

Как прожить потерю?

Горе – реакция на потерю важного объекта, части собственной идентичности или образа ожидаемого будущего..

Масштаб горя всегда субъективен. Ребёнок потерял игрушку, разбита любимая чашка, отказали в работе мечты, умер питомец, погиб близкий человек – это ситуации, которые могут запускать горевание. Неверно, что одно горе весомее другого.

**Любые ваши переживания сейчас важны и нормальны!
Разрешайте себе их чувствовать!**



Горе как чувство
имеет свою задачу

Оно необходимо для того чтобы мы примирились с новой реальностью, в которой оказались и смогли направить свою энергию с попытки удержать образ несостоявшегося будущего на восстановление своей жизни.

Но как долго это
может продолжаться?

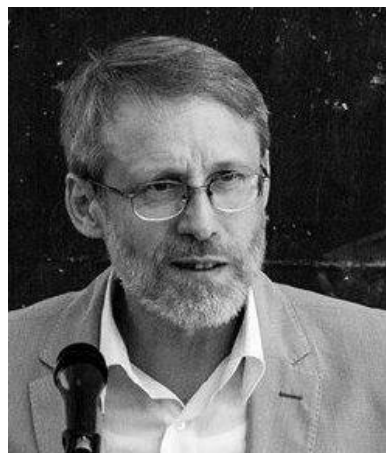
Сколько бы не понадобилось работе горя, важно дать ему это время. Вы можете ориентироваться на один-два года, но траур может закончиться раньше или позже, при этом у вас есть право на проживание любых эмоций, не ограниченное по времени.

И что делать?

Самые тяжёлые дни наступают после похорон, когда мир быстро возвращается в привычное русло, а ваша жизнь нет. Важно в это время не исключать себя из жизни: искать общество тех людей, с кем вы могли бы быть рядом, кто может вас выслушать и поддержать, даже просто помолчать.

Хорошо, если есть кто-то, кто может в первые дни взять на себя часть ваших забот: посидеть с детьми, приготовить еду, общаться с ритуальными службами. Вы можете просить об этой помощи, вы не обязаны оставаться наедине с собой.

Стадия шока после утраты длится несколько дней, а дальше важно постепенно приводить себя в привычный мир – на работу, учёбу, к детям, родственникам, друзьям. Всё будет казаться странным и не таким как раньше. Это нормально, ведь изменилась ваша реальность. Однажды вы заметите, что день был больше наполнен чем-то обычным, и что горя в каждом дне осталось совсем немного. Чтобы это случилось, важно продолжать делать обычные дела. Не бойтесь, что забудете человека.



“Хоронить – следовательно, быть человеком. Но хоронить – это не отбрасывать, а прятать и сохранять. И на психологическом уровне главные акты мистерии горя – не отрыв энергии от утраченного объекта, а устроение образа этого объекта для сохранения в памяти. Человеческое горе не деструктивно (забыть, оторвать, отделиться), а конструктивно, оно призвано не разбрасывать, а собирать, не уничтожать, а творить – творить память”

Фёдор Василюк, психотерапевт

- Как бы вы хотели помнить ушедшего?
- Что вам важно о нём сохранить?
- Что можно для этого сделать?

Норма и не норма в проживании горя?

Больше трёх суток

- Полное отсутствие аппетита, отказ от еды, отсутствие сна

Больше полугода

- Чувство, что «часть меня умерла»;
- Тотальная поглощенность мыслями об умершем или избегание воспоминаний о нем;
- Проблемы с преодолением чего-либо без умершего;
- Невозможность вызывать положительные воспоминания об умершем (при хороших отношениях с ним);
- Избегание всего, что напоминает об умершем;
- Потеря смысла жизни, мысли об уходе из жизни;
- Одиночество и отчуждение от людей;
- Повышенное употребление никотина, алкоголя, употребление запрещённых веществ.

! Эти реакции не значат, что с вами что-то не так. Они появляются при нормальном горевании, но постепенно затихают в течение нескольких недель или месяцев и не должны мешать вам вернуться к нормальной жизни. В любой момент проживания горя вы можете обратиться к специалисту. Психолог выслушает вас и поддержит, а также поможет понять, на какой стадии горевания вы находитесь, безопасно ли сейчас вам, и какие ресурсы у вас есть сейчас и могут понадобиться в будущем, чтобы ваша жизнь снова стала нормальной.