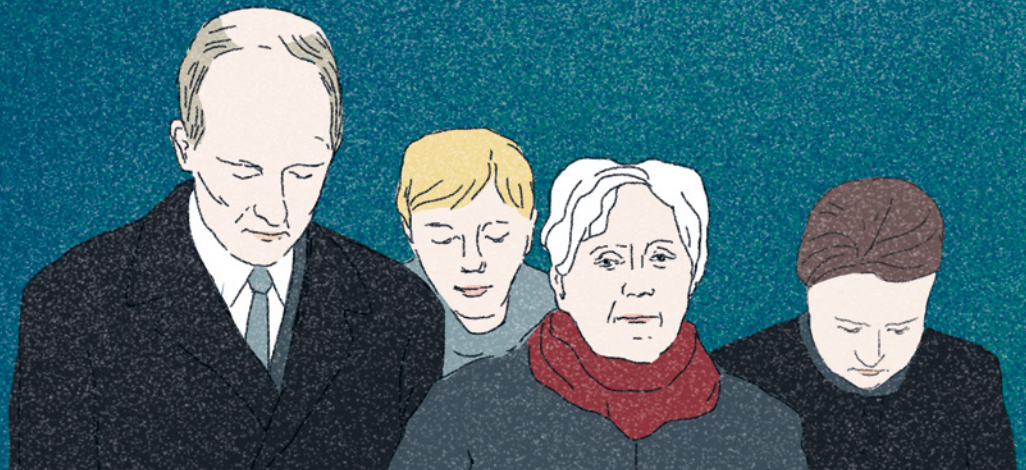
Smrt a truchlení



Děkujeme Barboře Váchové, Kristýně Janýskové a Xenii Dočkálkové za odbornou konzultaci.
Děkujeme Haně Ryšánkové, Lucii Janderové, Kateřině Prokešové a Andrei Šimkové za cennou pomoc při ověřování snadného čtení.

Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z. s., 2022
© Ilustrace Helena Neubertová, www.prooko.cz
ISBN 978-80-88178-16-3

Smrt a truchlení

Co se v této brožuře dozvíte?

- Co to je smrt a jak vypadá
- Co se děje po smrti
- Co se děje s tělem mrtvého člověka
- Jak se můžete rozloučit
- Jak vypadá pohřeb
- Jak se možná budete cítit, když vám někdo umře
- Jaké budou první dny a týdny po smrti vašeho blízkého
- Co vám může pomoct
- Vzpomínání na mrtvého
- Jak vám můžou pomoct ostatní
- Co bude dál
- Slovníček

Co to je smrt? Jak vypadá?

Smrt je konec života.
Všechno živé jednou přestane žít. Všechno živé jednou umře.
Rostliny, zvířata i lidé.
Každý člověk umře.
Někdy můžete slyšet, že jsme někoho ztratili, že odešel na věčnost, zesnul nebo skonal.
Všechna tato slova mohou znamenat, že člověk zemřel.
Mrtvému člověku se často říká zemřelý nebo nebožtík.

Většina lidí žije dlouho a umře ve stáří.
Ale někdy se může stát, že zemře mladý člověk. Nebo i úplné miminko.

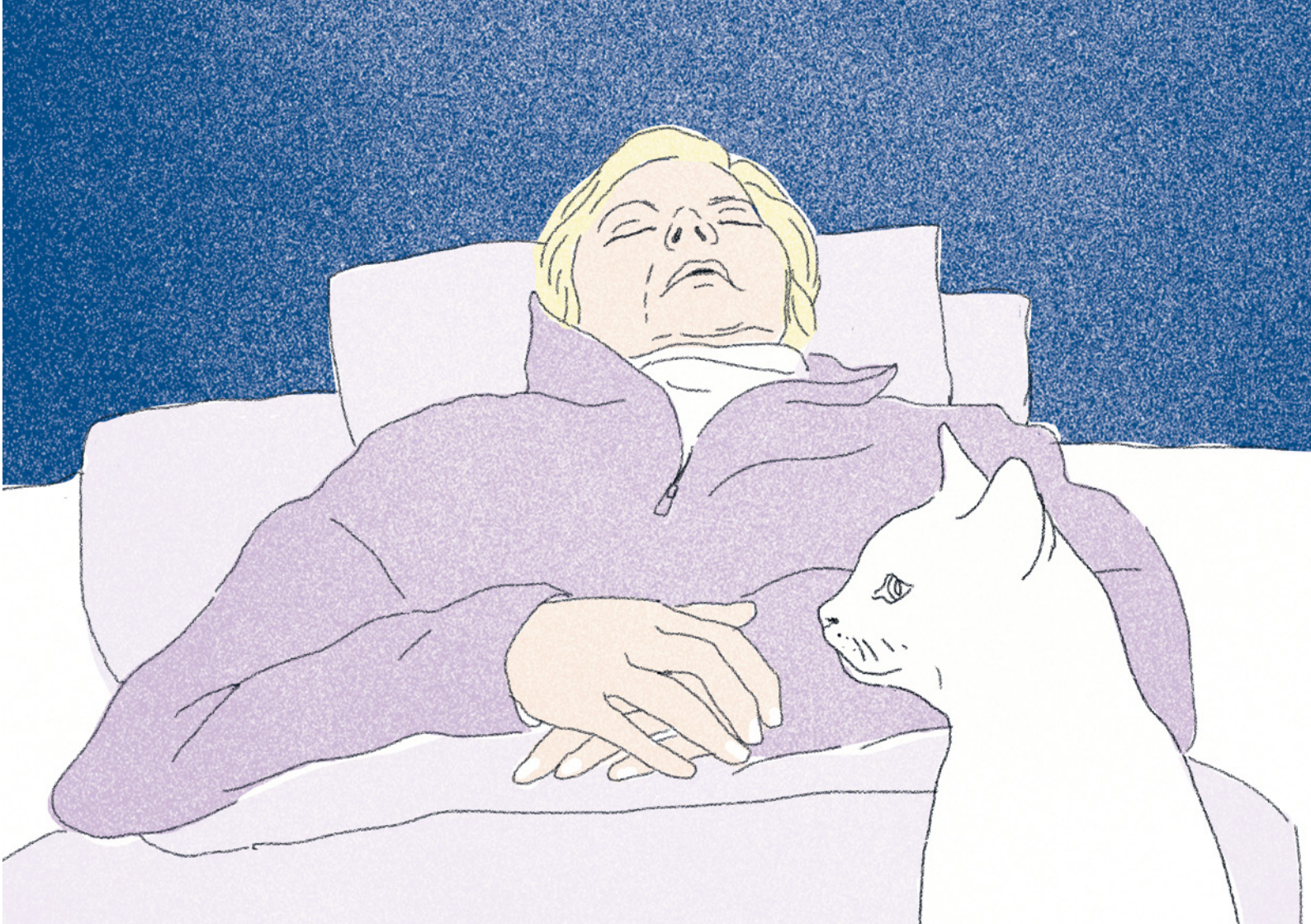
Někteří lidé umírají, protože jsou staří. Jejich tělo je slabé a přestane fungovat.
Je to přirozené.

Někteří lidé umřou, protože jsou vážně nemocní. Víte, že se už neuzdraví. Třeba mají rakovinu a doktoři pro ně už nemají žádný lék. Nebo se stane neštěstí. Nečekáte, že se něco takového může stát. Třeba autonehoda, při které zemřou lidé v autě.
Někdy mají lidé tak velký strach nebo jsou tak moc smutní, že se sami zabijí.
Říká se tomu sebevražda.

Nebo je zabije někdo jiný. To je vražda.
Lidé se také zabíjejí ve válkách. Nebo umírají, protože jsou chudí a nemají co jíst.

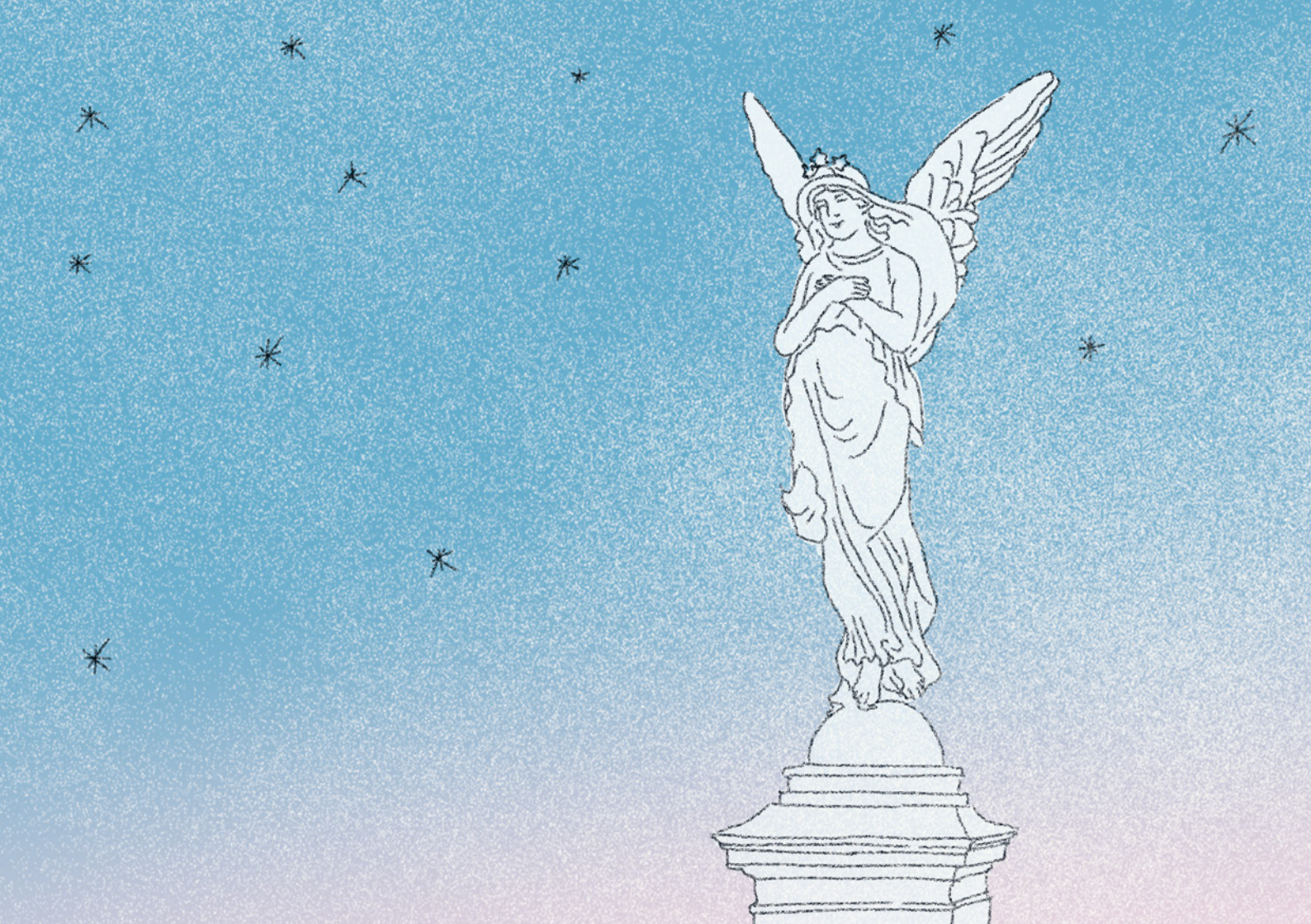
Lidé mohou zemřít různě.

Když někdo umře, vypadá, jako by spal.
Ale je to jiné než spánek.
Mrtvý člověk se už nemůže probudit.
Mrtvému člověku nebije srdce.
Mrtvý člověk nedýchá, nehýbe se, necítí bolest, neslyší nás ani nevidí.
Tělo mrtvého člověka je studené a tuhé, jakoby těžké.
Mrtvý člověk má trochu žlutou barvu.



Co se děje po smrti?

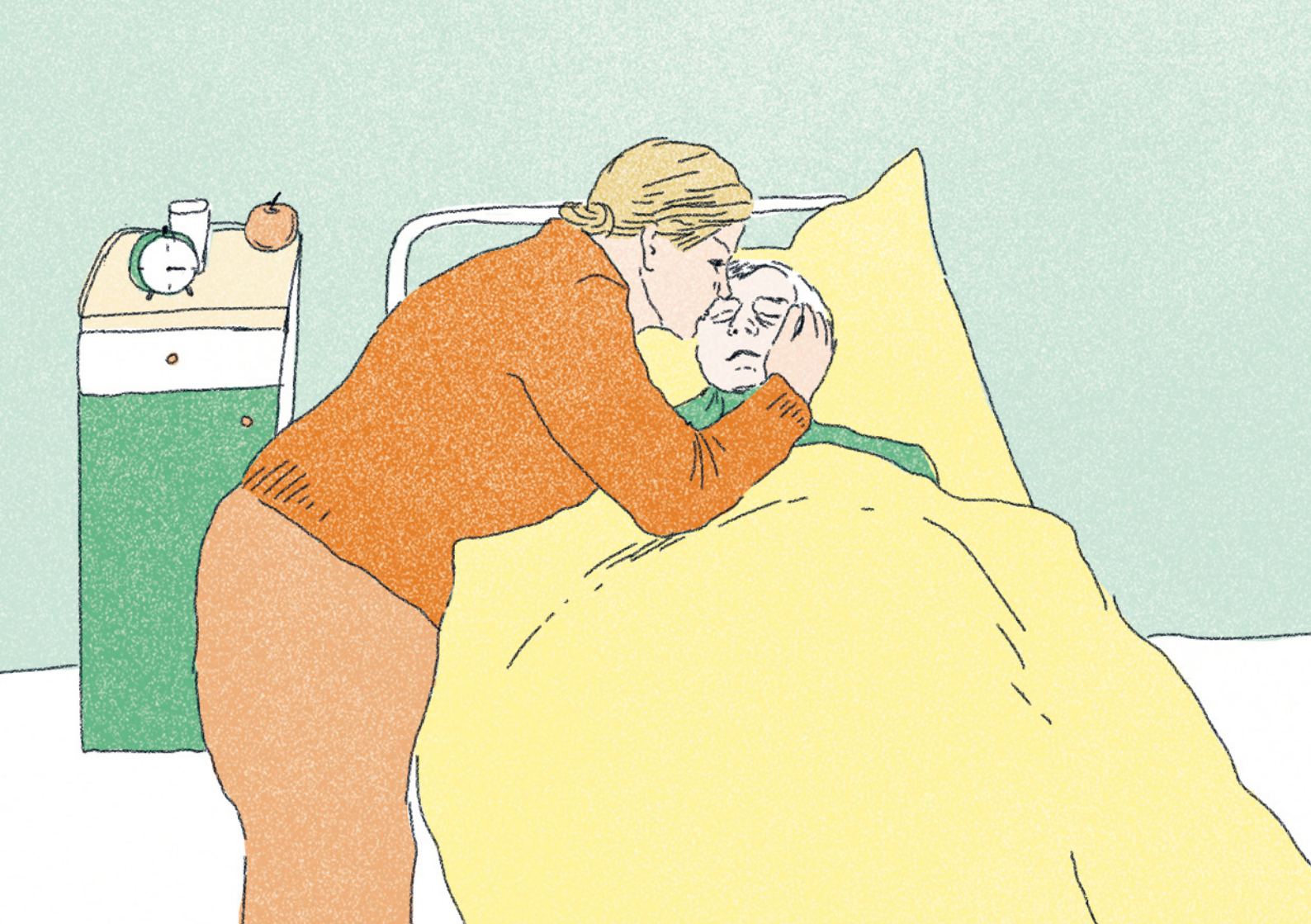
Co se děje s člověkem, když umře? Kam jde?
To nikdo neví.
Každý věří něčemu jinému.
Někdo věří tomu, že duše mrtvého člověka jde do nebe.
Někdo věří, že se promění v anděla nebo třeba ve hvězdu.
Někteří lidé si myslí, že po smrti nic dalšího není.
Každý si můžeme představit to, co je nám příjemné.
Každý můžeme věřit, čemu chceme.
Přemýšlíte nad tím? Zkuste o tom mluvit s někým blízkým.



Co se děje s tělem mrtvého člověka?

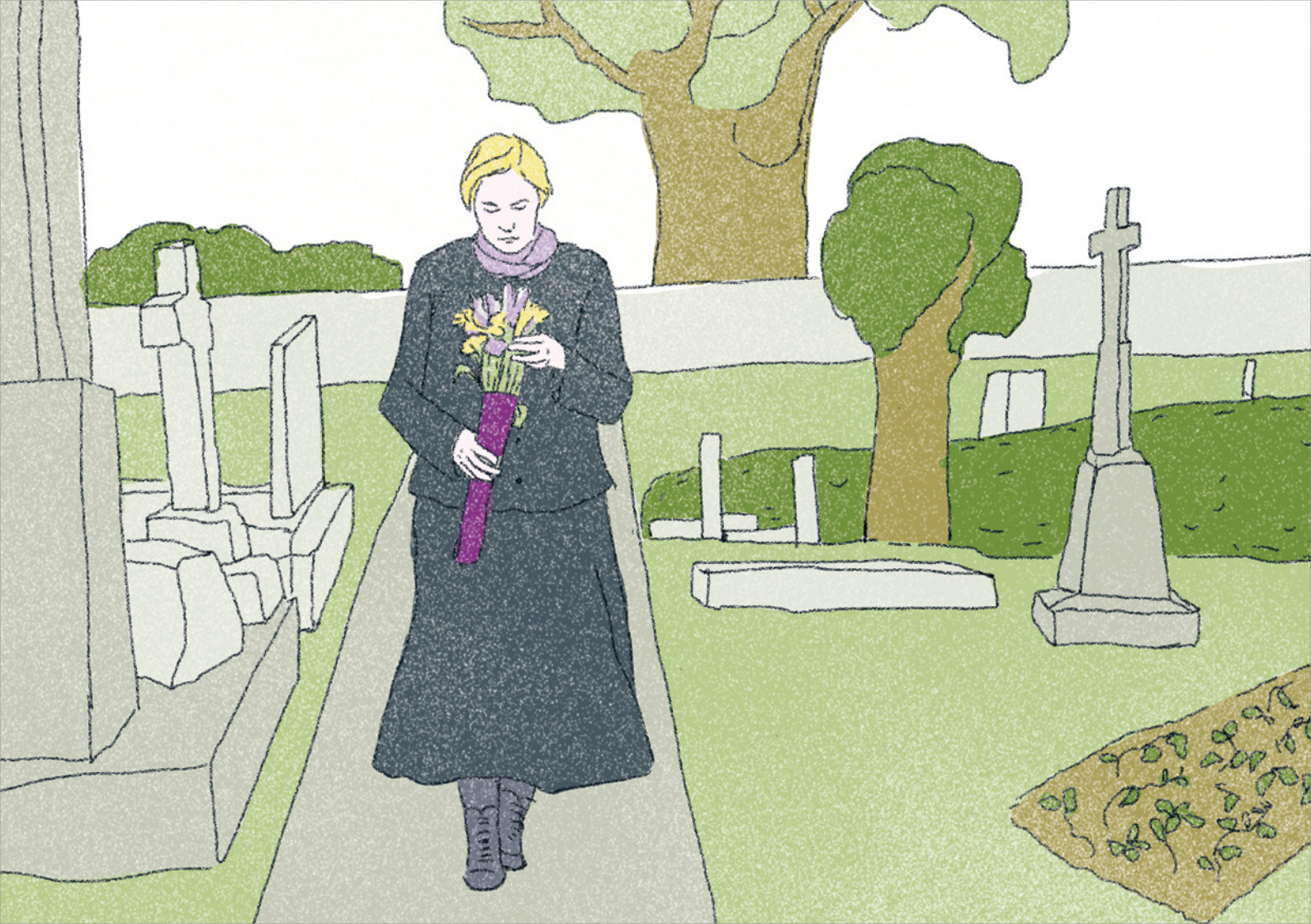
Když člověk zemře, musí ho nejdříve prohlédnout lékař.
Lékař napíše papír, na kterém je potvrzení, že je člověk opravdu mrtvý.
Mrtvý člověk nezůstane tam, kde zemřel.
Třeba v nemocnici nebo doma.
Odveze ho pohřební služba.
To jsou lidé, kteří se postarají o tělo mrtvého, než bude pohřeb.
Tito lidé mrtvého umyjí a oblečou ho do oblečení, ve kterém bude pohřbený.
Taky ho dají před pohřbem do rakve.

S mrtvým se můžete rozloučit, než ho pohřební služba odveze.
Můžete se na něj jít podívat, pohladit ho nebo můžete udělat cokoli, co potřebujete.
Tělo vypadá pár hodin po smrti skoro stejně, jako když člověk žil.
Není ještě úplně studené, ani žluté.
Pokud mrtvého vidět nechcete, nemusíte.
Když pohřební služba mrtvého odveze, uloží jeho tělo do chladicího nebo mrazicího boxu. To je taková lednice, do které se dávají mrtví lidé.
V této lednici bude tělo až do pohřbu.
Dává se tam proto, aby člověk na pohřbu vypadal, jako když byl živý.



Jak se můžete rozloučit?

Můžete jít na pohřeb.
Můžete se taky rozloučit doma.
Třeba tak, že zapálíte svíčku.
Můžete si s někým zavzpomínat na mrtvého.
Můžete si na chvíli sednout a držet minutu ticha.
Můžete se pomodlit.
Můžete si pustit hudbu, kterou měl mrtvý rád.

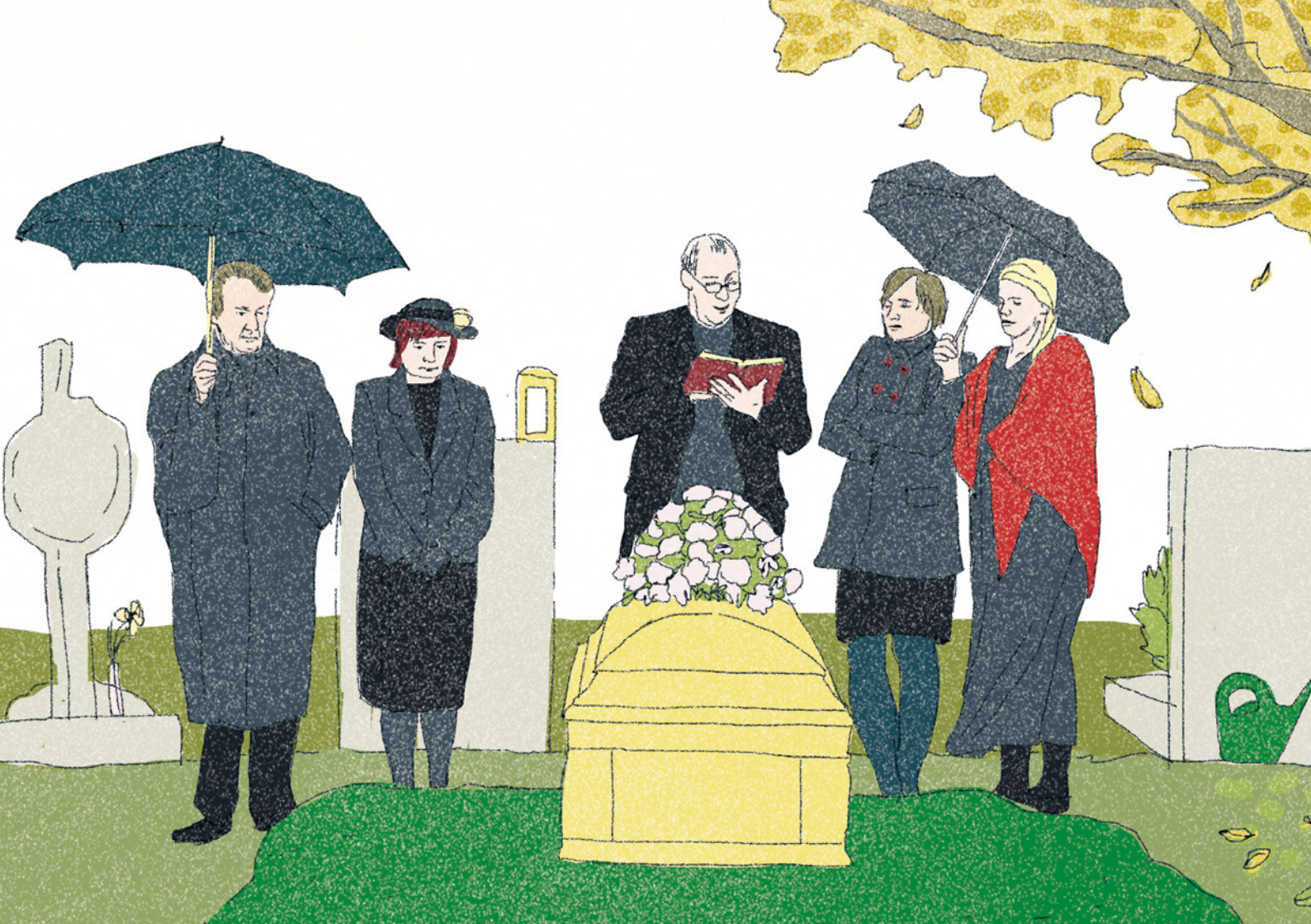


Když člověk zemře doma a vy jste u toho, můžete ho držet za ruku a chvíli jen tak sedět. Nebo ho naposledy obejmout a políbit.
Můžete mrtvému napsat dopis nebo nakreslit obrázek.
Ten mu pak můžete dát do rakve, aby ho měl mrtvý u sebe.
Nebo mu můžete dát do rakve nějakou věc jako vzpomínku na vás.
Rozloučit se můžete tak, jak si přejete.
Pokud nemůžete nebo nechcete jít na pohřeb, můžete třeba poprosit někoho blízkého, aby vám pomohl vymyslet, jak se rozloučit jiným způsobem.

Jak vypadá pohřeb?

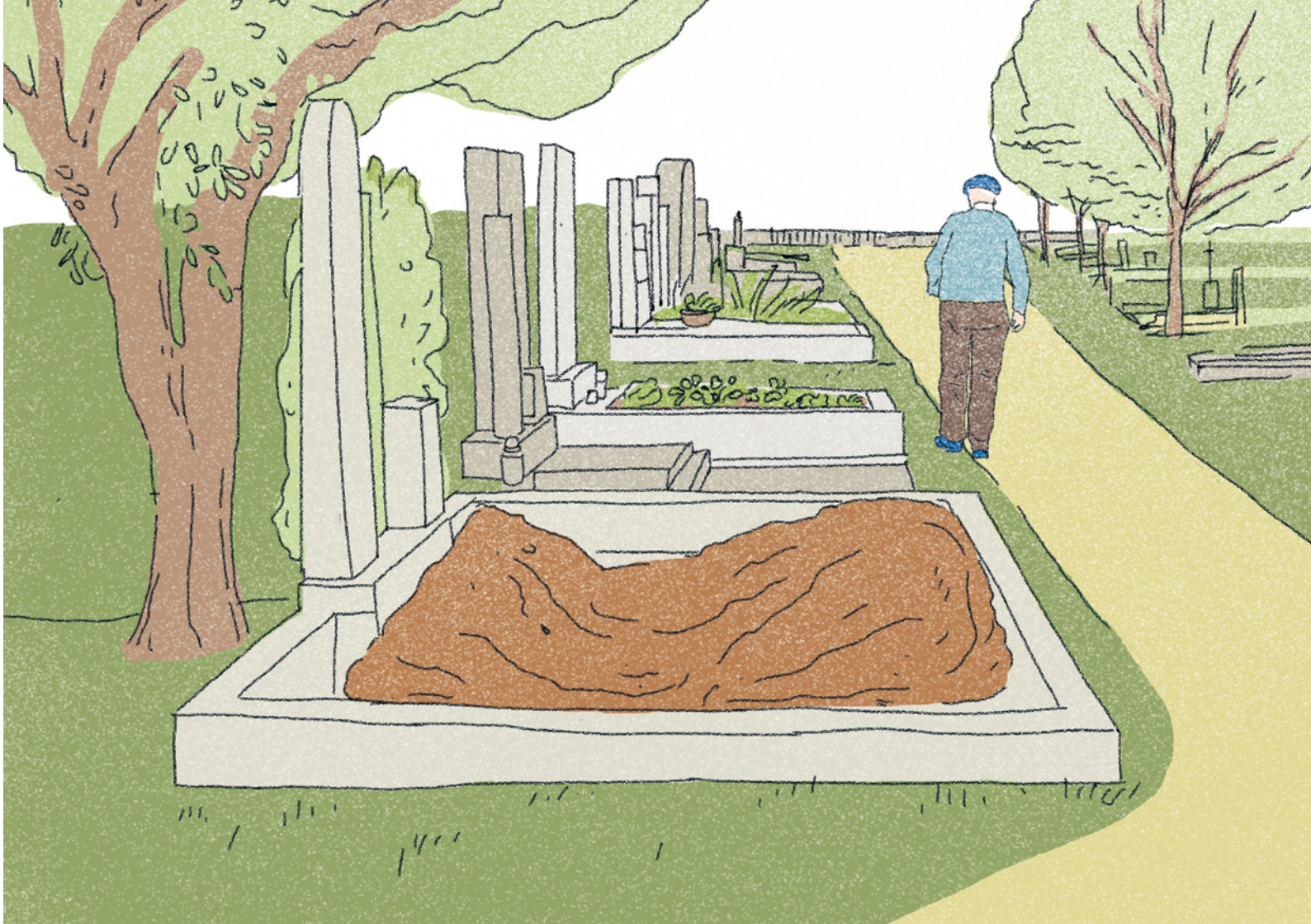
Pohřeb je slavnostní obřad, kde se loučíte se zemřelým člověkem.
Obřad je setkání lidí, kteří měli zemřelého rádi.
Většinou se pohřeb dělá přibližně týden po smrti člověka.
Můžou na něj přijít lidé, které pozůstalí pozvali.
Pozůstalí jsou lidé, kterým umřel někdo blízký.
Na pohřbu bývá rodina zemřelého.
Můžou tam být kamarádi, lidé z práce.
Buďto jim někdo řekne o pohřbu osobně nebo dostanou parte.
Parte je papír, kde je napsané, kdy člověk zemřel a kdy a kde bude pohřeb.
Obřad zařizuje většinou ten, kdo byl zemřelému blízký. Většinou to je někdo z rodiny.
Zařizuje ho podle toho, jak by chtěl, aby rozloučení vypadalo.
Nebo podle toho, jak by si to přál zemřelý.

Obřad může vypadat různě.
Obřad se dělá v kostele nebo na hřbitově.
Je tam mrtvý v rakvi.
Někdy je rakev otevřená, takže se na mrtvého můžete naposledy podívat, pokud chcete.
Lidé nosí na pohřeb květiny a věnce se stuhami.
Lidé na pohřbu také pláčou.
Na pohřeb se většinou chodí v černém oblečení. Ale můžete si obléct, co chcete.
Na obřadu většinou hraje hudba a někdo něco pěkného říká o zemřelém, o smrti a o tom, jak nám je smutno.
Takový obřad trvá asi půl hodiny.
V kostele může trvat i déle.
Lidé na pohřbu pak rodině mrtvého člověka kondolují.
To znamená, že mu podají ruku a řeknou upřímnou soustrast nebo řeknou je mi to líto.



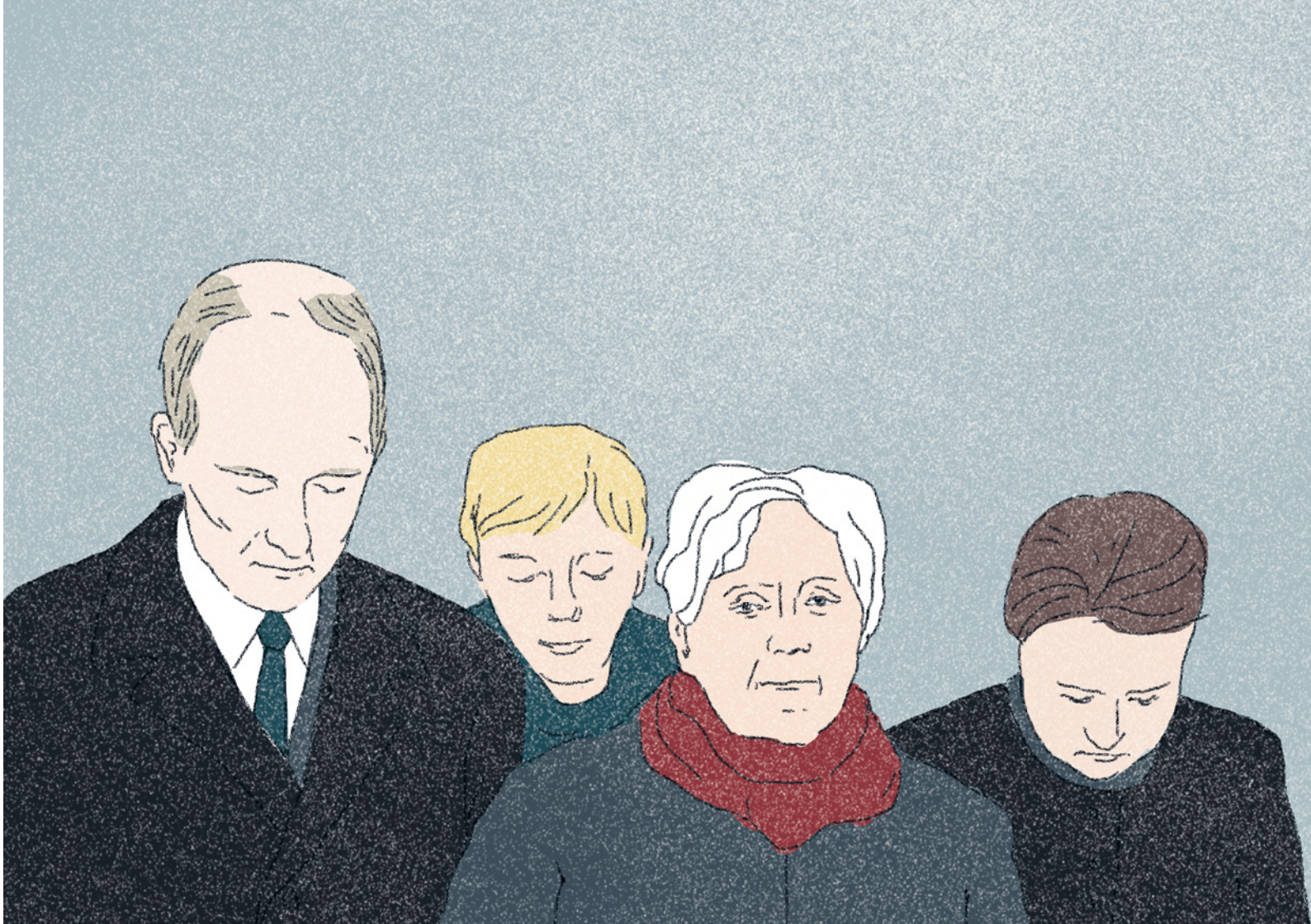
Potom se rakev buď dá do hrobu, nebo se spálí.

Hrob je velká díra v zemi.
Je na hřbitově.
Lidé jdou z obřadu na hřbitov a dívají se, jak se rakev dává do hrobu.
Díra se pak zasype.
Později se k ní většinou postaví velká deska z kamene.
To je náhrobní kámen.
Je na něm napsané, kdo v hrobě leží, kdy se narodil a kdy umřel.
Často jdou lidé potom společně na hostinu.
Třeba do restaurace nebo domů.
Jí se, pije se a vzpomíná se na mrtvého.
Třeba si říkáte historky, co jste spolu zažili.



Někdy se rakev se zemřelým do hrobu nedává, ale spálí se.
V takovém případě jdete na hostinu po obřadu.
Rakev se spálí ve velké peci v domě, kterému se říká krematorium.
Říká se, že člověk byl zpopelněn nebo že měl kremaci.
Z člověka zbyde jen popel, který se nasype do ozdobené nádoby.
Té se říká urna.
Urnu s popelem si můžete vzít domů.
Nebo se uloží na hřbitově.
Zakope se tam do země nebo je vystavená.
Někdy se popel mrtvého člověka vysype na rozptylové loučce.
To je louka na hřbitově, kde je popel mnoha mrtvých lidí.
Nejsou tam náhrobní kameny, hroby ani urny.
Popel zemřelého můžete také rozsypat na místě, které měl rád. Třeba na zahradě nebo v lese.

Každý pohřeb může vypadat trošku jinak.
Záleží na tom, jak si to rodina přeje.
V jiných zemích se pohřeb může dělat úplně jinak.
Rozmyslete si, jestli chcete na pohřeb jít.
Můžete se účastnit jen některých částí.
Můžete se taky rozloučit úplně jinak.
Tak, jak si přejete.
Může se stát, že o pohřbu nevíte nebo vás nikdo nepozve.
I v takovém případě se můžete rozloučit jiným způsobem.



Jak se možná budete cítit, když vám někdo umře?

Když vám někdo umře, můžete cítit smutek a bolest.
Říká se, že truchlíte.
Smrt vás může zaskočit.
Může přijít strašně rychle.
Nečekaně.
Nedá se na ni moc připravit.
Nedá se říct, jak se budete cítit, když umře
někdo, koho máte rádi.
Každý člověk se bude cítit jinak.
Když vám umře blízký, můžete se cítit různě.
Možná budete moc smutní.
Možná budete naštvaní.
Můžete být naštvaní na mrtvého,
na sebe, na doktory nebo na jiné lidi.
Možná vám to bude připadat nefér.
Mrtvý člověk vám může chybět.

Můžete také cítit vinu za smrt blízkého.
Nebo můžete cítit úlevu.
Možná nebudete cítit vůbec nic.

Možná nebudete chtít věřit, že zemřelého už neuvidíte.
Můžete mít problémy usnout a třeba se vám budou zdát zlé sny.
Možná budete unavení a nic vás nebude těšit.
Je možné, že budete mít strach, jak to zvládnete.
Můžete se bát, že nic nebude jako dřív.
Nebo se můžete bát, že umře ještě někdo, koho máte rádi. Nebo že umřete vy.
Můžete cítit tohle všechno dohromady.
Nebo se to může střídat.
Nebo můžete cítit něco úplně jiného.
Všechno je ale v pořádku.
Není jedna správná cesta.
Jakékoli pocity jsou v pořádku.

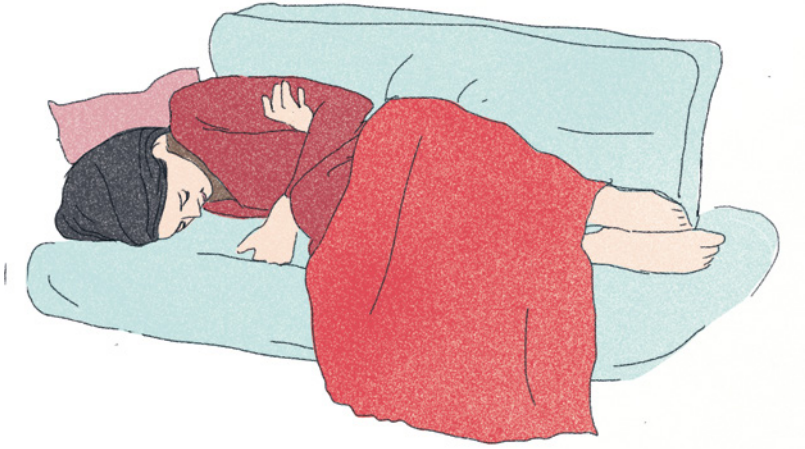
Jaké budou první dny a týdny po smrti vašeho blízkého?

Možná budete chtít být sami.
Zavřít se do pokoje a s nikým nemluvit.
Nebo si můžete potřebovat s někým povídat.
Třeba o tom, jak se vám stýská.
Je dobré se někomu svěřit.
Mluvit o tom, jak vám je.
Mluvit o mrtvém člověku a o tom, jak vám chybí.
Můžete společně vzpomínat na pěkné věci, které jste zažili. Někdy také pomáhá vzpomínat na věci, které nebyly příjemné.
Pokud se svěřovat nechcete, nemusíte.

Možná se vám bude chtít křičet a házet věcmi.
Je dobré ze sebe ten vztek dostat.
Třeba tak, že bouchnete rukou do polštáře.
Nebo půjdete na rychlou procházku.
Možná budete plakat.
Hodně a často.
Klidně plačte.
Nevadí to.
Naopak to může pomoct.

Možná nebudete mít hlad a budete unavení.
Můžete si třeba v práci vzít pár dní dovolenou.
Je dobré nezůstat celý den v posteli. Když se na to cítíte, můžete zkusit něco dělat.
Když budete unavení, tak si můžete odpočinout.
Je dobré se postarat o svoje tělo.
Jíst a pít a odpočívat.

Smrt je těžká situace a jakákoli reakce na ni je normální a v pořádku.



Co vám může pomoct?

Pokud chcete, jděte na pohřeb.
Můžete se tam s mrtvým člověkem naposledy rozloučit.
Nebo se můžete rozloučit i jinak. Až se na to budete cítit.
Dovolte si cítit smutek.
Můžete plakat, kdykoli to potřebujete.
Nemusíte slzy zastavovat.
Pokud se vám nebude chtít plakat, je to také v pořádku.
Nemusíte pořád něco dělat.
Je důležité mít klid a čas pro sebe. Odpočinout si.
Buďte s někým, s kým je vám dobře.
Pokud to potřebujete, mluvte o mrtvém člověku.
Nebo o tom, jak vám je.
Možná budete mít spoustu otázek. Zeptejte se někoho, komu důvěřujete.

Vzpomínání na mrtvého

Na toho, kdo umřel, nezapomenete.
Můžete vzpomínat, jaký byl, co měl rád a co jste spolu zažili.
Když budete chtít vzpomínat, můžete to udělat různým způsobem.
Můžete si třeba prohlížet jeho fotky. Můžete si fotky vystavit na noční stolek.
Nebo si doma zapálit svíčku. Můžete si o mrtvém s někým povídat.
Můžete zasadit rostlinu jako vzpomínku.
Můžete se jít podívat někam, kde to měl mrtvý člověk rád,
dát si jeho oblíbené jídlo, poslechnout oblíbenou hudbu nebo pustit film.
Můžete dělat to, co jste rádi dělali společně.
Nebo vám vzpomínky může přinášet nějaká věc, kterou po zemřelém člověku máte.
Můžete se jít podívat na hrob, na urnu nebo na rozptylovou loučku
a přinést tam kytky nebo zapálit svíčku.
Můžete vzpomínat při modlitbě nebo v kostele.
Na mrtvého můžete vzpomínat kdykoliv a jakýmkoliv způsobem.

Jak vám můžou pomoct ostatní?

Je možné, že vaši kamarádi a rodina nebudou vědět, jak vám pomoct.
Možná nebudou vědět, co říct nebo co udělat.
Někdy se stává, že se ostatní bojí o mrtvém mluvit.
Bojí se, že byste pak byli ještě víc smutní nebo že budou sami smutní.
Pokud víte, co vám pomáhá, můžete to ostatním říct.
Někdy stačí, aby vás někdo objal.
Nebo aby vás někdo vyslechl.
Nemusí nic říkat.

Nebo vám může odpovědět na to, co vás o smrti zajímá.
Možná vám bude příjemnější mluvit s nějakým odborníkem. Třeba s lékařem, psychologem nebo terapeutem.
Nebo s někým, komu taky někdo umřel už dřív, a ví, jak je to těžké.

Co bude dál?

Truchlení znamená, že vám mrtvý člověk chybí.
Bude se vám stýskat.
Bude těžké představit si, jaký bude život bez člověka, který umřel.
Každý člověk truchlí jinak a různě dlouho.
Říká se, že většina lidí truchlí aspoň rok.
Ale je v pořádku, když truchlíte déle nebo i kratší dobu.

Na začátku můžou být všechny pocity hodně silné.
Můžete si připadat jako pod těžkou tmavou dekou.
Váš svět se jako by zastaví.
Nic se nemusí zdát jako dřív.
Nic vás nejspíš nebude těšit.
Může se stát, že nebudete mít z ničeho radost.
Možná budete pořád myslet na toho, kdo zemřel.

Po čase se to začne u většiny lidí měnit.
Mrtvý člověk vám sice bude pořád chybět, ale pocity už většinou nejsou tak silné.
Smutek budete cítit méně často.
Můžete si představit, že se deka postupně začne zvedat.
Nebude už tak těžká.
Postupně se začnete radovat.
Někdy vám může být hůř a někdy líp. Může se to různě střídat.
Po nějaké době začne většina lidí žít podobně jako dřív.

Co znamenají tato slova?

Truchlení jsou všechny pocity, které máte, když vám umře někdo blízký.

Parte je papír, kde je napsané, kdo zemřel a kdy bude mít pohřeb.

Pohřeb je slavnostní obřad. Loučíte se na něm se zemřelým člověkem.

Pohřební služba jsou lidé, kterým platíte za to, že připraví pohřeb. Postarají se o tělo mrtvého člověka, zařídí hudbu, květiny a místo pohřbu.

Hřbitov je místo, kam se dávají mrtví lidé.

Hrob je díra v zemi, do které se dává rakev s mrtvým člověkem. Je na hřbitově.

Náhrobní kámen je deska z kamene, která stojí u hrobu. Je na ní většinou napsané, kdo v hrobě leží, kdy se narodil a kdy zemřel.

Krematorium je dům, kde se spalují mrtví lidé.

Kremace znamená, že se mrtvý člověk spálí. Popel ze spáleného člověka se dává do urny.

Urna je ozdobená nádoba, do které se dává popel mrtvého člověka.

Rozptylová loučka je místo na hřbitově, které vypadá jako louka. Sype se tam popel zemřelých lidí.

Pozůstalí jsou blízká rodina zemřelého člověka.

Kondolovat znamená říkat lidem, kterým zemřel někdo blízký, že vám to je líto.

Smrt a truchlení

Autorka textu: Veronika Juříčková
Jazyková korektura: Ester Karásková
Odborná konzultace: Barbora Váchová, Kristýna Janyšková, Xenie Dočkálková, Hana Ryšánková, Lucie Janderová, Kateřina Prokešová, Andrea Šimková
Ilustrace a grafická úprava: Helena Neubertová, www.prooko.cz
Vytisklo studio STKI
© Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z. s., 2022
ISBN 978-80-88178-16-3

Vznik této publikace byl podpořen Ministerstvem zdravotnictví ČR
a Magistrátem hlavního města Prahy.

KAM SE MŮŽETE OBRÁTIT, KDYŽ VÁS NĚCO TRÁPÍ?

Linka první psychické pomoci

Telefon (bezplatný) **116 123** (nonstop)
Nabízí pomoc všem v náročné situaci, můžete se svěřit se svým problémem, nechat si poradit.

Asociace poradců pro pozůstalé

www.poradci-pro-pozustale.cz
Nabízí pomoc všem, kterým někdo zemřel. Najdete zde kontakty na jednotlivé poradce.

Cesta domů

Telefon 775 166 863 nebo **725 245 576**
E-mail **poradna@cestadomu.cz**
Nabízí pomoc všem, kterým někdo zemřel.

Poradna Vigvam

Telefon 606 160 646
E-mail **info@poradna-vigvam.cz**
Nabízí pomoc všem, kterým někdo zemřel.

Brožuru napsali lidé ze Společnosti pro podporu lidí s mentálním postižením.
To je organizace, kde se potkávají lidé s postižením a jejich rodiny.
Je to také sociální služba, kde vám můžeme pomoct s různými věcmi.

Fungujeme v celé České republice.
Bojujeme za práva lidi s mentálním postižením.
Pořádáme různé akce pro lidi s postižením a jejich rodiny. Děláme také vzdělávací akce pro veřejnost a odborníky.

SPMP

PRAHA
PRAGUE
PRAGA
PRAG

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY