

## Как себе помочь при утрате близкого человека?

Обычно слова **горе** и **утрата** используются как синонимы. Хотя утрата – переживание, человеческий опыт, связанный со смертью близкого человека, а горе – это чувство и проявление этого переживания.

**Утрата** является неизбежной частью жизни, к большому сожалению, но есть способы помочь самому себе справиться с душевной болью, прийти к принятию факта потери, и в конечном итоге, найти способ вернуть ощущение полноты жизни и двигаться дальше. Для этого необходимо проделать следующие шаги:

1. **Признать свою боль**: честно сказать себе, что мне плохо, не стоит делать вид, что все в порядке, изображать сильного человека. Для этого будет затрачено много сил, которые можно направить на внутреннюю работу справиться с ситуацией утраты.

2. **Принять** тот **факт**, что горе может вызывать множество различных и неожиданных эмоций: вы можете чувствовать злость, онемение, облегчение, нежность, опустошение, вину, смущение, зависть, страх и много других эмоций.

3. Понять, что ваш скорбный процесс будет **уникальным для вас**: не подстраивайтесь под «правильные» варианты проживания утраты, вам будет по-своему тяжело или легко на разных этапах горевания.



4. **Найти личную поддержку** от людей, которые заботятся о вас: не изолируйтесь, сейчас самое время опереться на людей, даже если вы гордитесь тем, что вы сильны и самостоятельны.

5. **Поддерживать себя эмоционально**, заботясь о себе физически: не забывайте о своем телесном благополучии. Спорт, сон, режим дня, полноценное питание помогут справляться с переживаниями. Не употребляйте алкоголь или наркотики, чтобы заглушить боль горя или искусственно поднять себе настроение.

6. Из жизни уходит не только человек, но и на Вас возлагаются те обязанности, которые он выполнял в семье: бытовые, хозяйственные, родительские. Подумайте над тем, *с кем Вы можете эти обязанности разделить*, чтобы нормализовать жизнь Вашей семьи.

7. Постарайтесь понять разницу между *горем* и *депрессивным состоянием*. Если вы не чувствуете себя лучше с течением времени, или ваше горе становится все хуже, это может быть признаком того, что ваше горе переросло в более серьезную проблему, такую как сложное горе или серьезная депрессия. Это признак того, что помощь специалиста (медицинского психолога, психотерапевта, психиатра) необходима.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Если вы, погрузившись в оплакивание утраты, намертво зависаете в горевании и не можете его прервать, важно правильно оформить выход из него. Подойдет тщательная организация по времени, можно ставить, например, напоминку, и при ее срабатывании прекращать горевание, уходить по сигналу. Можно продумать ритуал выхода, например, как будто вы физически выдыхаете горе, оставляете его там, где сидели. Или назначить какой-то предмет вашим ключом наружу, из горя, и т.д.

Если у вас очень сильные, буквально непереносимые эмоции, то можно кричать: в душе, в местах с большим фоновым шумом (например, под мостами в момент прохода поезда), в воду. Можно ругаться, материться, просто орать: "А-а-а!" Можно бить подушки, швыряться мягкими, не травмоопасными вещами. Пожалуйста, соизмеряйте удары и энергию, ведь можно случайно сломать себе руку и о мягкий предмет. Бить лучше не жесткую стену, а мягкое — подушку, диван. Ваша задача — не покалечиться физически и тем самым не добавить себе страдания, что у вас



сломана рука или разбит нос, нет. Главная задача — облегчить свое переживание горя и выпустить эмоции с соблюдением техники безопасности.

Что, если нет слез и совсем не плачется? Слезы есть не у всех. Норма — это и когда они есть, и когда их нет. Большинство людей плачут, когда им плохо и когда они горюют, но плачут не все. Если вы думаете, что вам надо поплакать, помогите себе: используйте что-то, что вам поможет, — фильм, музыку, стихотворение, видео. В интернете есть много подборок всякого плакательного.

Важный момент в процессе горевания об утратах: как вы поймете, что все делаете правильно? Ваше состояние изменится. Знак того, что с горем более-менее все идет в нужную сторону, — это появление чувства опустошенности. Оно не всегда бывает явным и сильным, но его нетрудно заметить: если вы устали физически и эмоционально — это значит, что часть работы с горем проделана и что-то вы уже отпустили. Пока что, в эту секунду усталости, у вас нет причин продолжать горевать дальше. Прямо сейчас, конкретно в этот момент, вы не захлебываетесь от боли. Вы снова можете слышать происходящее за окном, как-то отвечать, переключаться, — это значит, что кусочек горя уже ушел. Вот это и есть знак того, что все идет правильно и в нужную сторону.

*«Стирает всё время, но боль не проходит.*

*У каждого есть о ком вспоминать...*

*И горе не в том, что люди уходят,*

*А в том, что нет сил их забыть и не ждать...»*

Лариса Гущина «Стирает всё время...»

