

ЯК ПІДТРИМАТИ
ЛЮДИНУ, ЩО
ПРОЖИВАЄ ВТРАТУ

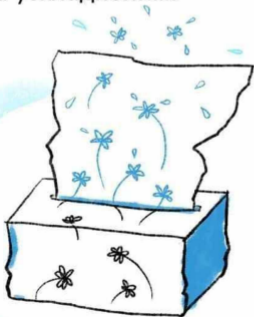


unicef 

ДЛЯ КОЖНОЇ ДИТИНИ

Нам легше підтримати людину, що переживає втрату, коли ми розуміємо, які емоції вона відчуває.

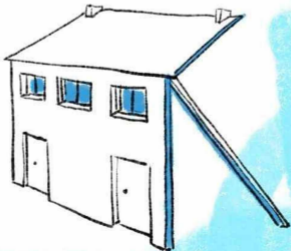
Наша психіка здатна впоратись з переживанням горя. Процес переживання втрати буває «нормальним», іноді так і кажуть «робота горя», та ускладненим.



До складних, але природних реакцій належать:

Емоційні реакції:

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ✿ шок | ✿ ступор |
| ☉ страх | ☉ апатія |
| ✿ заперечення | ✿ відчуття порожнечі |
| ☉ смуток | ✿ образа |
| ☉ гнів | ✿ безпорадність |
| ✿ почуття провини | ☉ полегшення. |
| ☉ тривога | |



Психологічні реакції:

- ✿ сплутаність свідомості
- 🌀 проблеми з пам'яттю та концентрацією
- 🌀 гіперактивність
- 🌀 втрата відчуття реальності
- 🌀 одержимість померлим
- 🌀 втрата цілей
- 🌀 сни чи кошмари пов'язані зі смертю
- ✿ ілюзія присутності втраченої людини.

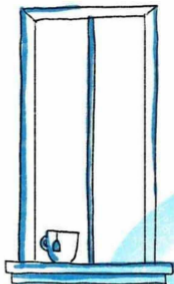


Фізичні реакції:

- ✿ безсоння чи надмірний сон
- 🌀 відчуття стиснення в горлі
- 🌀 тремор
- 🌀 втрата апетиту/переїдання
- 🌀 біль у тілі
- ✿ нудота
- 🌀 втома
- 🌀 панічні атаки.

Соціальні реакції:

- ✿ відчуття відстороненості від інших
- 🌀 відчуття покинутості
- 🌀 потреба побути на самоті
- 🌀 дратівливість
- 🌀 втрата інтересу до життя
- ✿ небажання повертатися
- 🌀 до роботи чи навчання.



Все це є природним, коли ми переживаємо втрату. Але варто звернутися по психологічну допомогу до спеціалістів, якщо симптоми горювання настільки сильні, що:

виникають проблеми з виконанням домашніх обов'язків, на роботі чи у навчанні

впливають на стосунки з близькими людьми

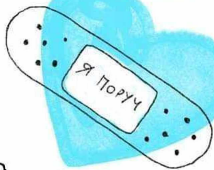
в реагуванні і в емоційному стані не спостерігається динаміки



Як підтримати людину, що проживає втрату?

Витримати емоції та стан людини, що горює — складно. Але будьте тими, хто може бути поруч. Іноді цього достатньо. Будьте готові слухати, навіть якщо людина повторює щось по 10 разів.

Подбайте про потреби людини. Вона може забувати їсти, пити, ходити до туалету, митись. Скеруйте їй увагу до простих дій, які вона може зробити.



НЕ ВАРТО:



залишати людину наодинці



уникати розмови про втрату



бути гіпертурботливими,
давати поради



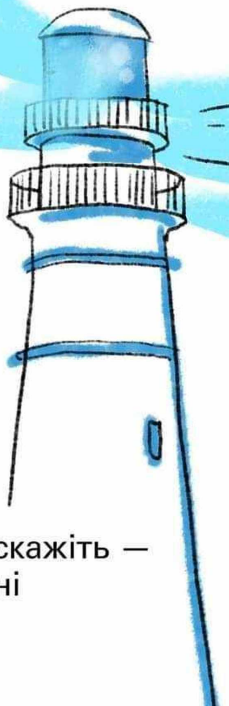
нести свій досвід, якщо
людина про це не просила



Якщо хочете пітримати, уникайте фраз

«добре, що вже не страждає»
«на небі йому/їй буде краще»
«час лікує»
«треба жити далі»
«отже, так мало бути»

Якщо ви не можете знайти слів, так і скажіть —
«я не можу знайти зараз слів, але мені
важливо бути поруч з тобою».



Пам'ятайте:

людину, яка переживає біль і горе втрати, раниць не лише смерть близької людини, але й реакція тих, хто поряд.

Присутність тих, хто відчувається безпечним, надійним, підтримуючим — стає опорою.

