



Nabízíme Vám odbornou pomoc po úmrtí blízkého člověka. Ztráta milovaného je ztrátou definitivní. Objevuje se zoufalství a bezmoc, pocity stísněnosti, napětí, vzteku a lítosti, strach z budoucnosti, chybí smysl života. Pocit osamocení a prázdnoty je velmi tíživý. Poradce pro pozůstalé, Vám může být v tomto těžkém životním období oporou a pomocí.

PROVÁZENÍ a PODPORA PRO POZŮSTALÉ

Neobávejte se vyhledat pomoc

tel: 605 201 331, 973 203 463

Ústřední lékařsko-psychologické oddělení ÚVN Praha,
vchod A3, 1. patro



**Co můžete pro sebe
v prvních dnech
a týdnech udělat?**

1. *Zapojte se do přípravy pohřbu*
2. *Věnujte pozornost tomu,
co jíte a pijete*
3. *Zachovejte pokud možno
normální režim*
4. *Posuďte svůj zdravotní stav*
5. *Hovořte o zemřelém člověku*
6. *Dovolte si truchlit*
7. *Udělejte si čas na truchlení*
8. *Dovolte si zlostné pocity*
9. *Dovolte druhým,
aby vám pomáhali*
10. *Nebojte se vyhledat pomoc*

Poradce pro pozůstalé Vám pomáhá

- v prožívání ztráty a zármutku
- procházet obdobím truchlení
- porozumět pocitům a tělesným problémům
- přizpůsobit se a najít cestu pro pokračování
v životě bez blízkého člověka