

# Втрата близької людини і скорбота

Втрата близької людини може бути дуже болючою і сумною подією для всіх нас, чи то член сім'ї, чи то друг, близька людина або домашній улюбленець. Коли ми переживаємо болючу втрату, ми проходимо крізь процес скорботи. Це природна емоційна реакція, яка може викликати смуток, гнів, самотність та інші почуття. Скорбота допомагає нам впоратися з болючою подією і жити далі. Якщо ви переживаєте горе, не бійтеся просити про допомогу та ділитися цими почуттями з кимось, кому ви довіряєте.

Скорбота є природною частиною складних життєвих подій, таких як:

- смерть члена сім'ї або друга
- важка хвороба близької людини
- втрата стосунків - наприклад, коли хтось переїжджає або з іншої причини більше не присутній у вашому житті так, як ви звикли
- втрата або смерть домашнього улюбленця
- раптова втрата житла/домівки

Подивіться на фото, щоб дізнатися, як може проявлятися горе.

## Симптоми скорботи:



**Фізичні:** брак енергії, проблеми зі сном, задишка, відчуття клубка в горлі, фізичне напруження, втрата апетиту



**Емоційні:** смуток, гнів, почуття провини, тривога, відчуття порожнечі та самотності



**Поведінкові:** незосередженість, підвищена тривожність, труднощі з концентрацією уваги, втрата інтересу до повсякденної діяльності



- **Скорбота - це не забуття.** Через скорботу ми вчимося у власному темпі рухатися далі по життю, набуваємо нового досвіду, будуємо нові стосунки і водночас зберігаємо спогади.
- Немає правильного чи неправильного способу скорботи - кожен із нас переживає втрату по-своєму.
- Скорбота може супроводжуватися цілою гамою емоцій і почуттів - гнівом, сумом, полегшенням, почуттям провини, а також відчуттям порожнечі.
- Період скорботи також є різним для кожного, він може тривати тижнями або місяцями.
- Дайте собі достатньо часу і простору, щоб впоратися з будь-якими емоціями, які супроводжують втрату.



***Пам'ятайте:** Якщо смуток і важкі емоції турбують вас протягом тривалого часу і впливають на ваше повсякденне життя, завжди краще звернутися до когось по допомогу. Це не є ознакою слабкості, це свідчить про вашу готовність до одужання. Ви можете звернутися до батьків, друзів або навіть до когось у школі. Якщо ви не знаєте, як і з ким поговорити про свої почуття, читати матеріали **Як попросити батьків про допомогу** або **Де знайти психологічну підтримку поза домом.***