



SADRŽAJ

PREDGOVOR	13
Zahvale	16
Organizacija knjige	18
Uvod	21
ZADACI ZA VJEŽBU	25
Opće napomene o zadacima za vježbu koje vrijede za sva četiri poglavlja knjige	25
1. POGLAVLJE: GUBITAK	
OBILJEŽJA RAZLIČITIH VRSTA GUBITAKA	33
SVRSTAVANJE GUBITAKA U SKUPINE PREMA RAZLIČITIM KRITERIJIMA	36
NEPREPOZNATI GUBICI	46
Skriveni gubici	46
Gubici koje prikrivaju ili neprikladno prikazuju ljudi koji pružaju podršku	60
Gubici koji se događaju postupno	62
ZBOG ČEGA SU GUBICI TEŠKI?	63
Jedan gubitak uvijek uključuje više gubitaka	64
Gubitak je prijetnja svemu važnome (čak i životu)	67



Sadašnji gubitak “priziva” prošle gubitke	67
Životne situacije istodobno u sebi sadrže gubitke, ali i određenu dobit	69
Gubitkom važne osobe gubimo i dio konteksta za izlaženje na kraj s gubitkom	70
Gubici ruše temeljne unutrašnje životne pretpostavke	71
TRAŽENJE SMISLA GUBITKA I ŽIVOTA NAKON GUBITKA	71
REAKCIJE NA GUBITAK	80
Emocionalne reakcije	83
Misaone reakcije	87
Tjelesne reakcije	89
Ponašajne reakcije	90
REAKCIJE NA GUBITAK I DEPRESIJA	95
“POVOLJNE” (UGODNE) REAKCIJE NA GUBITAK	97
SUBJEKTIVAN DOŽIVLJAJ REAKCIJA NA GUBITAK	101
KOME JE TEŽE, A KOME LAKŠE?	106
NORMALNO – NENORMALNO	109
SPECIFIČNE VRSTE GUBITAKA	117
Gubitak djeteta	117
Gubitak roditelja	130
Samoubojstvo	136
Gubici zbog bolesti koji <u>ne</u> uključuju smrt	143
Gubici zbog nestanka bliske osobe	148
GUBICI I TRAUMATSKI DOGAĐAJI	156
Razlike i sličnosti među pojmovima “traumatski događaj/trauma” i “gubitak/tugovanje”	157
Traumatski i netraumatski gubici	160
GUBICI U DJETINJSTVU I MLADOSTI	164
Gubici specifični za dječju i mladenačku dob	165
Specifičnosti reakcija na gubitak u dječjoj i mladenačkoj dobi	173
ZADACI ZA VJEŽBU	180

2. POGLAVLJE: TUGOVANJE

ODREĐENJE POJMA “TUGOVANJE” I CILJEVI ODNOSNO ISHODI TOG PROCESA	190
OBILJEŽJA PROCESA TUGOVANJA	195
TEORIJSKI PRISTUPI PROCESU TUGOVANJA	198
Tradicionalni modeli tugovanja	199
Suvremeni modeli tugovanja	223
TRAJANJE TUGOVANJA	234
ČINITELJI KOJI DJELUJU U PROCESU TUGOVANJA I KOJI UTJEČU NA NJEGOV ISHOD	241
Tko je umro? (jačina/vrsta emocionalne veze s pokojnikom)	243
Kako je netko umro? (uzroci/okolnosti smrti)	245
Osobni činitelji	249
Društveni i “vanjski” činitelji	253
TEŠKOĆE U PROCESU TUGOVANJA I OTEŽANO ILI KOMPLICIRANO TUGOVANJE	258
Definicije otežanog ili kompliciranog tugovanja, činitelji rizika i učestalost pojave	260
Podvrste otežanog ili kompliciranog tugovanja	264
Kako ćemo prepoznati otežano ili komplicirano tugovanje?	268
Opasnosti i zamke pri upotrebi pojma otežano ili komplicirano tugovanje	272
KAD JE TUGOVANJE ZAVRŠENO?	275
OSOBITOSTI PROCESA TUGOVANJA DJECE I MLADIH	281
Činitelji koji utječu na proces tugovanja u djetinjstvu i mladosti	284
ZAKLJUČNE NAPOMENE OPĆENITO O PROCESU TUGOVANJA	291
ZADACI ZA VJEŽBU	295



3. POGLAVLJE: PODRŠKA U PROCESU TUGOVANJA

RAZLIČITI IZVORI I SADRŽAJI PODRŠKE TUGUJUĆIM LJUDIMA	305
IMAMO LI (DOVOLJNO) ZNANJA O GUBICIMA, TUGOVANJU I PRUŽANJU PODRŠKE TUGUJUĆIMA?	309
TEMELJNA NAČELA PRUŽANJA PODRŠKE TUGUJUĆIMA I NJIHOVA DJELOTVORNOST	315
Nekorisni ili čak štetni stavovi i uvjerenja u pružanju podrške tugujućima	316
Korisna, "ljekovita" ili djelotvorna načela pružanja podrške tugujućima	334
NEDJELOTVORNI I DJELOTVORNI NAČINI PRUŽANJA PODRŠKE TUGUJUĆIMA	341
Nedjelotvorno (ili čak štetno) pružanje podrške tugujućima	343
Zašto uporno radimo ono što znamo da ne koristi (ni nama samima ni drugima)?	350
Djelotvorni(ji) načini pružanja podrške u tugovanju	354
Pogreb kao oblik podrške tugujućima	368
Općenito o vještinama potrebnim za pružanje podrške tugujućima	372
OSNOVNI ELEMENTI STRUČNE PODRŠKE TUGUJUĆIMA	374
Što je stručna podrška u tugovanju i tko je provodi?	376
Formalna obilježja stručne podrške u tugovanju	383
Kome je namijenjena i kada započinje stručna podrška u tugovanju te kakav je njezin najčešći tijek?	384
Ciljevi i temeljne smjernice pružanja stručne podrške u tugovanju	391
Metode i tehnike rada u okviru stručne podrške u tugovanju	396
Korištenje lijekova u pružanju stručne podrške tugujućima	399
Procjena djelotvornosti pružanja stručne podrške tugujućima	400
Zaključne napomene o pružanju stručne podrške tugujućima	403
PRUŽANJE PODRŠKE DJECI I MLADIMA NAKON GUBITKA	405
Potrebe tugujuće djece i mladih	406
Nedjelotvorni i djelotvorniji načini pružanja podrške tugujućoj djeci i mladima	412
Metode i tehnike rada u okviru stručne podrške tugujućoj djeci i mladima	420

SMIJE LI LJUDIMA KOJI PRUŽAJU PODRŠKU TUGUJUĆIMA BITI TEŠKO ZBOG TOG POSLA?	423
ZAKLJUČNE NAPOMENE O PRUŽANJU PODRŠKE TUGUJUĆIMA	430
ZADACI ZA VJEŽBU	434

4. POGLAVLJE: ŠTO I KAKO ISTRAŽIVATI U PODRUČJU GUBITAKA I TUGOVANJA?

TEŠKOĆE I OGRANIČENJA TE NERIJEŠENA PITANJA U PROUČAVANJU GUBITAKA I TUGOVANJA	442
ČINITELJI KOJE TREBA IMATI NA UMU U PROUČAVANJU GUBITAKA I TUGOVANJA	449
JE LI SUDJELOVANJE U ISTRAŽIVANJU O GUBICIMA I TUGOVANJU STRESNO ILI MOŽE IMATI TERAPIJSKI UČINAK?	457
ETIČKA PITANJA O ISTRAŽIVANJIMA U PODRUČJU GUBITKA I TUGOVANJA	466
Dobrovoljan pristanak na sudjelovanje u istraživanju	469
Sloboda da se prekine sudjelovanje u istraživanju	471
Razmatranje mogućih rizika i dobiti	472
Stručnost istraživačkog tima	473
TEME I PITANJA ZA BUDUĆA ISTRAŽIVANJA	476
ZADACI ZA VJEŽBU	482
EPILOG	487
LITERATURA	491
Korisne adrese na Internetu	503
KAZALO AUTORA	507
KAZALO POJMOVA	511