

Obsah

Předmluva k českému vydání	5
Úvod	7
Věnuji	8
Poděkování	9
Slon v pokoji	11

Část první »

První dny po úmrtí: Jak ti je	13
Zármutek	17
Šok	22
Pocit neskutečnosti	24
Hněv	26
Závist	30
Panika	31
Úleva	33
Osamělost	34
Různé fyzické obtíže	36
Pocit, že se zblázníš	38
Smutek a deprese	41
Výčitky	44

Část druhá »

Kdo zemřel a za jakých okolností	49
Kdo zemřel	50
Umřel dědeček nebo babička	51
Umřel táta, maminka nebo oba rodiče	54
Umřel bratr nebo sestra	61
Umřel kamarád nebo kamarádka	65
Umřel partner nebo partnerka	68
Okolnosti smrti	71
Nehoda	72
Sebevražda	75
Násilná smrt	78
Smrt po dlouhé nemoci	83

Část třetí »

Jak zvládnout nejbližší budoucnost 87

Účast na pohřbu	88
Duchovní rozměr	90
Návrat do školy	92
Jak zvládnout svátky a výročí	94

Část čtvrtá »

Život jde dál 97

Ztráta je definitivní	98
Přijmout bolest	100
Škodlivé zkratky: drogy a alkohol	103
Tvoje zdraví	105
Rozhovory	108
Pláč	111
Smích	113
Psaní	115
Vykročit k lidem	117
Podpůrné skupiny	120
Pomoc druhým	122
Odborná pomoc	124

Část pátá »

Jak znovu poskládat svůj život 129

„Překonej to“	130
Zármutek chce svůj čas	132
Jak se odpoutat a žít dál	134
Schraňování vzpomínek	136
Dá se zármutkem zmoudřet?	139

Část šestá »

Vzpomínání 143

Jak se vyznat ve svých pocitech	144
Kde hledat pomoc	145
Jak se zbavovat stresu	147