**Marta Kołacka**

**seksuolog, psycholog**

**Przeczytaj również:**

[Życie intymne po zdradzie](#)

[Brak orgazmu u kobiet](#)

[Seks, który boli](#)

**Milion  
Kobiet.pl**