



# Gyász COVID idején

**Prof. Dr. Purebl György**

Semmelweis Egyetem

Magatartástudományi Intézet



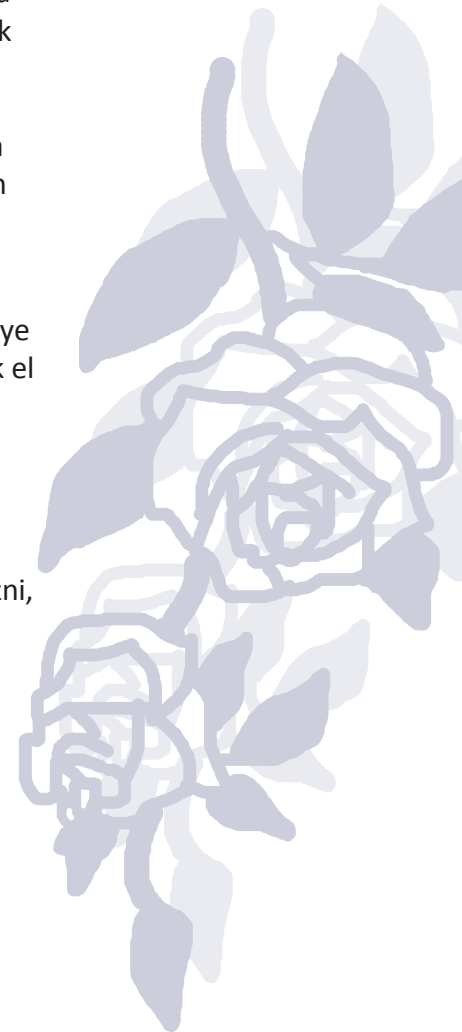
**SEMMELWEIS**  
EGYETEM 1769

# Gyász COVID idején

A különböző veszteségek nagyon gyakorivá váltak a pándémia alatt. Sokan elvesztették a munkájukat, többen tartósabban az egészségüket, még többen a bizalmukat abban, hogy világuk biztonságos. Ezekkel a helyzetekkel a következő tájékoztatónkban foglalkozunk.

És talán a legsúlyosabb veszteség a COVID járvány egyik letragikusabb következménye az, amikor egy szeretett személyt veszünk el vírusfertőzés következtében.

A gyász sokak számára az elmúlt időszak legfájdalmasabb élményévé vált. Nem mindegy tehát, hogyan próbáljuk meg legfájdalmasabb veszteségeinket feldolgozni, hogyan végezzük el a gyászmunkát (ahogy ezt a pszichológiai szakirodalom hívja).



A gyász sok, nagyon különböző és fájdalmas érzéssel járhat – ezek mind természetesek ilyenkor, egyik sem természetellenes, és egyik sem jele annak, hogy valami nincs rendben velünk.

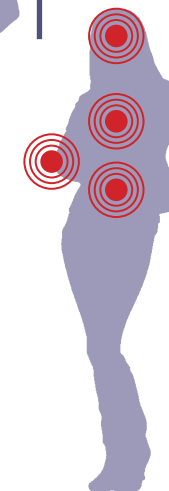
### A leggyakrabban:

- Fájdalom, szomorúság, bánat
- Vágyakozás az elhunyt után
- Üresség, az érzések (látszólagos) hiánya
- A dolgok értelmetlenségének érzése
- Harag, düh az elhunyt felé
- Bűntudat az elhunyttal vagy a veszteséggel kapcsolatban („miért érzem ezt...”, „miért nem érzem ezt...”, „mit kellett volna másképpen csinálnom...”)
- Félelem, szorongás



### Lehetnek más gyakori tünetek is:

- Alvászavar
- Fájdalmak, testi panaszok
- Az étvágy megváltozása



- „Mintha” élmények: mintha hallanám az elhunyt hangját, mintha egy pillanatra látnám a tömegben és hasonló élmények. Ezek félelmetesek lehetnek, de normál részei a gyásznak
- Az álmok gyakoriságának megnövekedése, sokszor az elhunyttal kapcsolatban

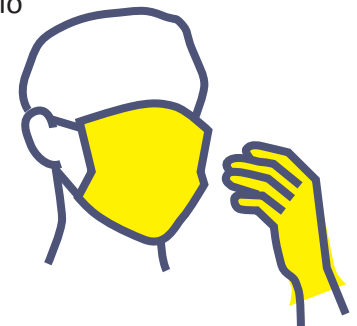


A gyászban nemcsak a szeretett személy hiányát éljük át, hanem valóban nagyon megváltozik az életünk, hiszen:

- Az együtt végzett tevékenységeket már nem tudjuk az elhunytal együtt végezni
- Örömforsásaink egy része a szeretett személyhez kötődött
- Számos szokásunk is az elhunytal kapcsolatos
- Változhat a megélhetésünk
- Változhatnak a családon belüli szerepeink és feladataink

Vagyis a másik hiányán túl gyakorlatilag is rengeteg dolog változik az életünkben. A COVID okozta halálesetek az esetek nagy részében váratlanul, de nem hirtelen következnek be. Mivel a járványok okozta halálozás már pont egy évszázada nem része az életünknek, természetellenesebbnek tűnhet, mint a jelenlegi kultúránkban „megszokott” halálokok (pl. krónikus betegségekből vagy daganatos betegségekből való elhalálozás). Mindezek miatt a hozzátartozóknak akkor sincs elég idejük felkészülni a veszteségre, ha a halál nem az egyik napról a másikra következik be, mert

- nem tudnak együtt lenni a haldoklóval a karantén szabályok miatt
- a lehetőség az elbúcsúzásra nagyon korlátozott
- a járvány hullámaiban a gyülekezési korlátozások sokakat gátoltak abban, hogy olyan temetést szervezzenek, amelyet fontosnak látnak
- a korlátozott találkozási lehetőségek miatt a gyász legnehezebb napjaiban sokkal inkább magukra maradtak fájdalmukkal
- a saját és más szeretett személyek megfertőződésétől és esetleges halálától való félelem is nehezítheti a gyázmunkát.



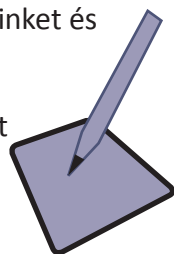
# Hogyan segíthetjük magunkat a gyász folyamatban?

NAPFOGYATKOZÁS

EGYESÜLET

**Ne legyünk egyedül az érzéseinkkel és gondolatainkkal!**

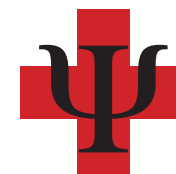
- Beszéljünk! Ne tartsuk magunkban érzelmeinket és gondolatainkat!
- Próbáljuk meg a bennünk kavargó érzéseket szóban vagy írásban megfogalmazni!
- Ehhez az kell, hogy keressük a kapcsolatot szeretteinkkel, barátainkkal, és lehetőleg minél kevesebbet legyünk egyedül!
- Ha már egy ideje gyászolunk, érdemes nemcsak a pillanatnyi érzéseinkről beszélni másokkal, hanem arról is, hogyan változtak érzéseink és gondolataink a gyász ideje alatt
- Meséljünk az elhunyról és a vele való kapcsolatunkról másoknak. Fontos, hogy elmondjuk az emlékeinket a halála körülményeiről, és arról hogy az hogyan érintett bennünket. Ugyanakkor az elhunytal kapcsolatos legtöbb élményünk nem a halálához köthető, hanem az életéhez! Meséljünk minél többet ezekről az élményeinkről is!



- Fordulhatunk sorstárs támogató szervezetekhez is, például a Napfogyatkozás Egyesülethez (<https://gyaszportal.hu>)
- Igénybe vehetjük pszichológus, pszichiáter segítségét is. Ez mindenképpen javasolt akkor, ha a gyász tünetei mellett egyéb tünetek is megjelennek, erről későbbiekben részletesen írunk

## Mit tegyünk a büntudat érzésével?

A büntudat érzése az elhunytal kapcsolatban nagyon gyakori a gyászban. Ugyanakkor, ha azt vesszük észre, hogy folyamatosan kritizáljuk, ostorozzuk magunkat, gyakoroljuk az ön-együttérzést és legyünk megértőek magunkkal szemben! Ha a büntudattal kapcsolatos gondolatokon rágódunk, tegyük a következőket:



- elképzelhetjük, hogy mit mondana rájuk elhunyt szerettünk
- elképzelhetjük, hogy mit mondana rá egy barátunk, rokonunk, aki közel áll hozzánk (de tőlük meg is kérdezhetjük!)
- elképzelhetjük, mit mondanánk mi másnak, ha hasonló helyzetben hozzánk fordulna



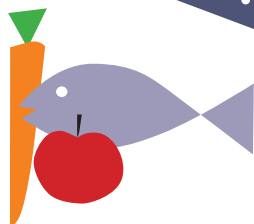
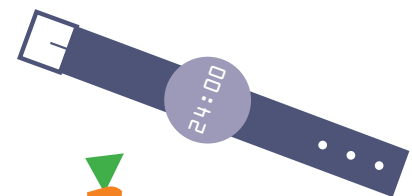
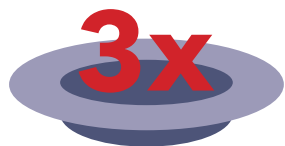
# Min és hogyan gondolkozzunk még?

- A büntudaton kívül gyakran előfordul, hogy a megváltoztathatatlanon rágódunk. Ha ezen kapjuk magunkat, irányítsuk gondolatainkat olyan teendőkre és feladatokra, amelyek előttünk vannak, és változást hoznak. Ezek lehetnek elhunyt szerettünkkel kapcsolatosak (pl. emlékének ápolásával kapcsolatos teendők).
- Tervezzük meg a változásokat életünkben, de mindig egyszerre csak egy lépésre koncentráljunk!
- Előfordulhat, hogy olyan érzés kerít hatalmába mindket, hogy csakhamar elfelejtjük az elhunytat, és emiatt súlyos büntudatot és félelmet élünk meg. Ilyenkor segít, ha megtervezzük, hogyan őrizzük meg az elhunyt emlékét (pl. készítünk egy albumot a fényképeiből, írásaiból).
- COVID kapcsán különösen gyakori, hogy nem tudunk megfelelően elbúcsúzni szerettünktől. Ha sok elmondatlan búcsúgondolat feszít minket, érdemes ezeket leírni, mintha egy levelet írnánk az elhunytnak. Szólítsuk meg őt a levélben! Írjuk le a gondolatokat, amit nem tudunk neki elmondani, írjuk le, hogyan ápoljuk majd az emlékét! Leírhatjuk, hogy vagyunk, és írjuk le azt is, mi a legkedvesebb emlékünk vele kapcsolatban!



- A fentiekben sokat segít, ha megtanulunk valamilyen gondolkodást és figyelmet tudatosan szabályzó módszert (ilyen lehet a mindfulness, amelyet éber figyelemnek és tudatos jelenlétnek is neveznek)
- És végül, de nem utolsósorban, adjunk magunknak időt! A gyász munka változó hosszúságú lehet, érdemes elfogadnunk, hogy egy darabig velünk marad. Mivel nem egy-két napról van szó, különösen fontos, hogy odafigyeljünk magunkra.

# Figyeljünk magunkra és gondoskodjunk magunkról



- Étkezzünk rendszeresen! Legyen meg a napi 3x-i étkezés, és igyekezzünk minden nap nagyjából ugyanakkor reggelizni, ebédelni, vacsorázni. Ha nincs étvágynk, azt a pár falatot, amit eszünk ezekben az időpontokban együk! A rendszeres étkezés, legyen az akár csak pár falat, segít a hangulatunk stabilizálásában.
- Figyeljünk oda az alvásunkra!
- Ezt úgy tudjuk a leginkább segíteni, ha figyelünk a napi ritmusunkra! Osszuk be a napunkat teendőkkel, és ha lehet, keljünk mindig ugyanakkor. Amikor beosztjuk a napot figyeljünk arra, hogy ne zsúfoljuk túl teendőkkel, és egyszerre csak egy tevékenységet végezzünk.
- Együnk egészséges ételeket, ezek az érzelmi stabilizálódásban is segítenek. Ha úgy érezzük, úgyis mindegy mit eszünk, mert a gyász miatt nincs étvágynk, akkor a pillanat egyébként is alkalmas lehet az egészséges táplálkozásra váltásra.
- Mozogjunk rendszeresen!
- Törődjünk magunkkal, éppen annyira figyeljük a külsőnkre, ahogy mindig is szoktuk, még akkor is, ha most nem tűnik fontosnak.

# Érdeemes arról is beszélünk, mit NE tegyünk, amikor gyászolunk!



- Egy szeretett személy halálával sokszor felborul a mindennapi életünk, és újra kell terveznünk. Kerüljük el a kapkodást, önmagunk túlvállalását, vagy azt, hogy nem csinálunk semmit! Helyette apró lépésekben tervezzük meg a napi teendőinket.



- Kerüljük az alkoholt, a dohányzást, vagy bármilyen káros szert, helyette alkalmazzuk a fenti stratégiákat!



- Ne húzódjunk vissza egy képzeletbeli csigaházba, legyünk minél többet a minket támogató emberekkel!



- Ne hanyagoljuk el magunkat, még akkor sem, ha úgy érezzük nincs értelme kiöltözni és rendbehozni magunkat!



- Küzdjünk meg az elkerüléssel! Elképzelhető, hogy bizonyos helyeket, helyzeteket elkerülünk, mert túlságosan az elhunytira emlékeztetnek. Egy idő után ez sok mindenben akadályozhat bennünket, ezért érdemes ezzel tudatosan foglalkoznunk. Állítsuk az elkerült helyzeteket nehézségi sorrendbe, és tudatosan próbáljuk meg felszámolni az elkerülésüket úgy, hogy először csak a legkevésbé nehéz helyzetet vállaljuk fel, és amikor az jól megy, akkor lépünk a következőre!

# Mikor kérjünk külső segítséget, ha gyászolunk?

- A legfontosabb válasz: mindig, amikor szükségét érezzük! Ezen kívül:
- Ha a bűntudat érzése elhatalmasodik rajtunk, már nemcsak az elhunytal kapcsolatban érezzük, hanem az életben egyre több dologgal kapcsolatban
- Ha egyre sötétebben és negatívabban gondolunk saját magunkra és a világra
- Ha súlyos, vagy egy hónapig nem szűnő alvászavarunk alakul ki
- Ha bármilyen betegség tünete jelentkezik rajtunk
- Ha önsértéssel és öngyilkossággal kapcsolatos gondolataink alakulnak ki – ebben az esetben azonnal keressünk segítséget! Fordulhatunk családorvosunkhoz, a helyi pszichiátriai szolgálatához, vagy hívhatjuk a 116-123-as telefonszámot, 0-24 óráig ingyen, előtárcsázás nélkül (tehát nem kell beírni, hogy 06 20, 06 30 vagy 06 70, csak annyit, hogy 116-123)



## Források:

<https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss/>

<https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19/loss-grief-and-healing>

[https://www.hazipatika.com/psziche/harmoniaban/cikkek/koronavirus\\_igy\\_kuzdjunk\\_meg\\_a\\_gyasszal/20210331133713](https://www.hazipatika.com/psziche/harmoniaban/cikkek/koronavirus_igy_kuzdjunk_meg_a_gyasszal/20210331133713)

Harrop, E., Mann, M., Semedo, L., Chao, D., Selman, L. E., & Byrne, A. (2020). What elements of a systems' approach to bereavement are most effective in times of mass bereavement? A narrative systematic review with lessons for COVID-19. *Palliative medicine*, 34(9), 1165-1181.

Stroebe, M., & Schut, H. (2020). Bereavement in times of COVID-19: A review and theoretical framework. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 0030222820966928.

Worden, J. W. (2018). *Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5nd edition). London: Springer.

A kiadvány megjelenését támogatta:



Lundbeck Hungaria Kft.  
1051 Budapest, Széchenyi István tér 7.



