

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ УТРАТУ

Вы столкнулись с утратой, горюете и не знаете, как жить дальше? Как приспособиться к новой ситуации и пережить боль? Хорошо, если у Вас возникают эти вопросы и Вы понимаете, что нужно что-то менять. Надеюсь, что мои рекомендации помогут Вам.

Примите свое горе.

Примите тот факт, что горе – естественный процесс со своими эмоциональными и телесными проявлениями и не пытайтесь его избежать. В случае смерти скорбь – это своего рода цена за любовь. На принятие утраты может уйти много времени, но этот процесс необходим для дальнейшей полноценной жизни.

Проявляйте свои чувства.

Не скрывайте свои чувства, делитесь ими с окружающими Вас людьми. Не скрывайте как «хороших», так и «плохих» по Вашему мнению чувств. Плачьте, если хочется. Смейтесь, если можете. Разделяйте свое отчаяние. Не игнорируйте свои чувства и переживания. Не копите слезы. Слезы – физиологическая реакция на боль, в данном случае, душевную. Помните о том, что Вы имеете право на выражение своих чувств. При этом нет необходимости в оправдании перед окружающими. Если в Вашем доме маленький ребенок. Объясните, что Ваши слезы вызваны болью утраты и никак не относятся к ребенку и его поведению. Если Вы будете сдерживать слезы, Ваш ребенок в дальнейшем может скопировать такое поведение и будет сдерживать свои эмоции в ситуациях утраты и горя. Позвольте и ребенку плакать по утраченному, если ему хочется. Говорите с ним, помогайте ему прожить эмоции, вызванные этой утратой.

Следите за своим здоровьем.

В процессе горевания тратится много сил и энергии, страдает иммунитет. Старайтесь хорошо питаться, не позволяйте своему телу истощиться из-за переживаний. Так же не бросайтесь в другую крайность – «не заедайте» горе. Во время приступов голода задумайтесь, действительно ли Вы хотите есть, или утешаете себя таким образом: «Не плачь, держи конфетку?». Если дело в этом, ищите вместо этого эмоциональную поддержку среди близких, друзей или специалистов. Не ищите утешение в алкоголе. Горе может обострить имеющиеся у Вас болезни, не забывайте обращаться при необходимости к врачам.

Уравновесьте работу и отдых

Не уходите с головой в работу, пытайтесь таким образом убежать от горевания. Не засиживайтесь дома, забросив работу и домашние обязанности.

Проявите к себе терпение.

После перенесенной утраты требуется восстановление. Никто не может точно сказать, сколько именно Вам необходимо времени, чтобы пережить утрату. Процесс горевания можно сравнить с прибоем, который то отхлынет, то нахлынет снова. Особенно тяжело переживаются праздники, семейные и общие с объектом утраты даты. Не прячьтесь от своих чувств.

Поделитесь своей болью и переживаниями с близкими и друзьями. Подумайте, с кем Вы можете поговорить о своей утрате. Держа в себе все переживания становится только тяжелее. Отказывая друзьям и близким в возможности выслушать Вас и разделить

Ваши переживания, Вы обрекаете себя на одиночество. Помните, что существуют также телефоны доверия и службы психологической помощи.

Ищите утешение в религии.

Если Вы верующий человек и религия может стать для Вас опорой в переживании горя.

Делайте сегодня то, что необходимо, но отложите важные решения.

Старайтесь сами справляться с повседневными домашними делами, но воздержитесь при возможности от глобальных решений: срочная продажа дома, смены работы.

Постарайтесь осознать, в каких жизненных аспектах Вы стали наиболее уязвимы старайтесь постепенно делать то, что раньше вы делали с помощью объекта утраты. Это может относиться к различным сферам жизни: бытовые навыки, эмоциональной и профессиональной сфере. Не бойтесь при этом обращаться к другим за помощью.

Вы можете попробовать завести дневник, в котором будете писать свои мысли и чувства о боли утраты.

Вы можете написать письмо объекту утраты.

Напишите в нем о своих переживаниях и чувствах, о том, что не высказано и недоговорено. В этом письме Вы сможете освободиться от груза недоговоренностей, которые доверите бумаге.

Банки памяти

Если Вы не любите много писать, возможно, этот способ больше подойдет Вам. Заведите две банки. Когда Вы будете вспоминать об объекте утраты добрым словом, то есть вспоминать что-то хорошее, напишите на бумажке об этом, можно совсем кратко: в два, три слова. Главное, чтобы Вам было понятно, затем скомкайте бумажку в шарик и отпустите в банку – это будет *банка памяти*.

Во вторую банку складывайте шарики из бумажек, на которых Вы напишите что-то безрадостное, возможно обиду или ссору – это будет *банка обид*.

Когда Вы поймете, что большинство воспоминаний уже лежат в банках, закройте их. Банку памяти поставьте в понравившееся Вам место, возможно даже перед глазами, чтобы Вы могли видеть, сколько хорошего в ней. Когда новые обиды уже не будут вспоминаться – выберете день и сожгите бумажные шарики с Вашими обидами.

Обратитесь к психотерапевту

Если Вы чувствуете, что нуждаетесь в дополнительной поддержке и если отмечаете, что процесс горя осложнился, а сами Вы с этим не можете справиться. Если работа горя не была завершена вовремя, помощь специалиста может потребоваться и через года, после потери.

Помните, что пройдет время и то, что еще вчера было для Вас непреодолимым, преодолевается. Эмоции, которые не давали Вам жить и дышать ослабеют и сменятся другими. Острая боль сменится печалью и грустными воспоминаниями, а потом эти воспоминания станут светлыми. Это значит, что Вы пережили этот сложный период.