

- ◆ Dovolte si – trápit se. Dovolte si plakat, třeba i na veřejnosti, před malými dětmi...
- ◆ Žádné výčitky – jsou destruktivní a ničemu nepomohou.
- ◆ Řekněte si o pomoc a přijměte ji. O pomoc musíte požádat, nečekejte, že druzí uhodnou, co potřebujete.
- ◆ Dovolte si spoustu věcí. Být o samotě, odložit všechna jiná rozhodování, prostě jen „vegetovat“, nebo být naopak zaneprázdnění, smát se nebo ječet – riskujte, nebojte se být sami sebou.
- ◆ Pamatujte, že všechny vaše reakce na zármutek jsou normální. Nenormální je to, co se stalo.
- ◆ Vaše duše trpí, ale nezapomeňte se starat o své tělo.
- ◆ Věnujte pozornost růstu vaší bolesti.
- ◆ Odpočívejte.
- ◆ Řekněte si, že musíte vydržet, musí být nějaký vyšší důvod pro přežití.
- ◆ Meditujte, modlete se, čtěte.
- ◆ Provádějte rituály, které vám přinášejí klid – chodte na hřbitov, zapalujte každý den svíčku....
- ◆ Mluvte s někým, pokud máte s kým mluvit.
- ◆ Rozptylujte se – zpočátku na kratší časové úseky. Nemějte pocity viny, pokud na svoji bolest na chvíli bolest zapomenete a budete se dokonce cítit dobře.
- ◆ Pečujte o sebe.
- ◆ Věnujte pozornost tomu, co jíte.
- ◆ Pohybujte se, věnujte se nějaké tělesné aktivitě, procházejte se, cvičte.
- ◆ Udělejte pro někoho něco dobrého – je příjemné cítit, že vás někdo potřebuje, že jste užiteční.
- ◆ Nezneužívejte alkohol a léky k zamaskování bolesti.
- ◆ Setrvejte se svou bolestí. Nezapomeňte, že nikdy nikam nemůžete svému zármutku a bolesti uniknout – ani do alkoholu, do drog, ani na druhý konec světa. Váš smutek vás vždy dožene.
- ◆ Vymyslete si něco – nějaký program, akci k uctění památky vašeho dítěte a zrealizujte jej.
- ◆ Dělejte si radost. Neohlížejte se na to, co je nebo není vhodné a dopřejte si vše, co vás byť jen trošku potěší.

PhDr. Naděžda Špatenková, Ph.D