

НАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Организация «Сочувствующие друзья»

www.compassionatefriends.org

(877)969-0010

Организация «Матери против пьяных за рулем»

www.madd.org

Национальный центр помощи жертвам преступлений

www.victimsofcrime.org

(202)467-8700

Национальный центр помощи пострадавшим от жестокого обращения в семье

www.nrcdv.org

(800) 799-7233

Национальный центр помощи пострадавшим от сексуального насилия

www.nsvrc.org

(877)739-3895

Служба помощи жертвам преступлений

www.ovc.gov

Центр помощи родителям убитых детей

www.pomc.org

(888)818-7662



PENNSTATE



Приведенный в данной брошюре материал был разработан Федеральным бюро расследований совместно с университетом штата Пенсильвания в соответствии с условиями Соглашения о сотрудничестве.

Настоящая информация не предназначена для того, чтобы заменить работу со специалистами по оказанию помощи в связи с утратой близкого человека.

Министерство юстиции США
Федеральное бюро расследований



Как справиться с
утратой близкого
человека

Никакие удары судьбы не смогут подготовить вас к внезапной смерти любимого человека. Никто не ждет, что такое может случиться, и каждый реагирует на боль утраты по-своему.

Возможно, вам покажется, что ваша реакция необычна и даже противостественна. Возможно, вы будете думать, что с вами что-то не так и что страшная боль в вашем сердце никогда не утихнет.

Как справляться с утратой близкого человека: практические рекомендации

Когда вам впервые сообщают о смерти близкого человека, вы можете почувствовать, что вам отказывают руки и ноги. «Этого не может быть... Это происходит не со мной... Сейчас я проснусь, и все опять станет так, как прежде» - может попытаться убедить себя человек, получивший такое известие. Потом приходит осознание страшной новости, может возникнуть много вопросов. По мере того, как до вас доходит смысл случившегося, ваши ощущения могут обостриться. В воспоминаниях многих людей пережитая боль неразрывно связана с определенным запахом, с тем, что они тогда увидели, услышали, осязали или попробовали на вкус. У вас может сильно участиться пульс, подняться давление. В это время вы можете переживать самые разные чувства, в том числе, страх, гнев, растерянность, стыд, чувство вины и горе, то всплеск эмоций, то полное безразличие; может повыситься утомляемость и наступить упадок сил. В случае продолжительного присутствия любого из вышеперечисленных симптомов, возможно, имеет смысл обратиться к врачу. Восстановление после тяжелой утраты потребует времени и может оказаться непростым процессом. Каждый реагирует на удар судьбы по-разному. Не существует правильных или неправильных реакций – они просто разные. Не предъявляйте к себе и окружающим слишком строгие требования.

- Задавайте вопросы. Вы можете не знать, на какую помощь вы можете рассчитывать, и что будет происходить дальше. Узнайте, каких шагов будут ожидать от вас в ближайшем будущем, чтобы иметь возможность составить план действий на случай возникновения любых новых сложных обстоятельств.
- Всегда носите с собой блокнот, где вы можете записывать свои мысли и вопросы, чтобы их не забыть.
- По возможности откладывайте принятие серьезных решений. Вам может казаться, что серьезные перемены облегчат ваши страдания, но так бывает не всегда. Прежде чем принимать решения, которые повлияют на всю вашу дальнейшую жизнь, дайте себе время пережить наиболее трудный период и приспособиться к новым обстоятельствам.
- Не забывайте о дыхании. Закрывайте глаза и делайте глубокий, медленный вдох, потом такой же выдох, пока не успокоитесь.
- На время упростите свою жизнь. Составьте список вещей, за которые вы отвечаете. Потом посмотрите на список, который вы составили, и отметьте то, что совершенно необходимо. Нельзя ли что-то отложить на время? Может быть, от каких-то пунктов можно полностью избавиться?
- Позаботьтесь о своем душевном и физическом состоянии. Ешьте здоровую пищу и регулярно занимайтесь физкультурой. Физкультура помогает поднять настроение, а также улучшает сон.
- Избегайте алкоголя и запрещенных наркотиков. Алкоголь и наркотики могут временно заблокировать боль, но они помешают вам выздороветь.
- Выработайте новые привычки.
- Старайтесь не перегружать себя слишком интенсивной деятельностью.
- Всегда держите наготове номер телефона хорошего друга, которому можно позвонить, если почувствуете, что не справляетесь с ситуацией или впадаете в панику.
- Опирайтесь на людей, которым вы доверяете. Обращайтесь к ним за информацией, советом и помощью.
- По необходимости, обращайтесь к специалистам. Так же как существуют врачи и медсестры, подготовленные для оказания помощи в случае телесных недомоганий, существуют специалисты, подготовленные для того, чтобы помогать людям пережить утрату и справиться с душевной болью.

