Александрова О. В.

Как пережить надвигающуюся трагедию

— *Мы направляемся к морю, ты там никогда не был.*
— *Кажется, я уже не хочу…*
— *Тебе в раю не о чем будет говорить.*
— *Да знаю, я хочу на море, но мне страшновато…*
— *Знаешь, бояться глупо.*

Достучаться до небес
(Knockin' On Heaven's Door)

МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ ХОСПИС»

Что может быть для нас лучшей защитой в момент, когда над нами или нашими близкими висит угроза калечащей операции или смерти вследствие тяжелого заболевания?

Помните, сила – в спокойствии...

Когда мы погружены в страх, мы лишены надежды и радости.

«Нам нечего бояться, кроме своего же страха».
Ф. Д. Рузвельт

Когда сердце переполняется печалью, не забывайте:
– вы не одиноки;
– как бы ни была сильна боль от страданий, не закрывайтесь в себе, говорите об этом с окружающими;
– ваши близкие напуганы не меньше, и они тоже нуждаются в понимании и сочувствии.

Исследуйте пределы своих возможностей и постарайтесь определить для себя линию поведения и способы совладания со своим страхом.

Подумайте,
– что вы знаете о той ситуации, в которой сейчас находитесь?
– обладаете ли вы сведениями, которые дают вам ощущение контроля над своей жизнью?
– изучаете ли вы статистику?

– поддерживаете ли контакты с родственниками и друзьями?

Собирайте по крупицам ту информацию, которая позволит вам немного больше приблизиться к состоянию внутреннего покоя, не перегружайте себя сведениями о трагических исходах.

Соберите все нужные сведения, а после этого погрузитесь в ежедневную суету жизни, избегая изматывающих мыслей и разговоров о безысходности.

Вы научитесь справляться со стрессом, если будете:

– действовать и думать, опираясь на события настоящего, а не только реализовывать сценарий, диктуемый страхом или опытом других людей;

– исследовать сложившуюся ситуацию и вырабатывать план дальнейших действий;

– пытаться найти положительные стороны в вашей ситуации;

– искать эмоциональную поддержку у близких вам людей;

– вопреки всему наслаждаться каждым мгновеньем жизни;

– стремиться к пониманию, а не осуждению других людей;

– сохранять свою энергию и использовать ее для разрешения ситуации, а не на обсуждение чужих поступков и осуждение других;

– стремиться к сокращению конфликтов в вашей жизни;

– испытывать признательность и благодарность к окружающим;

– ощущать единство с другими людьми и природой;

– улыбаться;

– меньше тотально контролировать происходящие события и поступки окружающих;

– делиться радостью и любовью с близкими людьми.

Мы можем управлять своей жизнью и происходящими в ней процессами ровно настолько, насколько это под силу нашей человеческой природе. Человек имеет свой предел.

«…Господи, дай мне терпение принять то, что я не в силах изменить, дай мне силы изменить то, что возможно, и дай мне мудрость научиться отличать первое от второго…»

Молитва о душевном покое (Serenity Prayer)

Не существует испытанного способа, который помог бы человеку подготовиться заранее к трагической ситуации, грозящей ему или его близким. И нет никакой гарантии в том, что такой способ когда-нибудь станет достоянием человечества.

Принимая жизнь как дар, а не только как отрезок времени, который у нас есть, мы способны ощущать ценность жизни в каждом прожитом дне, в каждом его часе и мгновении!

Подготовьтесь к непредвиденным обстоятельствам заранее, если это возможно.

Подумайте о том, как стоит вести себя в том или ином случае, и обсудите это с близкими людьми, не усиливая их печаль, но помогая им тем самым справиться со страхом перед неизвестностью.

И тогда каждый раз, когда вас будут посещать беспокойные мысли о будущем, просто напомните себе, что вы уже приготовились наилучшим образом к разным вариантам исхода этой ситуации.

Жизнь одновременно содержит в себе все: боль и радость, смерть и рождение, страдание и счастье. И несмотря на всю боль, которой мы можем быть охвачены в эту секунду, в ней есть место и для радости… Так устроена жизнь.

Задумайтесь, как выглядит ваша тревога и боль в более широком смысле? Не стоит приуменьшать глубины своих страданий, но возвеличивание своего горя будет лишать вас возможности жить полной жизнью.

Совершенно естественно для человека в трудные минуты задаваться вопросом: «*Но почему Я?*» Однако, и в

счастливые мгновения своей жизни, полные радости, мы можем задать себе тот же вопрос.

Для сохранения душевного равновесия не забывайте о тех счастливых моментах и радостных событиях, что выпали вам на жизненном пути и дали возможности для роста и развития.

Не пренебрегайте заботой о своем теле и душе.

«…осознание – это удовольствие, а удовольствие – это маленький ребенок, ползущий по полу, чтобы исследовать мир. И даже когда осознание раскрывает вам неприятные моменты внутреннего мира, оно все же приносит свободу и радость…»

Энтони Де Мелло

Ежедневно:

– выделяйте для себя немного времени для отдыха, времени, чтобы отдалиться от тревог и забот;
– уединившись в тишине, следите за своим дыханием, учитесь успокаиваться и расслабляться;
– окружайте себя людьми, с которыми вам легко и просто общаться;
– наполняйте свою жизнь тем, что способно доставить искреннюю радость вашему сердцу. Например, нежностью цветов, прогулками по значимым для вас местам, встречами с интересными людьми.

Не растрачивайте свою энергию, занимаясь самокритикой или осуждением вашего окружения, отпустите свою тревогу и позвольте себе просто радоваться сегодняшнему дню…

Знакомство с опытом людей, понимающих вашу ситуацию и, возможно, прошедших через подобные испытания, придаст вам силы.

Послушайте их истории, почувствуйте их мужество.

Напомните себе о тех днях, когда вы и раньше сталкивались с тяжелыми испытаниями, но все же превозмогли свой страх и отчаяние. Не прячьтесь от своего беспокойства, но удерживайте себя от того, чтобы пучина депрессивных чувств не поглотила вас.

Живите полной жизнью, не отторгая то хорошее, что в ней есть! И пусть мы не можем изменить ситуацию полностью, но в наших силах повлиять на свою жизнь какими-то конкретными поступками и собственным отношением.

Будьте открыты к принятию того хорошего, что приходит к вам сегодня.
Не отворачивайтесь от помощи.
Ищите внутри себя источник радости жизни и делитесь им с другими.

«…не существует залитых солнцем лугов и уютных уголков для безмятежного сна: есть душевные омуты, где большую часть жизни и пребывает наша природная сущность, и где зарождаются многие значимые события нашей жизни. Именно в этих омутах формируется и крепнет душа, именно в них мы сталкиваемся не только с тяготами жизни, но и с ее достоинством, и с ее глубочайшим смыслом».

Д. Холлис

Медицинское учреждение
«Детский хоспис»

Александрова О. В.

**Как пережить
надвигающуюся трагедию**

Научный рецензент: Дерманова И. Б.
Редактор: Чебыкина М. В.
Дизайн, верстка: Грошева Н. Н.

Подписано в печать 16.10.2014
Печать офсетная. Гарнитуры Minion Pro, Myriad Pro
Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии Михаила Фурсова
Санкт-Петербург, ул. Заставская, 14

Рассылка издания осуществляется при поддержке
ФГУП «Почта России»

Медицинское учреждение
«Детский хоспис»

ИНН 7813338590
КПП 781401001
ОГРН 1067847118900
ОАО «Банк «Санкт-Петербург»
Р/с 40703810827000003920
К/с 30101810900000000790
БИК 044030790

197229, Санкт-Петербург,
Коннолахтинский пр., д. 23 лит. А

www.детскийхоспис.рф
info@kidshospice.org
тел.: 8-800-333-90-06

Данный проект подготовлен при поддержке
Министерства экономического развития РФ.

Распространяется бесплатно

© Медицинское учреждение «Детский хоспис», 2014 г.