

Когда вы переживаете горе



ПОСОБИЕ О ТОМ, КАК ОСОЗНАТЬ ПОТЕРЮ

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

Опубликовано компанией Quality of Life Publishing Co. в 2013 г.

Все права защищены. Никакая часть данной брошюры не может быть воспроизведена без предварительного разрешения издателя. Отпечатано в Соединенных Штатах Америки.



Опубликовано компанией Quality of Life Publishing Co.
г. Неаполь, шт. Флорида

Quality of Life Publishing Co. является независимой компанией, движимой своей миссией и специализирующейся на публикации материалов под маркой своих клиентов в помощь неизлечимо больным и их близким.

Сайт компании: www.QOLpublishing.com.

КАК ЗАКАЗАТЬ КОПИИ МАТЕРИАЛОВ ПОД ВАШЕЙ МАРКОЙ: Позвоните в компанию Quality of Life Publishing Co. в рабочие часы (по восточному времени) по бесплатному номеру 1-877-513-0099 или отправьте электронное сообщение по адресу info@QOLpublishing.com.

Введение

Если вы это читаете — вы, вероятно, потеряли близкого человека. Возможно, вы испытываете множество сильных или приводящих в замешательство эмоций. Иногда горящим людям кажется, что с ними что-то не так. Мы хотим, чтобы вы знали: то, что вы чувствуете, что бы это ни было, — скорее всего, нормально.

Горевание — наш естественный способ пережить потерю. Это совокупность всего, что вы ощущаете, когда некто важный или нечто важное уходит из вашей жизни. Когда у вас случилось горе, вы можете чувствовать истощение, боль, раздавленность.

Вы *в состоянии* пережить все это. В это может быть сложно поверить прямо сейчас. Понадобится время и терпение. Надеемся, что эта брошюра поможет вам разобраться в своих чувствах. Поняв свое горе, вы сможете обрести успокоение и исцеление.

«Горе — это не психическое расстройство, не заболевание и не признак слабости.

Это эмоциональная, физическая и духовная необходимость, цена, которую вы платите за любовь. Единственный способ исцелиться от горя — горевать».

— Д-р Эрл. А. Гроллман, автор книги
«Жить, когда умер любимый человек»

Ваш личный путь проживания горя

Начиная свой путь по проживанию горя, не забывайте, что каждый делает это по-своему. Вы уникальны как человек. Ваши отношения с умершим были уникальными. Поэтому только *вы* можете знать, какие чувства вам подобает испытывать в горе.

Возможно, вам говорили, что горе имеет череду последовательно сменяющих друг друга стадий. К сожалению, в реальности горе ощущается не так. Проживание горя не делится на четкие стадии. В какой-то день вы можете точно знать, на каком этапе переживания потери находитесь. На следующий день вы можете вновь почувствовать себя совершенно потерянными.

Это может напугать вас и заставить считать, что вы полностью потеряли контроль над собой. Испытывать такие чувства нормально. Симптомы и эмоции часто накатывают волнами. Некоторые из них настолько острые, что почти полностью лишают вас сил. С другими справиться легче.

У вас не обязательно будут присутствовать все признаки переживания горя, упоминающиеся в данной брошюре. Это тоже нормально. Некоторые реакции на горе являются типичными для большинства людей. Но это не значит, что и вам следует реагировать так же.

Что вы можете сделать:

- **Дайте себе столько времени на горевание, сколько необходимо — неважно, много или мало.** Переживание горя не происходит по расписанию. На это могут уйти дни, месяцы и даже годы.
- **Будьте бережны по отношению к себе, когда скорбите.** Помните, что горевание — это процесс, а не событие.
- **Знайте, что нормально испытывать приступы горя.** Приступы горя — это периодически накатывающие волны скорби, вызывающие сильное страдание. Их могут спровоцировать вещи, напоминающие о дорогом человеке, такие как мелодия или аромат. Зачастую они возникают неожиданно. Кроме того, они могут случиться с вами в особые дни, такие как день рождения или годовщина. Первый год может оказаться тяжелым, так как вы впервые проживаете все главные даты без близкого человека.

После утраты

Дни и недели сразу после кончины близкого человека могут быть наполнены суетой. Для многих людей первый этап пути по проживанию горя сопряжен с общением с родственниками и посетителями, а также с решением организационных вопросов. Это может отнимать много времени и энергии. В результате стресс от этих дней, помноженный на боль от утраты, может стать невыносимым переживанием.

Возможно, что полное осознание произошедшего к вам еще не пришло. То, что любимый вами человек умер, может казаться нереальным. У вас может возникнуть чувство, что жизнь просто идет своим чередом. Среди всех этих хлопот может быть трудно найти время, чтобы погоревать.

Проведение ритуала, такого как похороны, поминки или заупокойная служба может помочь некоторым подвести своеобразную черту. Кто-то предпочитает собраться узким кругом родственников или придумать собственный ритуал. Если не проводится никакой церемонии, вы можете почтить память ушедшего близкого так, как сами считаете нужным.

Что вы можете сделать:

- **Планируйте ритуал так, чтобы его было легко организовать и он вписался в ваш бюджет.** Упрощайте все настолько, насколько вам необходимо.
- **Обратитесь за помощью.** Поручите другим что-либо сделать. Попросите помощи у родственников, друзей и членов местного сообщества.
- **Помните, что подготовка даже скромного ритуала может оказаться непосильной задачей.** Если вы чувствуете, что дошли до предела, попробуйте двигаться вперед маленькими шажками.
- **Дайте себе время на осознание потери.** Старайтесь побыть наедине с собой и своими чувствами, когда возникает такая потребность.

Физические признаки переживания горя

Горе может оказать на вас неожиданное воздействие. Возможно, вы знали, что вам будет очень грустно. Однако скорбь от утраты значимого человека часто проявляется и физическими симптомами. Распространенные симптомы включают в себя:

- нарушение сна
- избыточный сон
- переедание
- недоедание
- боль в грудной клетке или желудке
- головные боли
- сложности с концентрацией внимания
- проблемы с памятью

Это нормальные физические реакции на переживание горя. Вы не сходите с ума и не заболели. По мере того как ваши эмоции будут стабилизироваться, физические симптомы должны улучшиться. Если вы испытываете сильную или продолжительную боль, обратитесь к врачу. Врач сможет установить, вызвана ли эта боль переживанием горя или другими причинами.

Что вы можете сделать:

- **Отдыхайте.** Ваше тело нуждается в отдыхе, чтобы перенести физические симптомы горевания. Если у вас проблемы со сном, попробуйте пить травяные чаи или слушать спокойную музыку, чтобы расслабиться. Старайтесь не прибегать каждый вечер к приему снотворного.
- **Относитесь к себе бережно.** Сократите список необходимых дел. Нормально, если вам трудно сохранять концентрацию. Не корите себя, если о чем-то забыли.
- **Регулярно выполняйте физические упражнения и придерживайтесь здорового рациона питания.** Пейте много воды. Здоровый образ жизни помогает как телу, так и душе.
- **Плачьте.** Плач помогает освободиться от боли. Слезы способствуют снятию высокого напряжения организма, снижению артериального давления и скорейшему восстановлению.
- **Избегайте вредных привычек.** Употребление алкоголя и наркотиков, переедание и другие вредные привычки только маскируют переживания от потери. Это замедляет процесс горевания. Отсроченное переживание боли может стать еще труднее. Если вы заметили, что прибегаете к подобному поведению при переживании потери, обратитесь за помощью.

Эмоциональные признаки переживания горя

Эмоции, сопровождающие переживание горя, настолько же уникальны, насколько уникален опыт горевания каждого человека. Когда другие оплакивают ту же потерю, что и вы, их чувства могут отличаться от ваших. Для горящего человека нет правильных или неправильных чувств.

Позвольте себе ощутить все эмоции, возникающие у вас. Постарайтесь не игнорировать их. Также не позволяйте другим учить вас, что вам следует чувствовать. Помните, что какими бы ни были ваши чувства, вы имеете на них право.

Существует множество эмоций, связанных с проживанием горя — слишком много, чтобы перечислить их все. Некоторые из типичных эмоциональных реакций людей на утрату включают в себя:

Чувство отчаяния и безысходности

Вы можете ощущать отчаяние и безысходность от того, что вас вновь отбрасывает назад, как только вы решили, что перешли на следующий этап процесса скорби. Такие колебания являются нормальными. Горевание — эмоциональный, а не рассудочный путь. Это значит, что пройти его с помощью интеллектуальных усилий невозможно. Возможно, сейчас вы чувствуете себя ужасно, но, разрешив себе испытывать разнообразие эмоций, вы помогаете себе восстановиться.

Чувство гнева

Гнев в ситуации утраты является нормальной реакцией. Вы можете обратить гнев на себя, на умершего, на кого-то еще или на бога. Испытывать гнев — в порядке вещей. Признайте свой гнев. Затем попробуйте выпустить его способами, безопасными для вас и окружающих. Чтобы отреагировать гнев, покричите, сидя в автомобиле, побейте подушку или отправьтесь на прогулку или пробежку.

Чувство шока

Совершенно ничего не чувствовать после утраты также является нормальным. Какое-то время вы можете ощущать оцепенение, потерянности или опустошение. Если это состояние сохраняется очень длительное время, обратитесь за помощью.

Чувство облегчения

Если вы ухаживали за умершим до его кончины, вы можете почувствовать облегчение. Облегчение также может появиться, если вы были с ушедшим в плохих отношениях. Испытав облегчение, вы можете отреагировать на это чувством вины. Это нормально. Вы имеете право чувствовать облегчение.

Чувство вины

Вы можете испытывать вину за нечто сделанное или не сделанное до кончины близкого человека. Признайте, что могли сделать что-то иначе. Но также примите и тот факт, что вам не под силу изменить произошедшее. Постарайтесь отпустить чувство вины и простить себя.

Чувство изолированности

Возможно, вы попытаетесь скрыть свои чувства, чтобы не столкнуться с отторжением со стороны окружающих. Некоторым людям может быть стыдно плакать или высказывать эмоции. Не надо стыдиться того, что вы горюете. Это не признак слабости.

Вы можете заметить, что другие испытывают дискомфорт, видя ваше горе. Из-за этого вы можете чувствовать себя в изоляции или покинутыми. Это особенно часто происходит с теми, кто страдает от «горя, лишённого права на существование».

Горе, лишённое права на существование, возникает в случаях, когда человеку отказывают в праве горевать или когда другие не воспринимают его потерю как значительную. К примерам такого горя относятся потеря нерожденного ребенка, потеря домашнего питомца, утрата партнера в нетрадиционных отношениях или утрата в результате смерти, воспринимаемой другими как постыдная.

Каждая утрата является значительной. Каждый имеет право горевать вне зависимости от обстоятельств. Если вы чувствуете себя одиноким в своем горе, иницируйте социальные контакты. Если люди, которые сейчас есть в вашей жизни, не поддерживают вас в горе, найдите тех, кто это делает.

Возвращение к повседневной жизни

Больше никто не звонит с соболезнованиями и не присылает цветы. Родственники и друзья вернулись к повседневным делам. Теперь вам предстоит вернуться к своей жизни. Но как это сделать? Ваша жизнь уже не та, что прежде.

Адаптироваться к повседневной жизни после потери не легко. Порой кажется, что прожить предстоящий день просто невозможно. Привычный уклад жизни, в котором участвовал умерший, теперь нарушен. Вы можете страшиться прежнего распорядка дня, потому что он создает ощущение пустоты.

Действия, которые раньше были простыми, могут стать непосильными. Также вам, возможно, придется выполнять новые задачи. Вы можете чувствовать вину, потому что не ценили те вещи, которые делал дорогой вам человек. Или же испытывать гнев из-за того, что не научились чему-то раньше. Будьте к себе снисходительны. Не бойтесь попросить о помощи или признать, что испытываете стресс.

Что вы можете сделать:

- **Когда будете готовы, постарайтесь найти новые позитивные занятия, чтобы заполнить свое время.** Рассмотрите возможность посвятить им те часы, которые вы обычно проводили с ушедшим человеком. Возможно, вы вновь начнете с нетерпением ждать, когда подойдет это время дня.
- **Составьте список того, чем вам по-настоящему нравится заниматься.** Пусть это будут несложные занятия. Впишите их в свой календарь в заранее отведенные интервалы времени. Идеи таких занятий:
 - Медитация или йога
 - Прогулка или физические упражнения
 - Чтение книги, поднимающей настроение
 - Разговор по телефону или встреча с другом
 - Просмотр любимой телепередачи
 - Работа в саду
- **Помните, что скорбь может повлиять на вашу способность принимать взвешенные решения.** Если можете, в течение некоторого времени после потери воздержитесь от принятия серьезных решений, таких как переезд или смена работы.

Помогите другим помочь вам

Когда вы горюете, не все знают, что вам сказать. Люди могут произносить такие фразы, как: «Он/она теперь в лучшем месте» или «Всему есть своя причина». Может показаться, что они преуменьшают вашу боль.

Для многих смерть является щекотливой темой. Смерть заставляет задуматься о смысле жизни и нашего существования. Некоторые люди могут от вас отвернуться. Это еще обиднее. Вы можете почувствовать себя покинутыми и непонятыми.

Что вы можете сделать:

- **Если кто-то не проявляет деликатности в отношении ваших чувств, постарайтесь не принимать это на личный счет.** Найдите тех, кто окажет вам необходимую поддержку. Есть люди, способные понять, как вы себя чувствуете.
- **Составьте список дел, в которых вам нужна помощь.** Кто-то действительно хочет помочь, но не знает как. Возможно, стоит показать им этот список. К списку можно добавить следующие фразы:
 - Прошу вас принять мои чувства. Пожалуйста, не осуждайте меня и не говорите, что мне не стоит чувствовать то, что я чувствую. Мне нужна ваша поддержка.
 - Прошу вас проявить терпение. Дайте мне необходимое время, чтобы пережить потерю.
 - Прошу вас меня выслушать. Иногда возможность выговориться — это все, что мне нужно. Пожалуйста, не перебивайте меня и не давайте советов, если я их не прошу.
 - Прошу вас выходить со мной на связь. Пусть ни дискомфорт, ни страх не помешают вам общаться со мной. Зайдите, позвоните, напишите мне смс, пошлите открытку или электронное письмо.
 - Прошу вас предлагать конкретные вещи. Если хотите помочь, выберите подходящее дело и предложите его сделать. Вместо того, чтобы спрашивать: «Тебе что-нибудь нужно?», спросите: «Ты не против, если я вечером принесу тебе ужин?»

Выражение горя

Выражение горя является важной составляющей процесса восстановления после потери. Вначале это может казаться непосильным. Когда будете готовы, попробуйте сделать небольшие шаги по выражению своего горя.

Поговорить о своей утрате является здоровым способом выразить горе. Поделитесь своими чувствами с надежным другом, духовным наставником или членами группы помощи людям, переживающим потерю. Даже если смысл всего этого вам сейчас непонятен, проговаривание потери может принести облегчение.

Если говорить об этом вам слишком тяжело, можно прибегнуть к творческим способам выражения чувств. Здесь на помощь придут заметки, рисование, музыка и другие формы творчества. Вы можете никому не показывать свои работы или же поделиться ими с окружающими. Для этого необязательно быть великим писателем или художником. Задачей является отреагирование ваших чувств позитивным способом.

Что вы можете сделать:

- **Вот несколько идей для творческого выражения:**
 - Ведите дневник
 - Пишите стихи или рассказы
 - Заведите блог
 - Пойте или играйте на музыкальном инструменте
 - Рисуйте или пишите красками
 - Постройте или создайте что-нибудь своими руками
- **Свяжитесь с организацией, которая дала вам эту брошюру.** Возможно, у них есть консультанты, группы помощи или другие ресурсы.
- **Если вам помогает вера, общайтесь с вашим духовным сообществом.** В скорби некоторые люди могут отвернуться от своей веры или изменить убеждения. Это также является нормальной реакцией на утрату.
- **Попробуйте вступить в одну из групп поддержки, работающих онлайн.** Вас может утешить уже просто чтение историй других людей, столкнувшихся с утратой.
- **Ищите другие ресурсы, чтобы узнать о работе горя.** Есть бесчисленные книги и веб-сайты, где изложены различные стратегии, помогающие пережить потерю.

Помните о дорогом вам человеке

Возможно, вас беспокоит то, что вы забудете умершего. Сохранить память о близком человеке вам помогут действия, которые вы совершаете в его честь. Таким образом в вашей нынешней жизни сохранится место для отношений, связывавших вас с ушедшим человеком.

Вы будете жить дальше, но это не значит, что вы все забудете. Когда вы осознаете, что никогда не забудете утраченного близкого, вы действительно начнете исцеляться. Мы горюем потому, что любили. Эту связь невозможно разорвать.

Что вы можете сделать:

- **Храните вещи покойного столько, сколько вам необходимо.** Некоторые не расстаются с ними очень долго. Другие сразу все раздают. Делайте так, как считаете правильным. Подумайте о том, чтобы оставить на память какой-то небольшой предмет и носить его с собой.
- **В особые дни собирайтесь вместе с другими, чтобы поделиться воспоминаниями.** Готовьте любимые блюда покойного или делайте что-то в его честь.
- **Сделайте альбом с фотографиями близкого человека.**
- **Создайте в память о нем веб-сайт или блог.**
- **Зажигайте свечи с его любимым ароматом.**
- **Посадите цветы, которые любил покойный.**
- **Выберите объект, символизирующий ушедшего, например, сердце или бабочку. Вспоминайте о нем, когда увидите такой объект.**

Осложненное горе

Проживание горя — настолько нелегкий путь, что некоторые люди, скорбящие о близких, решают, что у них депрессия. Тем не менее, у многих эмоции горя со временем ослабевают. Приходит день, когда они уже могут принять свою утрату и двигаться дальше.

Важно понимать разницу между нормальной работой горя и клинической депрессией. Многие способы терапии, использующиеся при лечении депрессии, не излечат от горя. *Горе* — нормальная реакция на утрату. *Депрессия* в целом вызывается биохимическими нарушениями.

Тем не менее, некоторые люди со временем не испытывают облегчения симптомов переживания горя. Чувства пустоты и отчаяния сохраняют свою остроту в течение очень длительного времени. Такие люди застревают в переживании горя.

Это получило название «пролонгированная реакция горя» (ПРГ) или осложненное горе. Ряд экспертов сравнивает это состояние с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). ПТСР является выраженной эмоциональной реакцией на травму, такую как война или катастрофа.

Во время обычного горевания бывают более тяжелые и более светлые моменты. Это похоже на эмоциональные американские горки. При ПРГ светлых моментов не бывает совсем. Вы можете постоянно чувствовать безнадежность, собственную никчемность и опустошение. Или даже всерьез размышлять о совершении самоубийства.

Если у вас возникают подобные чувства, но потом проходят, вы, скорее всего, переживаете нормальный процесс горевания. Если вы сомневаетесь в этом, обратитесь за помощью. Профессионал сможет определить, нормальны ли ваши переживания или это ПРГ.

Что вы можете сделать:

- **Обратитесь за помощью ПРЯМО СЕЙЧАС, если вам кажется, что вы страдаете от ПРГ.** Позвоните семейному врачу или свяжитесь с теми, кто дал вам эту брошюру. Если у вас ПРГ, они могут посоветовать вам подходящее лечение для выхода из данного состояния.

Переживание горя детьми и подростками

У детей и подростков, потерявших близкого, есть особые эмоциональные потребности. Многие склонны считать, что дети еще слишком малы, чтобы понимать, что происходит. Некоторые думают, что маленькие дети неспособны сильно горевать. Другие слишком поглощены собственным горем, чтобы помочь другим.

Такое непонимание может сделать чувства детей в связи с потерей еще тяжелее. Прямо сейчас вы страдаете. Но и они страдают тоже. Важно попытаться помочь детям и подросткам преодолеть этот трудный период. Помогая детям восстановиться, вы и сами сможете прийти в себя.

Что вы можете сделать:

- **Позвольте детям видеть, как вы проживаете горе.** Им нужен хороший пример для подражания. Покажите им, что плакать — это нормально. Продемонстрируйте им, как прорабатывать горе посредством игры, творчества или разговора. Будьте честны, говоря о смерти. Старайтесь не прибегать к таким объяснениям, как: «Он заснул» или «Она уехала». От этого дети могут начать бояться сна или отъезда людей.
- **Постарайтесь не нагружать горюющих детей эмоционально.** Избегайте таких фраз, как: «Теперь ты в семье за главного». Не ожидайте, что горюющие дети будут вести себя по-взрослому. Детям и подросткам важно знать, что они по-прежнему будут получать заботу и защиту. Потеря может вызвать в детях чувство брошенности. Они могут беспокоиться, что останутся совсем одни.
- **Интересуйтесь тем, как идут дела в школе у детей постарше.** Пытаясь справиться с горем, они могут начать вести себя вызывающе. Попросите помощи у учителей или школьного психолога. Старайтесь вовремя заметить опасное поведение, сильное падение успеваемости, потерю интереса к внеклассной деятельности и употребление алкоголя/наркотиков.
- **Рассмотрите возможность обращения к психологу, специализирующемуся на помощи детям и подросткам, переживающим потерю.** Получение профессиональной помощи может избавить вас от многих тревог. Возможно, вы сможете также найти группы поддержки или лагеря для помощи детям, переживающим горе, в вашем районе. Наведите справки в организации, давшей вам эту брошюру, или поищите информацию в сети Интернет.

Повернуться к будущему

Проживая стадии горя, вы можете желать вернуться к той жизни, которой жили до утраты. Возможно, вам поможет осознание того, что жизнь уже никогда не будет прежней. Но вы *можете* снова почувствовать себя хорошо. Вы можете выстроить новую нормальную жизнь.

Один из способов проявить уважение к памяти ушедшего близкого человека — разрешить себе снова быть счастливым. Позвольте себе получать от жизни удовольствие и заводить важные отношения. Желаем вам обрести моменты покоя и счастья — как сейчас, так и в будущем.

Смерть близкого человека могла изменить вашу жизнь. Но она вас не уничтожила. Верьте в то, что со временем ваша скорбь утихнет. Знайте, что однажды вы сможете вновь взглянуть в будущее с надеждой.

Что вы можете сделать:

- **Воспринимайте жизнь в текущем моменте: делайте шаг, потом еще один.**
- **Когда будете готовы, сфокусируйтесь на будущем.** Начните строить планы и ставить новые цели.
- **Продолжайте относиться к себе бережно.**

«То, чем мы когда-то наслаждались, потерять невозможно. Все, что мы глубоко любим, становится частью нас».

— Хелен Келлер, автор, политический активист и лектор

ПРЕДОСТАВЛЕНО

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip