***Втрата близької людини***

Кожна людина реагує на втрату близького по-своєму.

У когось це бурхливі емоції назовні, а хтось переживає усе всередині й навіть не плаче, ніби заціпенів. У другому випадку біль настільки сильний, що людина просто не може дозволити собі його прожити.

Емоції, які у нас виникають, залежать від багатьох чинників:

* втрата близького була передбачуваною (поступове згасання від хвороби чи від старості) чи раптовою;
* вона загинула, спокійно "відійшла" чи здійснила суїцид;
* за життя були хороші стосунки чи конфліктні;
* на якому етапі переживання втрати перебуває людина, переживає вона це на самоті чи звертається за підтримкою.

Залежно від цих факторів люди можуть переживати сум, порожнечу, вину, образу, шок, страх, сором, гнів, навіть радість чи поєднання цих емоцій.

Важливо зрозуміти: якою б не була емоція, вона є адекватною до такої складної ситуації.

Немає "правильних" чи "не правильних" емоцій. Це стосується і чоловіків, і жінок, бо емоції є базовими і універсальними.

Чоловіки частіше переживають втрату, шукаючи порятунок у зовнішній діяльності, а жінки більше схильні до внутрішнього переживання горя: нав’язливих станів, перепадів настрою, важких роздумів тощо.

Діти реагують на смерть близьких залежно від віку, сімейної атмосфери і того, як дорослі поводяться у цій трагічній ситуації.

Жінки схильні до внутрішнього переживання горя: нав’язливих станів, перепадів настрою,

важких роздумів тощо.

Зазвичай психологи розрізняють такі етапи переживання втрати:

* Шок – людина ніби оглушена. Вона ще не до кінця зрозуміла, що відбулося.
* Заперечення – людина відмовляється повірити.
* Гострі переживання – період найбільших страждань, що виявляються у порожнечі, відчаю, самотності, злості, вини, страху та тривоги, безсилля, роздратованості, бажанні усамітнитись. Основним переживанням може бути відчуття провини. Можуть виникати сильні порушення пам’яті на події, що відбуваються. Людина в кожен момент готова заплакати.
* Печаль – пригніченість настрою, "емоційне прощання" з померлою людиною, її оплакування, горювання. Можуть виникати розлади: глибока депресія, безсоння.
* Примирення – відновлюються фізіологічні функції, професійна діяльність. Людина поступово приймає факт втрати. Біль зменшується, з часом людина починає планувати своє життя без втрати.
* Адаптація – людина налагоджує життя, відновлюється сон, апетит, повсякденна діяльність. Людина переживає вже не горе, а смуток за втратою. Відбувається усвідомлення того, що немає необхідності наповнювати болем втрати все життя. З’являються нові сенси.

Важливо також знати, що горювання – це не завжди лінійний процес. Тобто зовсім не обов’язково, що проходження через ці стадії буде поетапним (від 1 до 6).

Людині може ставати краще і знову гірше, потім знову краще і т.д.

Але з часом біль зменшується, прийняття відбувається поступово.

–Часто люди, які перебувають поруч, не знають, як реагувати на горе близьких, знайомих.

Одні вважають, що краще оминати цю тему, аби зайвий раз не травмувати людину. Інші ж навпаки, кажуть людині бути мужньою, не плакати, жити заради рідних.

Як правильно поводитися тим, хто став свідком чийогось горя, допомогти їм подолати відчай та біль від втрати?

Важливо зрозуміти, що смерть – це загальнолюдське і те, що лякає людей найбільше, бо ми не знаємо, коли це станеться, що відбувається з нами після смерті та як наші рідні це переживуть.

Тому уникання розмов про смерть – більше про страх теми, аніж про турботу.

Смерть людини – це серйозна зміна для її близьких, адже одна з важливих частин їхнього життя стала порожньою. І людям дуже важко витримувати цю пустку, звикнути до нового життя.

Потрібно також розуміти, що в горюванні саме страждання є звільненням, воно має важливе значення для адаптації людини до змін в її житті.

Тому не варто знецінювати важливість цієї втрати.

Заклики "взяти себе в руки", "на все воля Божа" тощо – це заперечення реальних емоцій.

Це не допомагає, а навпаки, змушує людину почуватись винною за свої переживання.

Найкраще допомагає щирість. Навіть якщо ви скажете: "Я просто не знаю, що тобі сказати. Але я з тобою" – це ліпше, ніж автоматичне: "Мені дуже шкода". Проста присутність поряд може бути більш цілющою, ніж тисячі слів.

Присутність поряд може бути більш цілющою, ніж тисячі слів.

Потреби людини у підтримці можуть відрізнятись залежно від того, на якому етапі переживання горя вона перебуває.

На стадії шоку потрібно бути присутніми та піклуватися про людину, що переживає втрату.

Висловлювати свою турботу і увагу краще через дотики – потиск руки чи обійми. Людина може не сприймати слова, але тіло точно відчує тепло підтримки.

Також варто, принаймні, запропонувати свою допомогу.

Стадія гострого горя характеризується бажанням говорити про померлу людину, причини смерті й почуття у зв'язку з подією.

Важливо запитувати: "На кого він був схожий?", "Чи можна побачити її фотографії?", "Що він любив робити?", "Що ви зараз згадуєте про неї?". Навіть якщо розповіді повторюються, вони дають можливість виговоритись.

Якщо ж людина ніби завмирає, дивлячись у простір, не потрібно намагатися її розговорити – важливо створити атмосферу присутності та розуміння.

Поступово слід долучати людину, що горює, до повсякденної діяльності – це важлива частина стадії адаптації.

Корисними в цей період можуть бути і прохання друзів, близьких про допомогу, нагадування про обов’язки. Треба допомагати заново включитися в життя, планувати майбутнє.

Якщо ж людина ніби завмирає, дивлячись у простір, не потрібно намагатися її розговорити.

Дуже важко пережити біль втрати, коли смерть наступає раптово: людина гине на війні, трапляється нещасний випадок.

Важко повірити, змиритися, буває, що навіть через роки в постатях на вулиці хтось може побачити близьку людину, якої вже немає.

*Як прийняти смерть, якщо свідомість відмовляється це сприймати, як* навчитися жити без іншої людини, якщо вона займала у чийомусь житті дуже вагоме місце?

Так, нам важче впоратись з тим, до чого ми не були готові.

Наприклад, якщо людина згасає поступово, у рідних є час попрощатись, подякувати чи попросити пробачення. Таким чином смерть є ніби завершеною.

Коли ж смерть трапляється раптово, близькі просто не готові до цього – от вчора людина була, а сьогодні її не стало – така ситуація не закрита.

Тому у випадку раптової або насильницької смерті важливо обговорювати подробиці: і того, як це сталось, і почуття самої людини. Таким чином зменшуються страхи і це дає змогу оплакати близьку людину.

Важливо також подякувати за той час, який ви провели разом, за ті моменти радості чи смутку, що прожили.

***Як говорити з дітьми***

***про смерть і втрату***

Кажуть, час лікує рани. Але буває, що людина роками не може забути близького, постійно переживає негативні моменти, пов’язані з його смертю, інколи намагається заглушити біль спиртним чи шукаючи інші, не менш шкідливі методи.

Чому так відбувається й людина "застрягає" на певному етапі свого горя, як відпустити цю ситуацію й жити далі, не ставши постійним заручником депресії?

Щоб відпустити горе втрати, необхідно його прожити, опрацювати.

Неопрацьований травматичний досвід фіксується на рівні головного мозку.

До прикладу, якщо довго думати певну думку (як от, звинувачувати себе у тому, що сталось) утворюється стійке "вогнище збуджених нейронів" – домінанта. Це ніби кнопка, що "заїла" і блокує нормальну роботу інших режимів системи.

З цим пов’язані відповідні порушення в емоційному стані, поведінці та сприйнятті себе і світу.

Людина зливається з цим болючим переживанням і не може його відпустити. Тому необхідно розширювати "вікно толерантності", проговорюючи емоції та почуття пов’язані зі втратою.

Іноді людині здається, що ніхто не здатен зрозуміти, відчути її біль. Але правда у тому, що смерть – це загальнолюдське; це те, що робить нас людьми і об’єднує.

Спробуйте попросити про підтримку. Іноді вона приходить із неочікуваних джерел.

Часто депресія виникає, коли горювання пов’язане з провиною, коли у стосунках з померлим були складнощі.

Тоді людина може катувати себе думками на кшталт "Якби я тільки ...". Це дуже некорисні думки, адже вони не дають відпустити і спричиняють депресію.

Діти реагують на смерть близьких залежно від віку, сімейної атмосфери і того, як дорослі

поводяться у цій ситуації.

Якщо понад два тижні ви відчуваєте:

* пригнічений настрій,
* слабкість,
* втрату інтересу та задоволення протягом більшої частини дня,
* зниження/надмірний апетит,
* безсоння/надмірну сонливість

зверніться до спеціаліста: психотерапевта чи психіатра (в деяких випадках можуть знадобитись антидепресанти).

Важливо зрозуміти, що депресія – це такий же розлад здоров’я, як, скажімо, виразка шлунка.

Тільки це – розлад правильного обміну нейромедаторів (зокрема серотоніну) – тих речовин, що функціонуючи належним чином в нашому мозку, дають змогу відчувати радість і сили жити своє життя повноцінно.

***Близьку людину втратила дитина.***

***Як поводитися в цій ситуації?***

Адже часто дорослі замовчують правду або ж подають її завуальовано, залишаючи дитині надію на те, що мати-батько, бабуся-дідусь повернуться.

З дітьми потрібно розмовляти. Особливості того, як це робити залежать від віку дитини.

У віці від 2 до 6 років дітям важко зрозуміти, що смерть – це "назавжди".

Також їм притаманне магічне мислення й ілюзія власної всемогутності. В результаті цього, вони можуть себе звинувачувати: "Якби я поводився краще, мама б не пішла", "Якби я не сердилась на свого братика, він би не помер".

При цьому, дитина може реагувати на смерть по-різному: шукати померлу особу, замикатися в собі чи, навпаки, ставати набридливою, дратівливою.

Важливо зауважити зміну в поведінці – надмірно слухняна чи зухвала (ніби провокує покарання) – вона може свідчити про те, що дитина переживає вину чи горе.

Крім цього, діти реагують на емоції інших. Тому дорослим важливо опрацювати своє горе і допомогти дитині, створивши надійний емоційний зв’язок.

У такому віці дитині легше зрозуміти непросту тему через гру, історію чи казку. І, звісно, найважливішим для дітей є тактильний контакт – обійми, погладжування, тримання за руку.

Основні послання, які б мали засвоїти діти за допомогою дорослих: "Я не один", "Я можу знову бути щасливою", "Я можу радіти життю", "Я зрозуміла, що у мене є друзі", "Я зблизився з іншими важливими в моєму житті людьми", "Коли говориш про смерть, стає легше", "Спочатку дуже боляче, але потім згадуються гарні моменти життя".

Дорослим корисно навчитись самим і розвивати у дитини правило трьох "П":

Передбачити – навчити дитину розуміти, що в житті іноді трапляються і прикрі моменти.

Планувати – навчити якнайкраще впоратися з важкими переживаннями. План може містити ту діяльність, яка є ресурсною для дитини: поговорити з важливою для дитини людиною, помалювати/ ліпити з пластиліну, відвідати могилу, перечитати книжку про смерть чи іншу книжку, яка приносить дитині радість тощо.

Послабити – дозволити собі й іншим членам сім’ї виражати усі переживання й емоції щодо втрати, не вважаючи їх патологічними.

*"Горе залишиться, але можна заново створити собі нове майбутнє"*

Найбільша можлива втрата - це смерть коханого чоловіка чи дружини або дитини.

У цих випадках людина втрачає не лише близьку людину, але також втрачає своє очікуване майбутнє, в цей момент у неї немає мети в житті.

Є ситуація гострого горя - це раптова смерть близької людини. В таких випадках люди можуть потребувати психотерапевтичної допомогти, можливо, навіть медикаментозної допомогти. Але це не найважчий етап. Найважче в психологічному сенсі на людину чекає пізніше, коли приходить усвідомлення.

Головне завдання - щоб гостре горе стало інтегрованим. Тут не стоїть питання, що життя має стати таким, як до трагедії. Воно таким не стане. Але воно має стати іншим життям, в якому ця втрата інтегрована.

Важливо, щоб померла людина зайняла своє місце в пам'яті. З нею можна розмовляти, її можна пам'ятати, ви маєте право на емоції, але ви маєте усвідомити її смерть, а не жити минулим і страждати від почуття провини.

Другий варіант - це ускладнене горе. У таких випадках обов'язково потрібна

У кожного свій рівень особистісного ресурсу, у кожного свій темперамент, свій досвід, свій рівень зв'язку з померлим.

У нормі в перші пів року після втрати повинні з'явитись перші позитивні емоції. Глибоку депресію людина повинна пройти протягом місяця.

Жінкам легше переживати горе, тому що в нашій культурі жінки проявляють емоції. Чоловіки, навпаки, повинні бути мужніми і тримати все в собі. Хоча вони насправді важче переживають втрати, ніж жінки.

Жінки здатні поділитися горем і прийняти підтримку іншого. А це як раз треба виплакати і виговорити. Тому потрібен психотерапевт, психолог. Потрібні близькі люди. Про це треба говорити, це з себе треба витягати і віддавати, плакати.

Правила і ритуали також існують не просто так. Це і поховання, і траур, і роковини. Ритуал дозволяє нам прийняти втрату.

Похорон - це дуже важка ситуація, але вона також терапевтична. Людину, яка померла, треба поховати спершу фізично, щоб потім психологічно знайти їй місце у своїй пам'яті.

Депресія, розлади сну, горювання. Всі ці емоції треба виплеснути.

При чому горе - це процес. Він може бути циклічним, може бути хаотичним. Буває, що людина начебто прийняла факт втрати, але потім стається якась подія - свято, ювілей, річниця шлюбу - і криза розгортається знову.

Найкращий лікар - це час. Це банальність, але так і є. З часом відчуття притупляються, але вони нікуди не подінуться.

Цих емоцій позбутися неможливо, але можливо заново створити собі нове майбутнє.

Часто люди, які переживають горе, не дають собі відчувати позитивні емоції, їм за них соромно. Це дуже шкідливо і не дає перейти на наступний етап.

Важлива роль близьких в такий момент. Спочатку в період гострого горя ви не можете зробити нічого особливого. Можете лише бути поряд і забезпечити безпечний простір для горювання. Щоб людина нічого собі не заподіяла в афективному стані.

Це може тривати один-два тижні, місяць. Потім бажано відволікати, але з розумінням ставитися до будь-яких проявів емоцій. Казати: "Та ну! Скільки можна?" - це не підтримка.

Не підтримка також, коли людині постійно нагадують про втрату чи вимагають, щоб вона постійно горювала.

Дуже важливо підтримувати одне одного батькам, у яких померла дитина. Відомо, що після смерті дитини розлучаються 50% пар. Батьки повинні підтримувати одне одного, без звинувачень. Наприклад, якщо чоловік після такого цілими днями пропадає на роботі, можливо, це його спосіб справлятися з горем, а не вияв байдужості.

Дуже важко дітям, у яких помер один з батьків. Особливо, якщо батько чи мама потім занурюється у своє горе і залишає дітей наодинці з їхніми переживаннями. Дорослим треба набратися ресурсу і підтримати своїх дітей.

Зрештою, гостре горе повинне стати інтегрованим горем, але воно не зникне. Якщо в людини померла дитина, то що зміниться за рік чи два? Горе залишиться. Питання в тому, чи залишиться ця дитина світлим образом в спогадах, чи людина житиме своїм горем, буде нескінченно його перетравлювати та залишиться абсолютно дезадаптованою.

"Не варто думати, що краще відійти в сторону і почекати, дуже важливо бути поряд"

Все залежить, наскільки смерть несподівана. Якщо відомо, що близька людина хворіє, психіка до цього готується. Це не значить, що ми не переживаємо, але в мозку є захисна реакція, він готує людську психіку до цієї втрати.

Якщо людина загинула раптово, несподівано - це гостре переживання горя.

Адекватне горювання - це шок, потім заперечення, агресія, депресія, а потім поворотна точка - прийняття і формування нової ідентичності. І це нормальний процес, якщо людина не пройшла ці процеси, значить вона не прожила це горе.

Цікаво, що у кожної культури є свій підхід до переживання смерті, це накопичувалося сторіччями.

Перша стадія шоку триває десь 7-9 днів, і в нашій культурі ми маємо традицію 9-го дня.

Всі процеси аж до прийняття закінчуються приблизно через рік - у нашій культурі ми маємо роковини.

Весь цей час людина може стикатися зі зміною сну, апетиту, нападами страху, плачу, різкими змінами настрою, недостатньою мотивацією. Виникає сильне бажання усамітнитися. Все це - ознаки клінічної депресії. Але в цій ситуації це нормальне проживання горя. І це потрібно прожити.

Є і патологічне переживання горя, коли людина не проходить всі етапи. І там можуть бути величезні проблеми, коли без спеціаліста просто не обійтися.

Тоді людина не приймає втрату, у неї можуть з'являтися соматичні захворювання, навіть симптоми хвороби померлого, міняються стосунки з людьми, які переростають в соціальну ізоляцію, ворожість до окремих людей.

У нашому суспільстві, якщо вдова за місяць після смерті чоловіка не носить траур, не переживає і починає зустрічатись з іншими, суспільство це осуджує, але це також може бути виявом патологічного горя, коли психіка просто не справилась.

Коли стається таке горе, люди довкола часто не знають, як поводитись, що і як сказати. Але навіть, коли людина реагує на вас агресивно, не хоче спілкуватись, не варто думати, що краще відійти в сторону і почекати, дуже важливо бути поряд.

Якщо людина переходить в стадію патологічного горя, обов'язково треба шукати допомоги спеціалістів.

"*Горе треба переживати і прогорювати"*

Від того, як померла людина, залежить і переживання горя близькими. Якщо людина померла природною смертю, тривалий час хворіла, близькі в принципі можуть це проговорити, підгодовуватись, попрощатись, подякувати. Тоді переживання смерті відбувається м'якше.

Але якщо людина помирає раптово, то це геть інші переживання, до яких близькі люди не готові.

Найголовніше - бути поряд з тими, хто зазнав втрати, до двох тижнів. Не потрібно чогось особливого говорити, головне бути поряд і давати підтримку.

У такій шоковій ситуації людина може не до кінця сприймати реальність. І через мозок достукатись до неї дуже важко, тому найкраще в цей момент - тактильні дотики: обняти, взяти за руки. Через тіло можна повернути людину до відчуття реальності тут і зараз.Не треба зупиняти людину, коли вона виговорюється. Під час проговорювання відбувається переживання горя, його треба переживати, прогорювати.

І чоловікам, і жінкам важливо поплакати, проговорити якісь деталі. Стадії можуть змінюватись, людина може заспокоїтись, а потім знову впасти у відчай і гострі переживання. Бути поряд - найголовніше.

Шок нормальний до двох тижнів. Якщо стан не покращується довше двох тижнів, треба звертатися до фахівців, щоб якомога швидше вивести людину з цього стану. Тривожні ознаки - це апатія, воскова гнучкість, коли людина зависає в неприродних позах, або коли не розуміє, що відбувається і де вона.

Загалом траур у конкретної людини може тривати і рік, і два, і три.

Дуже важливо правильно допомогти пережити втрату тата чи мами дитині.

Іноді, коли чоловік гинув на війні, мама ставала такою кам'яною стіною для дитини і не дозволяла собі горювати.

Діти не бачать переживань в таких ситуаціях, але вони дуже добре відчувають, що відбувається з батьками. Якщо батьки приховують свій біль, то діти теж не дозволяють собі переживати ці емоції, тоді переживання горя може розтягтися на роки. Не відбувається прощання, відпускання, примирення з втратою.

*Життя після втрати: 12 порад*

Існує величезна кількість порад для тих, хто втратив близьку людину, але не всі вони однаково корисні. Мабуть, це тому, що, як говорилося раніше, кожен переживає горе по-своєму. Те, що допомагає одному, не завжди допоможе іншому.

Однак є перевірені часом поради, які допомогли багатьом людям. Ці поради часто наводяться психологами і перегукуються з вічними істинами зі стародавньої мудрої книги — Біблії.

1. НЕ ВІДМОВЛЯЙТЕСЯ ВІД ДОПОМОГИ РІДНИХ І ДРУЗІВ

На думку деяких фахівців, підтримка близьких — найкраща допомога в період горювання. Проте іноді у вас може виникати бажання побути на самоті. Ви можете навіть дратуватися, коли хтось намагається вам допомогти. Це нормально.

Не змушуйте себе постійно бути серед людей, але й не відштовхуйте їх від себе. Їхня допомога може знадобитися вам пізніше. Спокійно поясніть, що вам потрібно в цей момент, а що ні.

Прислу́хайтесь до себе, щоб знати, скільки часу проводити в товаристві, а скільки наодинці.

ІСТИНА: «Двом ліпше, ніж одному... Коли один з них впаде, інший допоможе своєму товаришу піднятись» (Екклезіаста 4:9, 10).

2. ХАРЧУЙТЕСЯ ПРАВИЛЬНО І ЗАЙМАЙТЕСЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Правильне харчування допоможе вам витримати стрес, спричинений утратою. Споживайте різноманітні фрукти, овочі і нежирні білкові продукти.

Пийте багато води та інших корисних напоїв.

Якщо у вас погіршився апетит, їжте невеликими порціями, але частіше. Також можна запитати лікаря, чи не варто вам приймати дієтичні добавки \*.

З негативними почуттями допомагають боротися енергійні прогулянки та інші види фізичної активності. Під час цих занять ви зможете упорядкувати свої думки, пов’язані з втратою, або ж відволіктися від них.

ІСТИНА: «Немає таких, хто ненавидить тіло своє. Кожен годує його й піклується про нього» (Ефесян 5:29, «Новий Заповіт сучасною мовою»).

3. ВИСИПЛЯЙТЕСЯ

Сон важливий для всіх, але особливо для тих, хто переживає біль втрати, адже їхній організм дуже виснажується.

Зважайте на те, скільки ви споживаєте спиртних напоїв або напоїв, які містять кофеїн, оскільки вони можуть порушити ваш сон.

ІСТИНА: «Ліпше жменя спокою, ніж дві жмені тяжкої праці й гонитви за вітром» (Екклезіаста 4:6).

4. ПРИСЛУХА́ЙТЕСЯ ДО СЕБЕ

Жінка у горі звіряється подрузі

Погодьтеся, що кожен переживає горе по-своєму, тому тільки ви можете визначити, що найкраще допомагає вам.

Багато хто відчуває полегшення, коли ділиться своїми почуттями, інші ж воліють тримати все в собі. Психологи не мають одностайної думки щодо того, наскільки вираження почуттів допомагає в час горя. Якщо ви відчуваєте потребу комусь звіритися, але вагаєтесь, то для початку розкажіть хоча б щось про свої переживання близькому другу.

Багатьом допомагає, якщо вони виплакують свій біль, а хтось здатний пережити горе майже без сліз.

ІСТИНА: «Серце знає свою гіркоту» (Прислів’я 14:10).

5. ОСТЕРІГАЙТЕСЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Чоловік випиває

Дехто намагається заглушити свій біль, зловживаючи спиртними напоями, медикаментами чи наркотичними речовинами. Такі спроби втекти від дійсності можуть тільки зашкодити. Адже полегшення, яке людина відчує, буде лише тимчасовим, а наслідки — дуже серйозними і тривалими. Знайдіть інші, нешкідливі, способи тамувати важкі почуття.

ІСТИНА: «Очистьмо себе від усякої нечистоти» (2 Коринфян 7:1, переклад Р. Турконяка).

6. НЕ ВІДДАВАЙТЕ ГОРЮ ВЕСЬ СВІЙ ЧАС

Багато хто перериває періоди горювання заняттями, які дозволяють їм на якийсь час забути про свій біль.

Ви можете відчути деяке полегшення, коли будете шукати нових друзів чи спілкуватися з давніми, вчитись чогось нового чи якось інакше відновлювати емоційні сили.

Згодом ви помітите, що періоди горювання стають коротшими і трапляються не так часто, як раніше — це природний процес одужання.

ІСТИНА: «На все свій час... час плакати і час сміятися, час голосити і час танцювати» (Екклезіаста 3:1, 4).

7. ДОТРИМУЙТЕСЯ РЕЖИМУ

Жінка записує в календарі справи, які планує виконати

Якомога скоріше поверніться до звичного розпорядку життя.

Виберіть свій ритм: скільки будете спати, працювати і займатись якоюсь іншою діяльністю. Завдяки цьому ви зможете відчути, що ваше життя повертається до норми.

Займаючись приємними справами, ви полегшуєте свій біль.

ІСТИНА: «[Людина] майже не помічатиме, як минає її життя, оскільки правдивий Бог сповнює її серце радістю» (Екклезіаста 5:20).

8. ВІДКЛАДІТЬ ВАЖЛИВІ РІШЕННЯ НА ПОТІМ

Часто ті, хто приймає важливі рішення невдовзі після смерті близької людини, згодом шкодують про це.

Якщо можливо, не поспішайте переїжджати, змінювати роботу чи позбуватися речей померлого.

ІСТИНА: «Плани старанної людини завжди ведуть до успіху, а хто квапиться, той прямує до бідності» (Прислів’я 21:5).

9. БЕРЕЖІТЬ СПОГАДИ

Чоловік показує друзям фотографії померлої дружини

Переживши втрату, багато хто побачив, що важливо берегти пам’ять про близьку людину.

Ви могли б зібрати колекцію фотографій чи пам’ятних предметів або завести зошит і описувати в ньому події чи історії, дорогі вашій пам’яті.

Зберігайте речі, які викликають у вас теплі спогади, ви зможете передивлятися їх пізніше, коли будете готові.

ІСТИНА: «Згадай давні дні» (Повторення Закону 32:7).

10. ЗРОБІТЬ ПЕРЕРВУ

Влаштуйте собі відпочинок.

Якщо не виходить відпочивати довго, спробуйте викроїти день чи два, щоб вибратись на природу, піти в музей, просто проїхатись на велосипеді чи автомобілі.

Навіть коротка зміна темпу життя позитивно вплине на ваш настрій.

ІСТИНА: «Ходіть зі мною у віддалене місце і трохи відпочиньте» (Марка 6:31).

11. ДОПОМАГАЙТЕ ІНШИМ

Допомагаючи іншим, ви допомагаєте собі.

Можна почати з тих, для кого дорога вам людина теж багато значила, наприклад, з ваших знайомих чи родичів. Їм потрібний друг, який розуміє їхній біль.

Підтримуючи і потішаючи інших, ви відчуєте себе потрібним, ви знову будете радіти.

ІСТИНА: «Більше щастя в тому, щоб давати, а не брати» (Дії 20:35).

12. ПЕРЕГЛЯНЬТЕ СВОЇ ПРІОРИТЕТИ

Втрата близької людини допомагає по-новому подивитися на те, що́ в житті найголовніше.

Можливо, це слушний момент переосмислити своє життя.

Якщо потрібно, змініть свої пріоритети.

ІСТИНА: «Ліпше іти в дім жалоби, ніж у дім святкування, бо такий кінець кожної людини, і живому варто взяти це до серця» (Екклезіаста 7:2).

***ЖИТТЯ ПІСЛЯ ВТРАТИ***

***ПАМ’ЯТКА***

1. НЕ ВІДМОВЛЯЙТЕСЯ ВІД ДОПОМОГИ РІДНИХ І ДРУЗІВ

Прислу́хайтесь до себе, щоб знати, скільки часу вам варто проводити в товаристві, а скільки наодинці.

2. ХАРЧУЙТЕСЯ ПРАВИЛЬНО І ЗАЙМАЙТЕСЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Споживайте здорову їжу, пийте багато води і не забувайте про помірні фізичні навантаження.

3. ВИСИПЛЯЙТЕСЯ

Сон дуже потрібний для того, щоб відновити сили після виснаження, пов’язаного з втратою.

4. ПРИСЛУХА́ЙТЕСЯ ДО СЕБЕ

Кожен переживає горе по-різному, тому визначте, що допоможе особисто вам.

5. ОСТЕРІГАЙТЕСЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Не зловживайте спиртними напоями, медикаментами чи наркотиками. Інакше ви створите більше проблем.

6. НЕ ВІДДАВАЙТЕ ГОРЮ ВЕСЬ СВІЙ ЧАС

Переривайте періоди горювання приємними заняттями та спілкуванням з друзями.

7. ДОТРИМУЙТЕСЯ РЕЖИМУ

Ваше життя повернеться до норми, якщо ви оберете для себе відповідний ритм життя.

8. ВІДКЛАДІТЬ ВАЖЛИВІ РІШЕННЯ НА ПОТІМ

Якщо можливо, зачекайте з серйозними рішеннями рік чи більше, щоб потім не шкодувати.

9. БЕРЕЖІТЬ СПОГАДИ

Зберіть колекцію фотографій чи пам’ятних предметів або заведіть зошит і записуйте в ньому спогади про близьку людину.

10. ЗРОБІТЬ ПЕРЕРВУ

Спробуйте змінити свій темп життя, хоча б на день чи пів дня.

11. ДОПОМАГАЙТЕ ІНШИМ

Ви відчуєте себе потрібними, підтримуючи і потішаючи інших, зокрема тих, хто теж любив близьку вам людину.

12. ПЕРЕГЛЯНЬТЕ СВОЇ ПРІОРИТЕТИ

Можливо, це слушний момент по-новому подивитися на те, що́ в житті найголовніше, і переосмислити свої пріоритети.

Безперечно, ніщо не втамує вашого болю повністю. Однак це не означає, що нічого не треба робити. Наведені вище поради уже допомагали людям пережити їхнє горе. Ми навели далеко не повний список усіх можливих порад. Але якщо ви спробуєте застосувати хоча б деякі з них, то вам стане набагато легше.