

Viac života, menej bolesti. Ako pomôcť rodičom, ktorí vedia, že prežijú svoje dieťa (praktické rady pre lekárov)

Mgr. Lucia Kralovičová, Hana Kolibiarová, MSW, MUDr. Mária Jasenková

Centrum smútkovej terapie PLAMIENOK, n. o., Bratislava

V pediatrickej praxi sa stretávame aj so situáciami, keď ochorenie dieťaťa nemôžeme vyliečiť a prognóza je fatálna. Ak dieťa trpí život limitujúcim alebo ohrozujúcim ochorením, je táto situácia mimoriadne náročná a bolestná pre celú rodinu a nie je ľahká ani pre ošetrovujúcich pediatrov v ambulanciách či na detských oddeleniach a klinikách. Na Slovensku v roku 2016 zomrelo 491 detí (70 % v dôsledku úrazov a akútnych chorôb, 30 % na život limitujúce ochorenie). Po úmrtí jedného dieťaťa smúti priemerne 5 – 6 ľudí. V roku 2016 tak bolo stratou dieťaťa na Slovensku zasiahnutých 2 450 ľudí. Zahraničné štúdie uvádzajú, že 20 % ľudí smúti komplikovane (6). Komplikované smútenie sa nezlepší bez profesionálnej pomoci. Smútková terapia a poradenstvo ako súčasť paliatívnej starostlivosti sú preto nenahraditeľné.

Kľúčové slová: smrť dieťaťa, nevyliečiteľná choroba, smútenie, komplikované smútenie, Centrum smútkovej terapie PLAMIENOK, n. o.

More life less pain. How to help parents when their child is dying? (Recommendations for physicians)

In paediatric practice, we encounter situations when the child illness is incurable and the prognosis is fatal. Care about children with life-limiting/threatening diseases is extremely challenging for the family and healthcare professionals. In Slovakia 491 children died during the year 2016 (70 % from acute conditions and injuries, 30 % from life-limiting/life-threatening diseases). We have 5-6 bereaved people for every loss. 2450 people were affected by the loss of a child in Slovakia during the year 2016. According to studies, up to 20 % of bereaved people can have a complicated process of grief (6). Complicated grief does not improve without professional help. Grief therapy and counselling as part of palliative care is therefore paramount.

Key words: grief, complicated grief, Centrum of Grief Therapy PLAMIENOK, n. o.

Pediatr. prax, 2018;19(1):8-11

Úvod

Strata dieťaťa patrí medzi najnáročnejšie životné skúsenosti. Prináša všetkým, ktorí mali k dieťaťu bližší vzťah, fyzickú, duševnú, sociálnu a spirituálnu bolesť rôznej intenzity. Profesionáli, ktorí sa o dieťa a rodinu starajú, najmä lekári a sestry, sú vystavení veľkej emocionálnej záťaži. Nielenže sa ich strata dieťaťa priamo dotýka, ale zároveň sa od nich očakáva, že zvládnu náročnú komunikáciu s rodičmi a budú im oporou. Problematika smútenia detí a rodičov je v pediatrickej obci pomerne novou oblasťou.

Smútenie

Smútenie je reakcia na stratu, v kontexte detskej paliatívnej starostlivosti, na úmrtie dieťaťa. Smútenie je proces, ktorý sa dotýka všetkých, ktorí mali blízky vzťah k dieťaťu, teda aj súrodencov, starých rodičov, či iných blízkych osôb. Proces smútenia závisí od mnohých faktorov a vyznačuje sa prežívaním a vyjadrením rôznych emócií v rôznej in-

tenzite (1). Smútenie sa môže prejavovať napríklad tak, že smútiaci neustále myslí na osobu, ktorú stratil, alebo naopak sa vyhýba akejkolvek zmienke o zosnulom. Smútiaci rodič môže mať prudké zmeny nálad, môže sa hnevať a obviňovať okolie za to, čo sa stalo, vyhýbať sa kontaktom s ľuďmi. Často bývajú prítomné poruchy spánku, bolesti hlavy, poruchy príjmu potravy. Smútiaci rodičia sú rizikovou skupinou pre vznik depresie, či suicidálneho konania. Priebeh aj prejavy smútenia sú jedinečné u každej smútiacej osoby, napriek tomu má proces smútenia svoje zákonitosti. Worden hovorí o úlohách, ktoré ak smútiaci zvládnu, proces smútenia postupuje:

- akceptácia reality straty,
- práca s bolesťou, ktorú smútenie prináša,
- prispôsobenie sa prostrediu, v ktorom zosnulé dieťa chýba,
- nájdenie trvalého spojenia so zosnulým dieťaťom, pri nástupe do nového života (2).

Labodová opisuje fázy procesu smútenia, ktorými smútiaci prechádza:

- obdobie zmätenosti, šoku zo straty, otrasenie,
- obdobie intenzívnej ventilácie zármutku a žiaľu, vyjadrovanie prežívania,
- obdobie návratu k fungovaniu, k bežnému životu pred stratou, pozmeneného tým, že sa ho smútiaci rodič naučí žiť bez zosnulého dieťaťa.

U každého rodiča môžu tieto fázy trvať rôzne dlhý čas, nemusia nasledovať po sebe, niektoré dokonca nemusia nastať vôbec, či sa môžu navzájom prelínať (3).

Adaptívne smútenie

Väčšina populácie detí aj dospelých po strate blízkeho zažíva tzv. *adaptívne smútenie*. Niekedy mu hovoríme aj prirodzené, fyziologické, nekomplikované smútenie. Smútiacej osobe sa po fáze akútneho smútku postupne vracia radosť zo života a z blízkych vzťahov. Proces smútenia nikdy nekončí, ale

v priebehu adaptívneho smútenia sa v prežívaní dostáva postupne do úzadia. Smútok zo straty môže byť intenzívnejší v určitých obdobiach (výročia a pod.), smútiaci rodič je však po istom čase schopný pokračovať vo svojich aktivitách a živote. Adaptívne smútenie je proces, ktorý nevyžaduje odbornú terapeutickú intervenciu, ale podporné skupiny alebo podpora profesionálov môžu byť užitočné, najmä v prípadoch, keď je podpora sociálneho okolia z akéhokoľvek dôvodu nedostatočná. Väčšina literatúry sa zhoduje, že pri adaptívnom smútení je posun v procese smútenia po šiestich mesiacoch od straty zjavný (4). Avšak u rodičov, ktorí strácajú dieťa, môže adaptívne smútenie trvať až jeden rok. Asi u 20 % rodičov, ktorí stratia dieťa, prejavy smútenia dlhodobo pretrvávajú a k adaptácii po strate neprichádza ani po dlhšom čase od straty. Rodič, ktorý stratil dieťa nie je dlhodobo schopný bežných sociálnych kontaktov, dlhodobo prežíva hlboký zármutok, trpí telesnými ťažkosťami, ktoré pred stratou dieťaťa nemal. Takéto smútenie označujeme ako komplikované (pozri nižšie).

Anticipačné smútenie

Rodič, ktorý je konfrontovaný s diagnózou život limitujúceho alebo ohrozujúceho ochorenia svojho dieťaťa smúti od momentu, keď sa dozvie, že život jeho dieťaťa je ohrozený. Smútenie v období, keď rodina očakáva smrť dieťaťa, označujeme ako tzv. anticipačné smútenie. Rodič reaguje na blížiaci sa koniec života dieťaťa celou svojou osobnosťou (5). Na úrovni myslenia sa smútok môže prejavovať napr. neprijímaním, odmietaním prognózy choroby dieťaťa, na emocionálnej úrovni napr. výrazným prežívaním smútku až depresie, hnevom až agresívnym správaním voči okoliu, sebaobviňovaním, extrémnym strachom z toho, čo bude. V rovine sociálneho smútiaci rodič nemusí zvládať pracovať alebo vykonávať bežné úkony dňa ako napr. ráno vstať, obliecť sa, urobiť raňajky a pod., alebo sa môže vyhýbať kontaktu s ľuďmi. V duchovnej oblasti si môže klástť otázky o zmysle života, smrti a utrpenia. Hľadanie odpovedí na otázku „Prečo?“ môže prežívať naliehavo.

Komplikované smútenie

Štúdia Meert a kol., dokazuje, že u 10 % – 20 % populácie smútenie nie je adaptívne, proces smútenia akoby neustupoval a vzniká tzv. komplikované smútenie. Medzi rodičmi, ktorí stratili dieťa, sa percento jeho vzniku ešte zvyšuje (6). Strata dieťaťa je jednou z najnáročnejších situácií v živote. To znamená, že u rodičov, ktorí stratili dieťa, môže byť komplikované smútenie intenzívnejšie a môže byť sprevádzané vyššou mierou samovražedných myšlienok a sebaobviňovania (7), dochádza k zníženiu kvality života a bez intervencie sa môže stať chronickým (5). Preto je dôležité, aby rodičia po strate dieťaťa dostali informáciu o možnosti a potrebe odbornej psychologicko-terapeutickej pomoci po strate dieťaťa čo najskôr.

Znaky komplikovaného smútenia

Ak sa po viac ako šiestich mesiacoch od straty smútiaci rodič:

- neustále zaoberá myšlienkami na dieťa a znepokojujúce dotieravé spomienky na okolnosti smrti sú časté,
- hnevá sa a je zatrpknutý v súvislosti so smrťou dieťaťa,
- trpí často opakujúcimi sa návalmi bolesti s intenzívnou túžbou po dieťati,
- popiera fakt, že dieťa zomrelo,
- vyhýba sa situáciám, ktoré môžu dieťa aj okrajovo pripomínať (8).

Komplikované smútenie výrazne znižuje kvalitu života rodiča, zvyšuje riziko rakoviny, srdcovo-cievnych problémov, vysokého krvného tlaku a samovraždy (9) a je spojené s horším fungovaním a s nedostatkom energie (10).

Symptómy komplikovaného smútenia

Smútenie je psychosomatický proces. Keď trpí telo rodičov, trpí aj duša, a naopak. Existuje vzťah medzi duševnými a telesnými aspektmi zármutku. Telesné symptómy ako napríklad bolesť hlavy, či časté infekcie po strate, môžu byť prejavom smútenia, môžu vychádzať z emocionálneho tlaku, alebo konfliktu (11). Ako uvádza Bachoriková, symptómy smútenia možno teda rozdeliť na fyzické symptómy, emocionálne symptómy, sociálne, spirituálne a zmeny správania. **Fyzické symptómy smútenia** sú

napríklad bolesť (na hrudi, bolesti hlavy, brucha a iné), časté infekcie (znížená imunita), poruchy spánku (ťažkosti so zaspaním, výrazná spavosť a pod.), strata chuti do jedla, úbytok, alebo prírastok na hmotnosti. **Emocionálne symptómy** sú napríklad hlboký smútok, neustále zaobreranie sa so zosnulým dieťaťom, ataky úzkosti a paniky, sebaobviňovanie sa a pocity viny, zmeny nálad, hnev na okolie, najmä na ošetrovateľov a lekárov. **K spirituálnym symptómom** patrí hľadanie príčiny a zmyslu straty dieťaťa, jeho utrpenia, života a smrti, hľadanie odpovedí na otázky typu „Prečo sa to stalo?“, hnev na Boha, ktorý to dopustil alebo naopak prehĺbenie religiozity. **Zmeny správania sa prejavujú** ako nedostatok energie, návaly plaču, apatia, nevšímavosť, zníženie schopnosti sa koncentrovať, halucinácie (vidiny živého dieťaťa, vnímanie jeho hlasu), suicidálne pokusy (12). Deti (zdraví súrodenci) najmä do predškolského resp. mladšieho školského veku prejavujú smútenie na telesnej a behaviorálnej úrovni. Smútenie v tomto vekovom období je viac nevedomý proces. Dospievajúci a dospelí majú schopnosť viac o strate hovoriť, vedľa lepšie pomenovať čo cítia a prežívajú a lepšie sa vyznajú vo svojich pocitoch.

Znižovanie rizika vzniku komplikovaného smútenia

Paliatívna starostlivosť znižuje riziko komplikovaného smútenia. Ak je včas a kvalitne poskytnutá rodičom, ktorí strácajú svoje dieťa (najmä kvalitný symptómový manažment chorého, profesionálna podpora a sprevádzanie celej rodiny), niektoré rizikové faktory komplikovaného smútenia je možné kvalitnou starostlivosťou eliminovať alebo zmierniť. Medzi faktory komplikovaného smútenia, ktoré môžu byť kvalitnou paliatívnou starostlivosťou redukované prípadne úplne eliminované patrí:

1. vnímanie smrti ako náhlejšieho alebo traumatickejšieho udalosti, ak ide o chronické nevyliciteľné ochorenie,
2. potláčanie prijatia smrti,
3. pocit nezaujmu od odborníkov o život dieťaťa počas choroby,
4. nízka kvalita života pred smrťou,
5. veľmi vysoká miera stresu a úzkosti v čase smrti,
6. úmrtie v nemocnici.

Ostatné rizikové faktory (po hlavie, predošlé straty blízkych ľudí v rodine) nie je možné paliatívnou starostlivosťou ovplyvniť, ale je možné ich monitorovať a príbuzným môže byť po strate ponúknutá a poskytnutá ďalšia pomoc, poradenstvo, prípadne smútková terapia. **Komplikované smútenie** sa nezlepší bez profesionálnej pomoci. **Smútková terapia a poradenstvo ako súčasť paliatívnej starostlivosti sú preto nenahraditeľné (1).**

Odborná pomoc po strate

Cieľom psychologickéj pomoci je prevencia vzniku komplikovaného smútenia (facilitovanie procesu adaptívneho smútenia) alebo terapia komplikovaného smútenia. Pri komunikácii lekára s rodičom, ktorý stráca alebo stratil svoje dieťa, je vhodné najprv odhadnúť riziko komplikovaného smútenia a následne včas a vhodným spôsobom ho informovať o potrebe a možnostiach odbornej psychologickéj pomoci.

Je vhodné, keď lekár odporučí rodičovi po úmrtí dieťaťa **preventívnu odbornú psychologickú pomoc** v prípadoch: ak smrť dieťaťa bola náhla (napr. krátko po určení diagnózy, alebo krátko po vážnom úraze), ak ide o viacnásobnú stratu (napr. ak rodič stratil v blízkom období jedného zo svojich rodičov), ak ide o rodinu s nedostatočnou podporou rodiny či okolia (napr. rodič bez partnera), taktiež v prípadoch, ak je v rodine pozostalý súrodenec, ktorý je v období dospievania, alebo ak sa stratou významne mení život rodiča (napr. rodič mal iba jediné dieťa a jeho stratou stráca aj svoju rodičovskú rolu). Ak sa u rodiča, alebo pozostalého súrodenca vyskytujú vážne symptómy komplikovaného smútenia ako sebapoškodzovanie, výrazný úbytok na hmotnosti, vyhýbanie sa kontaktu s ľuďmi, hlboký a dlhodobý smútok, výrazné fyzické ťažkosti alebo ak príčina smrti bola násilná či suicidálna alebo smrť nastala náhle, je **nutné odporučiť následnú odbornú pomoc po strate okamžite (12).**

Centrum smútkovej terapie PLAMIENOK, n. o.

Vzniklo v roku 2011 a ako jediné na Slovensku ponúka špecializované

služby smútkovej terapie a poradenstva deťom a rodinám po strate blízkeho. Od roku 2011 do dnes využilo služby 593 rodín po strate blízkeho. V roku 2017 poskytlo terapiu 84 rodinám, z toho 29 rodín so stratou dieťaťa a 55 rodín so stratou dospelého. 14 ľudí využilo služby Centra smútkovej terapie v súvislosti so stratou dieťaťa so život limitujúcim ochorením.

Služby Centra smútkovej terapie PLAMIENOK, n. o.

V súčasnosti Centrum smútkovej terapie PLAMIENOK, n. o., ponúka **individuálnu a rodinnú smútkovú terapiu deťom aj dospelým**, kde sa terapeut stretáva so smútiacim rodičom **v pravidelných intervaloch** najčastejšie jedenkrát do týždňa a poskytuje emocionálnu podporu, facilitáciu smútenia, individuálne poradenstvo a terapiu v smútení. Počas školského roka ponúkame deťom, adolescentom a rodičom po strate skupinové stretnutia, kde najväčším benefitom je spoluprežívanie radosti aj smútku a zdieľanie pocitu „nie som na to sám/sama“. V rámci skupinových terapeutických aktivít organizujeme aj terapeutické **stretnutia smútiacich rodín po strate dieťaťa a letný terapeutický tábor**. Môžu sa ho bezplatne zúčastniť pozostalé deti a adolescenti z celého Slovenska po strate súrodenca, rodiča či inej veľmi blízkej osoby.

Terapeutický proces

V Centre smútkovej terapie PLAMIENOK, n. o., pracujeme s konceptom tzv. kreatívneho sprevádzania. Túto holistickú metódu rozvinul Rubén Bild, kombinuje v nej psychoanalytický a transpersonálny terapeutický prístup v terapii a psychodrámu. Jedným z cieľov kreatívneho sprevádzania je poskytnúť smútiacim bezpečný priestor, kde môžu zdieľať svoje pocity, zažiť pocit hlbokého pochopenia a podporuje otvorený rozhovor o strate. Zdieľanie spomienok pomáha nadobudnúť nový pohľad na minulosť a precítiť život v prítomnosti (13). Počas procesu emocionálnej stabilizácie používame expresívne techniky z muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie. Smútiaci rodič či dieťa tak môže prostrední-

ctvom terapeuta v terapeutickom procese znovu nájsť samého seba a opätovnú rovnováhu v prežívaní radosti a bolesti bežných dní (12).

Ciele a dĺžka pomoci

Smútková terapia v Centre smútkovej terapie PLAMIENOK, n. o., sa orientuje na zdroje emocionálnej podpory, na stratégie zvládania návalov smútku a na podporu pozitívnych rodinných interakcií. Snažíme sa so smútiacimi rodičmi hľadať to, čo im pomáha – teda ich vnútorné a vonkajšie zdroje, hľadať nádej a radosť v okamihoch života, pekné spomienky uchovať a starať sa o ne a tie bolestnejšie po čase smútku nechať ísť. Taktiež je pomáhajúce a dôležité, aby vo vzťahu so zosnulým dieťaťom smútiaci rodičia pokračovali, transformovali ho a našli jeho novú kvalitu. Orientácia sa na život, vytváranie si nových plánov, znovuoobjavenie a schopnosť prežívania radosti, je cieľom terapeutického procesu.

Dĺžka smútkovej terapie a sprevádzania úzko súvisí s potrebami každej rodiny. Ak cieľom odbornej intervencie je prevencia vzniku komplikovaného smútenia, čas poskytovania poradenstva a konzultácií sa môže pohybovať od jedného sedenia do 12 sedení (3 mesiace), pri komplikovanom smútení smútková terapia a poradenstvo trvá vo väčšine prípadov dlhšie, priemerne 30 sedení (1 rok).

Spôsob požiadania o pomoc a kontakt

Postup požiadania o služby Centra smútkovej terapie PLAMIENOK, n. o., je nasledovný:

1. Rodič, ktorý stratil dieťa sa priamo obráti na Centrum smútkovej terapie PLAMIENOK, n. o. (telefonicky, emailom).
2. Následne bude rodič pozvaný na osobné stretnutie.
3. Po osobnom pohovore bude spoločne dohodnutý cieľ, spôsob a dĺžka pomoci (individuálne, skupinové stretnutia).

Všetky terapeutické služby a odborná pomoc rodinám po strate je v Centre smútkovej terapie PLAMIENOK, n. o., poskytovaná **bezplatne**.

Diskusia

Rodičia, ktorí strácajú dieťa v dôsledku život limitujúceho alebo ohrozujúceho ochorenia, sú v ťažkej životnej situácii. Aj pre pediatrov, zdravotníckych pracovníkov a odborníkov, ktorí im poskytujú starostlivosť, je toto obdobie náročné. Je dôležité si uvedomiť, že smútenie je prirodzená reakcia na stratu (začínajúca ešte v čase, keď dieťa žije). Intenzita utrpenia, ktoré je spojené so smútkom a stratou dieťaťa sa môže prirodzene časom zmierniť. Alebo môže byť smútenie aj dlhotrvajúcim komplikovaným procesom, ktorý sa prejavuje dlhodobými ťažkosťami znižujúcimi kvalitu života a negatívne pôsobiaci na zdravotný stav. Pediatier alebo lekári primárneho kontaktu, ktorí majú v starostlivosti dieťa so život limitujúcim alebo ohrozujúcim ochorením, môže smútiacim rodičom a pozostalým súrodencom ďalej pomôcť. Včas poskytnutá preventívna alebo terapeutická psychologická intervencia môže výrazne zlepšiť kvalitu ďalšieho života rodičov aj celej rodiny. Je nevyhnutná najmä pri náhlom či násilnom úmrtí dieťaťa, ale aj pri závažných či dlhodobých príznakoch zármutku ako napr. depresívny syndróm, sebapoškodzovanie, či pri suicidálnych myšlienkach. Na Slovensku od roku 2011 poskytuje Centrum smútkovej terapie PLAMIENOK, n. o., poradenstvo a terapiu v smútení ako jediné špecializované zariadenie pre deti a ich rodiny. Všetky terapeutické služby centra sú bezplatné.

Záver

Vzájomná spolupráca lekárov, psychológov a špecialistov v smútkovej terapii pomôže zmierniť utrpenie smútiacich rodín po strate dieťaťa a významne zlepšiť kvalitu ich života.

Slová matky, ktorá stratila syna v dôsledku život limitujúceho ochorenia a vyhľadala pomoc v Centre smútkovej terapie PLAMIENOK, n. o., v Bratislave:

Prežívanie pred terapiou:

„Osud nám zobral to najcennejšie, nášho milovaného a jedinečného syna. Nastalo obdobie temna. Môj život nemal zmysel, ani smer. Nemala som silu ďalej žiť. Smútok ma celú pohltil až do poslednej bunky v tele. K smútku sa pridala hnev a beznádej... len tma, ktorá ma požíerala a ja som nemala silu sa brániť... obviňovala som sa zo všetkého, čo sa stalo, čo sa mohlo stať a čo sa nestalo. Nenávidela som ráno, keď som sa zobudila a noc, keď som si vyčerpaná smútkom líhala. Chcela som odísť za synom, nemohla som bez neho žiť. Takže láska až za hrob. Až vtedy som si uvedomila, že potrebujem pomoc...“

V terapeutickom procese smútenia:

„Každým stretnutím v Plamienku sa mi krôčik po krôčiku dostalo pomoci na ďalšej ceste môjho života s krížom. Najprv som sa musela naučiť postarať sa o seba. Umyť sa, najesť, vyspať, obliecť a iné veci, ktoré boli predtým bežné, no stali sa nezládnuteľné. Nedokázala som ísť sama nakúpiť, ani nič vybaviť. Mala som tendenciu si všetko vyčítať a obviňovať sa. Každé sedenie ma posúvalo ďalej...“

Po terapeutickom procese v individuálnej terapii smútenia:

„Výčitky ma postupne prestali správdzať. Uvedomila som si, že môj syn ma ľúbil a nechcel, aby som trpela, nechcel aby niekto z nás trpel. Láska k nemu tu zostala. Nezmizla, stále tu je a je jej toľko, že sa dá krájať. Dnes nemyslím len na stratu milovaného, ale aj na to, aký skvelý a úžasný život sme mali s našim synom..., obohatil náš život a urobil ho skvelým a nezabudnuteľným. Plamienok mi pomohol vidieť to, čo by som sama nedokázala vidieť v objatí smútku. Nevravím, že sa mi po líci neskotúla slza, alebo že neprepadnem zúfalému plaču. Ale viem a verím, že mi bude lepšie a slnko svieti aj pre mňa. Môžem smútiť, ale môžem sa aj smiať a tešiť sa zo života.“

Literatúra

- Jasenková M, Kysel O, Fedorková J, Bachoriková D, Koli-biarová H, Maťová K. Detská paliatívna starostlivosť na Slovensku. PLAMIENOK n. o., 2017.
- Worden's Four Tasks of Mourning [online]. What's your grief. <https://whatsyourgrief.com/wordens-four-tasks-of-mourning/>. Accessed March 6, 2018.
- Labodová P. Navždy odišiel...čo len teraz so mnou bude? [online] Psychoblog. O duši odborne a jednoducho. 2017; <https://psychoblog.sk/prekonat-smutenie-zo-straty-blizkeho/>. Accessed March, 2018.
- Zisook S, et al. Bereavement, Complicated Grief and DSM: Part 2: Complicated Grief. The Journal of Clinical Psychiatry. 2010;71(8):1097.
- MedicineNet.com. Medical definition of anticipatory Grief [online]. <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=26258>. Accessed January 22, 2018.
- Meert KL, et al. Complicated grief and associated risk factors among parents following a child's death in the pediatric intensive care unit. Archives of pediatrics & adolescent medicine. 2010;164(1):1045-1051.
- Zetumer S, et al. The impact of losing a child on the clinical presentation of complicated grief. Journal of affective disorders. 2015;170:15-21.
- Shear K, et al. Treatment of complicated grief: a randomized controlled trial. JAMA. 2005;293(21):2601-2608.
- Prigerson HG, et al. Traumatic grief as a risk factor for mental and physical morbidity. American journal of psychiatry. 1997;154:616-623.
- Silverman, Gabriel K, et al. Quality of life impairments associated with diagnostic criteria for traumatic grief. Psychological medicine. 2000;30(4):857-862.
- Harvey G. Grieving for dummies. Indianapolis. USA: Wiley Publishing; 2007.
- Bachoriková D. Telesné a emocionálne symptómy u detí v zármutku. Volanie o pomoc. Pediatria pre prax. 2016;17(4) [online]. <http://www.solen.sk/pdf/b3cd2673599e111ae5e56bde84e14249.pdf>. Accessed November 25 2016
- Bild R, Gómez I. Anwanted journey. Creative accompaniment in paediatric palliative care. 1nd ed. Bratislava, Slovakia: PLAMIENOK Books; 2014.

Mgr. Lucia Kralovičová

Centrum smútkovej terapie
PLAMIENOK, n. o.
Zadunajská 6/A, 851 01 Bratislava
kralovicova@plamienok.sk

