

ГОРЕ И ИСЦЕЛЕНИЕ

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПОТЕРЕЙ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА?

Горевание – это естественная реакция в ситуации потери близкого человека. Утрату все переживают по-разному – длительность и способы переживания у каждого человека свои. В этот тяжелый период постарайтесь особенно бережно относиться к себе.

**Ясное
утро**

Круглосуточная
поддержка
в борьбе с раком

8 800 100 01 91

Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.

ясноеутро.рф
contact@yasnoeutro.ru
АНО «Проект СО-действие»

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

Люди в период горевания и скорби описывают свое состояние, как американские горки: шок, отрицание, агрессия, гнев, печаль, страх и многие другие сильные чувства. Все эти переживания нормальны и естественны для вас, но могут пугать других своей интенсивностью. Тем не менее, разрешите себе испытывать любые чувства, даже если они многократно меняются в течение дня.

ПОДДЕРЖКА

Важно окружить себя людьми, которые готовы вас выслушать. Их тепло и забота помогут вам справиться с горем. Обратитесь к друзьям, членам семьи, коллегам, соседям, к тем, кому вы доверяете, с кем чувствуете себя спокойно. Найдите людей, которые также, как и вы, потеряли близкого человека. Разговор с теми, кто пережил подобный опыт, поможет чувствовать себя не таким одиноким. Обратитесь к специалистам, которые помогают справиться с горем при потере близкого человека.

ПАМЯТЬ ОБ УШЕДШЕМ

Существует множество способов, которые могут помочь вам выразить свою любовь к тому, кого уже нет рядом с вами: делитесь своими воспоминаниями с другими членами семьи, слушайте музыку, которую вы любили слушать вместе, посадите дерево или цветы в память об ушедшем.

ЗАБОТА О СЕБЕ

Важно не забывать заботиться о себе в процессе горевания.

- Следите за своим рационом питания. Употребляйте в пищу то, что поддержит ваше здоровье: орехи, овощи и фрукты, питайтесь регулярно.
- Достаточно отдыхайте. Вы можете чувствовать себя более уставшим, чем обычно. Помните, что полноценный сон очень важен для вас. Используйте технику релаксации: закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов. Представьте себя в тихом месте, расслабьтесь и подумайте о чем-либо приятном. Посвящайте подобной медитации несколько минут в день.
- Будьте активны. Человеку рекомендуется активно двигаться не менее 30 минут каждый день – это может быть быстрая ходьба, бег, плавание или езда на велосипеде. Занятия спортом помогают отвлечься от насущных дел и поднять настроение.
- Бережно относитесь к себе. Если вы вините себя в том, что недостаточно сделали для своего близкого, то вспомните о том, как вы заботились о нем, слова благодарности и любви, которые он вам говорил. Главное в это время – быть терпеливым к самому себе. Горевание – это не быстрый процесс, но который рано или поздно заканчивается.

Боль от утраты близкого человека со временем проходит, постепенно вы найдете способы жить дальше. Это естественно, что после траура и печали возникает чувство спокойствия. И это вовсе не означает, что вы начинаете забывать умершего. Постепенно стресс и печаль отойдут на второй план, а с вами останутся светлые воспоминания об ушедшем любимом человеке.