

ЯК ПЕРЕЖИТИ СМЕРТЬ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Скорбота – це дуже індивідуальний досвід; немає правильного чи неправильного способу сумувати за людиною, яку ви втратили. Те, як ви сумуєте, залежить від багатьох факторів, зокрема від вашої особистості та стилю подолання, вашого життєвого досвіду, вашої віри та того, наскільки значущою була втрата для вас.

Неминуче, процес скорботи потребує часу. Загоєння відбувається поступово; це не можна прискорити. Деякі люди починають відчувати себе краще через тижні або місяці. Для інших процес скорботи вимірюється роками. Незалежно від вашого переживання горя, важливо бути терплячим із собою і дозволити процесу розгортатися природним чином.

— Спроби ігнорувати свій біль або не допускати його появи, у довгостроковій перспективі лише погіршить його. Для справжнього зцілення необхідно зіткнутися зі своїм горем і активно з ним боротися.

— Почуття суму, страху чи самотності є нормальною реакцією на втрату. Плач не означає вашу слабкість. Плач — це нормальна реакція на смуток, але не єдина. Ті, хто не плачуть, можуть відчувати біль так само глибоко.

— Немає конкретних часових рамок для скорботи. Скільки часу це займає, залежить від людини. Продовжувати життя не означає забути про втрату. Ви можете продовжувати своє життя і зберігати пам'ять про когось або щось, що ви втратили, як важливу частину себе. Насправді, коли ми рухаємося по життю, ці спогади можуть стати все більш невід'ємною частиною визначення людей, якими ми є.

Як впоратися з процесом скорботи? Визнайте свій біль. Прийміть факт того, що горе може викликати багато різних і несподіваних емоцій. Шукайте підтримки віч-на-віч у людей, які піклуються про вас. Підтримуйте себе емоційно, піклуючись про себе фізично. Визнайте різницю між горем і депресією.