

Втрата й скорбота

Скорбота - це природна реакція людини на втрату, яка зазвичай супроводжується широким спектром емоцій і фізичних проявів. Це процес, який допомагає впоратися з сумною подією і жити далі. Діти та підлітки можуть проходити через цей процес так само, як і дорослі, але деякі реакції на втрату можуть бути несподіваними для батьків та опікунів: важливо з ними ознайомитися й зрозуміти їх.

Скорбота може бути спричинена багатьма втратами, такими як:

- смерть близької людини
- серйозна хвороба близької людини
- переїзд до іншої домівки/втрата домівки
- розрив стосунків
- розставання або розлучення в сім'ї
- втрата близької друга
- смерть домашнього улюбленця

Не існує визначених правил прояву почуття горя - кожна людина переживає втрату по-своєму. Так само і тривалість скорботи у всіх різна, може проявлятися тижнями або місяцями.

Як виглядають прояви скорботи у дітей та підлітків?

- звинувачення себе у втраті, яка відбулася
- відсутність уваги та погіршення пам'яті
- підвищене занепокоєння про власну безпеку та безпеку своїх близьких
- фізичні симптоми (наприклад, біль у шлунку, головний біль, виснаження)
- емоційні реакції - гнів, смуток, полегшення, тривога, почуття провини чи відторгнення
- агресія до себе чи оточення, напади гніву, зневага
- намагання приборкати емоції, щоб уберегти дорослих, які їх оточують
- уникнення звичних видів діяльності, ізоляція
- зміна харчових звичок та режиму сну
- тимчасова регресія



Те, що можна спостерігати у людини, котра переживає горе, це насамперед зовнішнє вираження почуттів. Ця поширена, але помилкова думка, часто призводить до нерозуміння і нездатності надати допомогу людині, котра переживає смуток. Якщо дитина не плаче і не сумує, це не означає, що вона не переживає почуття скорботи. Насправді дитина може відчувати внутрішні стрес і біль, які не помітні на перший погляд.

Саме тому дітям, які переживають втрату, слід приділяти більше уваги і турботи. Водночас важливо пам'ятати, що скорбота може настати за багато часу після втрати, може тривати значний період часу, а фази скорботи можуть повторюватися з "річницею" втрати. У будь-якому випадку, важливо створити для дитини безпечний простір, де вона зможе поділитися своїми почуттями та пережити втрату.

Вік дитини впливає на переживання втрати і горя

Дуже малі діти можуть бути розгублені - як самою втратою, так і подальшим настанням почуття скорботи. Діти молодше п'яти років можуть не розуміти зміни, які відбуваються внаслідок втрати (наприклад, зміна школи, відсутність близької людини, переїзд). Малі діти ще не розуміють що таке смерть, і їм важко усвідомити, що це назавжди. Тому важливо пам'ятати, що вони долають не тільки драматичні зміни у своєму житті, але й почуття розгубленості та невизначеності. Іноді втрата може спричинити тимчасову загальмованість, тривогу, труднощі зі сном, туалетом або порушення певних етапів розвитку. Як батьки або опікуни, намагайтеся дати дитині безпечний простір і достатньо часу, щоб пристосуватися до змін.

По-іншому буває у дітей віком 6-11 років, які часто прагнуть пояснень і готові зрозуміти, що стало причиною змін або втрат, з якими вони зіштовхуються. Вони переживають шок,евіру або навіть забувають про те, що втрата сталася. Це є нормальним і здоровим

н захисним механізмом, який дозволяє їм відпочити від дуже приголомшливої події. Цей захист зазвичай приходить і зникає хвилеподібно і може супроводжуватися сильними емоціями.

Для підлітків процес втрати і скорботи, як правило, є дуже інтенсивним і приголомшливим. Підлітки потребують підтвердження, що інтенсивність їх емоцій або навіть періоди, коли вони забувають або не думають про втрату, є цілком нормальним явищем, і що їм не потрібно звинувачувати себе за такі реакції. Тому, щоб впоратися зі втратою, діти та підлітки потребують співчуття, розуміння і терпіння з боку тих, хто їх оточує. Що емоційно стабільніше середовище ми можемо забезпечити для дітей і підлітків, то краще вони зможуть зосередитися на порозумінні того, що сталося, і на тому, як поетапно впоратися зі втратою.

На що звернути увагу, якщо ви, як батьки або опікуни, стурбовані психічним здоров'ям вашої дитини

Втрата та її тяжке переживання - це дуже емоційно болісний досвід, тому важливо звертати увагу на те, чи справляється дитина з цим належним чином, і надавати їй відповідну підтримку, якщо це необхідно. Як батьки або опікуни, ви повинні бути уважними та за потреби розглянути можливість звернутися по професійну допомогу, якщо спостерігаєте у дитини або підлітка:

- тривалу емоційну відстороненість та ізоляцію
- початок вживання речовин, що викликають залежність
- порушення самообслуговування та особистої гігієни
- постійна дратівливість, поганій настрій та смуток



Як підтримати свою дитину, коли самі переживаєте втрату і горе

Від дітей не обов'язково приховувати, як переживають горе дорослі. Коли ми сумуємо через втрату когось із близьких, це цілком природна реакція. Важливо також своєю поведінкою показувати дітям, що з почуттями можна впоратися, навіть якщо вони болючі. Однак, якщо ви відчуваєте, що вас переповнюють емоції, і ви розумієте, що вони виходять з-під контролю, важливо не налякати дітей і не поставити їх у ситуацію, коли вони будуть турбуватися про вас. У таких ситуаціях не соромтеся звертатися по допомогу та підтримку, яких ви потребуєте самі.

Інформацію та контакти куди можна звертатися, якщо вам потрібна допомога, є в матеріалі **Куди звертатися по допомогу дітям і дорослим.**

