



ПАМЯТЬ БЕСКОНЕЧНА

Бережная поддержка

Как пережить утрату
близкого человека

памятка для горюющих и их близких



СВЯЗАТЬСЯ С НАМИ МОЖНО
ЛЮБЫМ УДОБНЫМ СПОСОБОМ

памятьбесконечна.рф

info@p8memory.ru

+7 921 444 68 88

Бережная поддержка - один из проектов Центра мемориальной культуры «ПАМЯТЬ БЕСКОНЕЧНА». Он направлен на практическую профессиональную помощь людям, переживающим утрату близкого человека. Мы занимаемся «бережным просвещением», проводим открытые лекции и группы поддержки.

Горе — это нормальное и естественное чувство, которое возникает после потери. Каждый человек переживает горе по-своему, ведь каждая потеря уникальна. Важно помнить, что способы выражения горя у каждого могут быть разными, и это нормально.

Большинство скорбящих нуждается не только в традиционных соболезнованиях и профессиональной помощи, но и в бережной и теплой поддержке, в возможности выразить любые свои чувства без предубеждений и осуждений.

Проявляйте свои чувства. Не пытайтесь избегать болезненных переживаний: плачьте, злитесь, негодуйте. Выражайте эмоции в безопасной, удобной форме, если они переполняют вас. В большинстве случаев окружающие с пониманием относятся к такому поведению. То, что произошло, — настоящее горе. Его необходимо прочувствовать, пережить.

Не замыкайтесь в себе. Найдите кого-то, с кем можно поговорить о своих чувствах и переживаниях. Если рядом нет родных и близких, обратитесь к психологу или священнослужителю. Важно иметь надежную поддержку на всех этапах переживания утраты, разделить горе с другим человеком, который станет опорой и поможет найти поддержку во внешнем мире.

Занимайтесь повседневными делами. Отложите важные решения, делайте только то, что необходимо. Начните с малого — справляйтесь с повседневными домашними делами.

К сожалению, жизнь полна потерь. Нужно время, чтобы справиться с потрясением от смерти близкого. Иногда шесть месяцев, а иногда и полтора-два года.

В этот период мы можем испытывать различные чувства - сожаление, тоску, вину, стыд, злость. Важно дать себе право на эти чувства и научиться их выражать, не скрывая и не стыдясь.

Следите за здоровьем. В период стресса могут обостряться хронические заболевания. При проявлении симптомов не игнорируйте их, обратитесь к врачу.

Помогайте другим. Участвуйте в благотворительных проектах или просто помогите кому-то из вашего окружения. Помогая другим людям, вы переключаетесь и избавляетесь от чувства стыда и вины (если они есть). Чувствуете свою пользу и живете в настоящем, меньше зависите от прошлого.

Найдите способ справиться со стрессом. Вспомните или найдите способ, который помогает вам справиться со стрессовыми ситуациями. Слушайте музыку, занимайтесь физическими упражнениями, ищите новое хобби. Записывайте свои эмоции, пишите дневник.

Не забывайте заботиться о себе. Высыпайтесь, следите за гигиеной и питанием, принимайте витамины. Будьте осторожны с лекарствами и алкоголем: они лишь на время заглушают горе, но не избавляют от боли утраты.

Проявите терпение. Переживание горя может быть длительным процессом. У каждого свой срок, чтобы прийти в себя. Рано или поздно период горевания пройдет и жизнь, наполненная новыми смыслами, продолжится.