



# Kdy se už nejedná o normální smutek, ale o traumatické truchlení?



## Normální zármutek

Zaměření na ztrátu osoby

Zaměření na obrazy  
ztracené osoby

Touha mluvit o ztracené  
osobě

Uklidňující vzpomínky a sny

Touha po ztracené osobě

Protest, smutek

Úzkost z odloučení

Filozofie, že život jde dál

Smutek při připomenutí  
ztracené osoby

Dobrovolné vzpomínkové rituály



## Traumatické truchlení

Zaměření na smrt

Obrazy hrůzy v mysli

Vyhýbání se hovoření  
o ztrátě

Nepříjemné vzpomínky  
a úzkostné sny

Touha po bezpečí

Pocit ohrožení

Hněv, nebo potřeba pomsty

Podrážděnost a ztráta kontroly

Deprese, otupělost,  
obava z dalších ztrát

Posedlost ztrátou



**Všechny aktuální informace o možnostech  
pomoci najdete na webu [opatruj.se](http://opatruj.se).**