



## KDYŽ NÁŠ BLÍZKÝ ZEMŘEL

Pohřeb je velmi důležitý rituál. Ale i ten může být v současné době značně omezený. Ať již z důvodu nařízeného omezení počtu účastníků pohřbu, tak například z důvodu nemoci či karantény pozůstalých.

- Některé pohřební ústavy zajišťují videopřenos ze smutečního obřadu. Někdy si to dovede zorganizovat pozůstalá rodina. Pokud to není možné, pokusme se zajistit, aby někdo z přítomných obřad nafilmoval nebo pořídil fotodokumentaci.
- Aktuální informace k oblasti pohřebnictví zveřejňuje Ministerstvo pro místní rozvoj: <https://mmr.cz/cs/ministerstvo/pohrebnictvi/aktuality>
- Ti, kteří se nemohou účastnit smutečního obřadu přímo, si mohou ve stejnou dobu zapálit svíčku, prohlížet si fotografie zemřelého, modlit se, pouštět si jeho oblíbenou hudbu nebo si blízkého jinak připomenout.
- Rituál rozloučení je také možné odložit, až budou příznivější okolnosti a setkat se pak se všemi, s kterými bychom se rádi sešli, například při smutečním obřadu s urnou nebo na jiném vzpomínkovém setkání.
- Nebojme se hledat (a nalézat) i jiné možnosti a způsoby rozloučení se zemřelým. Můžeme si vytvořit svůj vlastní vzpomínkový rituál, například napsat zemřelému dopis, sestavit album s jeho fotografiemi, požádat ostatní, aby nám napsali své zážitky se zemřelým. Můžeme si také vytvořit jakousi krabici vzpomínek, do které pečlivě vybereme a uložíme předměty, které nám budou zemřelého připomínat i nadále.

### Nezapomínejme však ani na sebe a na svoje potřeby

Existuje řada způsobů, jak v sobě dát prostor bolesti, která nás zasáhla. V těžkých chvílích můžeme mít tendenci na sebe nemyslet. Po čase pak můžeme zjistit, že nám dochází síly. Pečujme o sebe.

- Nezůstávejme se svými starostmi a dotírajícími otázkami sami. Je dobré o svých prožitcích mluvit s někým, ke komu máme důvěru a kdo je ochoten naslouchat našemu trápení. Také je dobré mít někoho, před kým můžeme projevit své skutečné pocity. Někoho, kdo unese náš pláč, hněv, pocity viny nebo beznaděj.
- Dopřejme sobě i druhým čas pro truchlení, obvykle trvá několik týdnů až měsíců. Když truchlíme, můžeme mít problémy se spánkem a být velmi unavení. Nepřemáhejme únavu, odpočinek je velmi důležitý. Nenuťme se do prožitků radosti a dobré nálady, až bude ta správná chvíle, objeví se.
- Věnujme se přiměřené tělesné aktivitě a pravidelné nenáročným činnostem.
- Nebojme se říct si o pomoc.

Můžete se obrátit na Asociaci poradců pro pozůstalé:  
<http://poradci-pro-pozustale.cz>

Další užitečné materiály lze nalézt na stránkách MV ČR:  
<https://www.mvcr.cz/clanek/ztrata-blizke-osoby.aspx>