

Потеря близкого человека и скорбь

Потеря близкого человека может быть очень болезненным и печальным событием для всех нас, будь то член семьи, друг, близкий человек или домашний любимец. Когда мы переживаем болезненную потерю, мы проходим через процесс скорби. Это естественная эмоциональная реакция, которая может вызвать грусть, гнев, одиночество и другие чувства. Скорбь помогает нам справиться с болезненным событием и жить дальше. Если вы переживаете горе, не бойтесь просить о помощи и делиться этими чувствами с кем-то, кому вы доверяете.

Скорбь является естественной частью сложных жизненных событий, таких как:

- смерть члена семьи или друга
- серьезная болезнь близкого человека
- потеря отношений, например, когда кто-то переезжает или больше не участвует в вашей жизни, так как это было раньше
- потеря или смерть домашнего животного
- внезапная потеря дома

На рисунке вы можете увидеть некоторые из самых распространенных проявлений скорби.



Физические сигналы: дефицит энергии, проблемы со сном, одышка, сдавливание в горле, физическое напряжение, потеря аппетита



Эмоции: грусть, гнев, вина, тревожность, чувство пустоты и одиночества



Поведение: рассеянность, повышенные опасения, проблемы с концентрацией внимания, потеря интереса к повседневным делам



- **Скорбь — это не забвение.** Через скорбь мы учимся в собственном темпе двигаться дальше по жизни, приобретаем новый опыт, строим новые отношения и одновременно сохраняем воспоминания
- Нет правильного или неправильного способа скорби - каждый из нас переживает потерю по-своему
- Скорбь может сопровождаться целой гаммой эмоций и чувств - гневом, печалью, облегчением, чувством вины, а также ощущением пустоты
- Период скорби также является разным для каждого, он может длиться неделями или месяцами
- Дайте себе достаточно времени и пространства, чтобы справиться с любыми эмоциями, которые сопровождают потерю



Помните:** если грусть и тяжелые эмоции беспокоят вас в течение длительного времени и влияют на вашу повседневную жизнь, всегда лучше обратиться к кому-то за помощью. Это не является признаком слабости, это свидетельствует о вашей готовности к выздоровлению. Вы можете обратиться к родителям, друзьям или даже к кому-то в школе. Если вы не знаете, как и с кем поговорить о своих чувствах, читайте руководство **Как попросить родителей о помощи** или **Где искать психологическую поддержку вне дома