



Горе від втрати

Сьогодні, нажаль, ми щоденно чуємо про загиблих. Безліч людей втратила рідних та друзів, і це є великим горем.

Як з цим жити далі ? Що робити ? Як зберегти психічне здоров'я ? Коли звертатися за

допомогою ?

Перший час після втрати близького важко прийняти, що це реально трапилось.

Найчастіше все відбувається за стадіями Елізабет Кюблер-Росс.

Людина відчуває заперечення, не може повірити і збагнути те, що трапилось

→ Далі починається переживання гніву, обурення, бажання помститися

→ Наступним етапом є "торгівля", коли людина обіцяє собі чи вищим силам, що зробить щось важливе чи зміниться докорінно аби, наприклад, інформація виявилася помилковою, трапилось "диво" і т. д.

→ Наступне – розпач, коли нерідко людина переживає депресію. Занурення в себе, відсутність бажання спілкуватися, відчуття втрати і горювання.

→ Завершується все прийняттям. Людина вже пережила пік болю, вона виснажена, не прагне ніякої активної діяльності, проте вже значно спокійніша.

Після цього періоду потрохи починається нове життя з адаптацією без людини, яку втрачено. Звісно, її ніколи не забудуть, спогади завжди викликать сум та біль, але даватимуть змогу жити далі своїм життям.

Фаза гострого болю або відчаю, страждання продовжується зазвичай до 6-7 неділь після втрати близької людини. Потім людина може ще відчувати біль втрати протягом року.

Коли людині необхідна допомога спеціаліста ?

Це залежить від стану людини, ступеню депресії та наявності суїцидальних думок. Також це ще залежить від терміну, протягом якого людина не може

компенсуватися та продовжувати попереднє життя. Якщо стан горя та декомпенсації продовжується більше 6 місяців - звертайтеся до психолога.

За допомогою до психолога можна записатися і раніше, в залежності від стану горюючого.

Коли людина визнає, переживе, реорганізує своє життя, продовжить нормально функціонувати після втрати, зможе говорити про те, що відбулося без нестерпного болю - гостре переживання горя можна вважати завершеним.

