

# Потеря и скорбь

## Loss and Grief

Russian

# Потеря и скорбь

**WayAhead**  
**Mental Health Association NSW**  
**Building C, 33-35 Saunders St**  
**Pyrmont 2209**

**1300 794 991**  
**[info@wayahead.org.au](mailto:info@wayahead.org.au)**  
**[www.wayahead.org.au](http://www.wayahead.org.au)**

# Содержание

Скорбь	5
Мифы о скорби	5
Миф 1: Мы скорбим поэтапно	5
Миф 2: Необходимо разорвать связь	6
Миф 3: Женщины скорбят сильнее	6
Миф 4: Это никогда не закончится	6
Как я могу помочь себе?	6
Осложненная скорбь	7
Отсроченная скорбь	8
Как я могу помочь члену семьи или другу справиться со скорбью?	8
Разрешайте скорбеть	9
Оказывайте поддержку	9
Относитесь к человеку с пониманием	9
Ощущение присутствия любимого человека	10
Действия/слова, которые часто контрпродуктивны	10
Когда обращаться за помощью	11
Полезные телефонные линии и сайты	12
Служба устного перевода	12
Отказ от ответственности / Дисклеймер	13

**«Имя твое на  
языке моем,  
образ твой в  
глазах моих,  
память о  
тебе в сердце  
моем».**

**Rumi (Руми)**

# Скорбь

Скорбь — это процесс, через который проходят люди после потери близкого для них человека. Скорбь является нормальной реакцией на это событие и не рассматривается как психическое расстройство. Большинству людей удастся пройти через процесс скорби с помощью семьи и друзей.

Не существует «правильного» или «неправильного» способа скорбеть. Все определяется нашим культурным происхождением, нашим отношением к человеку, которого мы потеряли, доступной нам социальной поддержкой, а также нашими индивидуальными характеристиками.

## Мифы о скорби

### **Миф 1: Мы скорбим поэтапно**

Теория пяти стадий/этапов скорби сейчас не так распространена, как раньше. Идея о том, что скорбящий человек проходит через стадии чувства оцепенения, гнева, торга, печали и, наконец, принятия, считается слишком жесткой для сложного и многогранного процесса, которым является скорбь.

## **Миф 2: Необходимо разорвать связь**

Мысль о том, что «успешная» скорбь предполагает разрыв связи с умершим любимым человеком, чтобы снова начать жить, не воспринимается сейчас благосклонно. Наоборот, более приемлемо сохранять и продолжать связь, поскольку мы несем воспоминания о человеке, которого потеряли, в будущее.

## **Миф 3: Женщины скорбят сильнее**

Порой мужчины и женщины по-разному выражают скорбь. Женщины чаще встречаются с членами семьи и друзьями во время этого процесса, в то время как мужчины чаще изолируются, что может привести к другим проблемам. На деле мужчины могут скорбеть так же глубоко, как и женщины.

## **Миф 4: Это никогда не закончится**

Боль после потери кого-то со временем станет более терпимой. Это не значит, что вы забудете этого человека. Фактически, продолжение вашей связи с ним является частью выздоровления.

## **Как я могу помочь себе?**

- Обратитесь за помощью, пониманием и поддержкой к семье, друзьям или группе поддержки.



- Расскажите людям, что вы считаете полезным в это время, а что бесполезным.
- Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать, и избегайте принятия важных решений.
- Если вы религиозны, вы можете обратиться за поддержкой к назначенному лицу в вашей церкви, мечети, храме или другом месте отправления культа.
- Позаботьтесь о своем здоровье – старайтесь хорошо питаться, пить воду и отдыхать.
- Будьте терпеливы к себе.
- Попробуйте делать какие-нибудь щадящие упражнения.
- Найдите способы выразить свои эмоции.

## Осложненная скорбь

Если смерть является неестественной или насильственной, может развиваться посттравматический стресс, а в других случаях может возникнуть осложненная скорбь. Наиболее распространенным явлением является хроническая скорбь, когда любое напоминание о потере вызывает новые волны острого страдания в течение длительного времени после фактической потери.

# Отсроченная скорбь

Люди кажутся почти незатронутыми после потери любимого человека. В этих обстоятельствах может быть полезно поговорить с консультантом/психотерапевтом.

## Как я могу помочь члену семьи или другу справиться со скорбью?

Хотя каждый отдельный человек справляется со скорбью по-своему, люди, как правило, проходят разные этапы. Однако важно помнить, что процесс будет различным для всех и никогда не будет упорядоченным.

Скорбь также может вернуться и быть особенно болезненной в связи с годовщинами, днями рождения и семейными торжествами, когда отсутствие человека становится еще более очевидным.

Следующие советы могут помочь вам чувствовать себя более уверенно в отношении поддержки, которую вы предлагаете:



## Разрешайте скорбеть

Не стоит говорить людям быть позитивными или храбрыми. Согласно исследованиям, неразрешенная скорбь может привести к вспышкам гнева и ярости, беспокойству, депрессии, зависимости, принуждению, тревоге и паническим расстройствам. Физические симптомы могут включать в себя ухудшение или развитие диабета, сердечных заболеваний, гипертонии, рака, астмы, аллергии, запоров, диареи и язв.

## Оказывайте поддержку

Хотя вы можете не знать, как оказать поддержку, первый шаг — признать потерю человека и принять его скорбь.

Если у вас нет слов, то обнять человека может быть прекрасной заменой. Предложите свою поддержку или помощь в конкретных действиях, например, в приготовлении еды или помощи в домашних делах.

Не бойтесь говорить об умершем человеке и делиться любыми воспоминаниями о нем.

## Относитесь к человеку с пониманием

Некоторые люди, испытывающие скорбь, могут демонстрировать поведение, которое влияет на их отношения с людьми и повседневную деятельность, например:

- самоизоляцию, но, возможно, и нежелание быть в одиночестве.

- обиду на то, что другие не скорбят.
- критический настрой или раздражительность, что не свойственно характеру данного человека.

Важно понимать и учитывать такое поведение.

## **Ощущение присутствия любимого человека**

Часто бывает так, что люди могут «слышать» голос умершего человека, «видеть» или «чувствовать» его присутствие. Если кто-то испытывает это, это не обязательно означает, что есть повод для беспокойства.

## **Действия/слова, которые часто контрпродуктивны**

- Избегать человека.
- Говорить такие слова, как «на то воля Божья», «все к лучшему», или, если ребенок умер, «у вас есть другие дети» или «вы всегда можете родить еще одного ребенка». Подобные комментарии мешают скорбящему человеку выражать свои чувства.
- Утрачивать связь с человеком после похорон. Часто это время, когда многие оказывавшие поддержку люди начинают отдаляться, и наступает глубокая печаль и изоляция.
- Ожидать, что человек «преодолеет это». С некоторыми потерями мы учимся жить, но это не значит, что мы «преодолеваем» их.

## Когда обращаться за ПОМОЩЬЮ

Некоторые люди могут впасть в клиническую депрессию и утратить способность функционировать после потери близкого человека. Интенсивное и продолжительное чувство беспомощности и безнадежности является признаком депрессии. Скорбь и глубокая депрессия могут сосуществовать бок о бок. Если вы подозреваете, что у вас может быть депрессия, важно обратиться за помощью к врачу или профессиональному консультанту/психотерапевту. Если у вас возникают мысли о самоубийстве, обязательно обратитесь к врачу или в местную группу психиатрической помощи.

# Полезные телефонные линии и сайты

**Информационная служба психического здоровья** – 1300 794 991  
(пн-пт с 9:00 до 17:00)

**GriefLine (Линия скорби)** – 1300 845 745 (пн-пт 8:00-20:00)

**Национальная ассоциация по вопросам скорби и утраты, Сидней** –  
(02) 6882 9222 (пн-пт с 9:00 до 17:00)

**Beyond Blue** – 1300 22 4636 (круглосуточно, 7 дней в неделю)

**Линия помощи детям** – 1800 55 1800 (круглосуточно, 7 дней в неделю)

**Lifeline (Линия жизни)** – 13 11 14 (24 часа/ 7 дней в неделю)

**Линия психического здоровья штата НЮУ** -1800 011 511  
(круглосуточно, 7 дней в неделю)

**Справочник WayAhead** – Онлайн-ресурс, содержащий полный список услуг, связанных с психическим здоровьем, в штате НЮУ –  
[www.directory.wayahead.org.au/](http://www.directory.wayahead.org.au/)

**Многоязычная телефонная служба помощи Witness to War (Свидетель войны)** – 1800 845 198 (пн-пт с 9:00 до 17:00)  
[www.startts.org.au/services/witness-to-war/](http://www.startts.org.au/services/witness-to-war/)

**Транскультурная линия психического здоровья** –  
1800 648 911 (пн-пт с 9:00 до 16:30)  
[www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre)



## Служба устного перевода

Если вам нужен устный переводчик, звоните в Телефонную переводческую службу (TIS) по номеру 13 14 50 (круглосуточно, 7 дней в неделю).

## Отказ от ответственности / Дисклеймер

Эта информация предназначена для образовательных целей. Поскольку ни брошюры, ни сайты не могут диагностировать людей, всегда важно получить профессиональный совет и/или помощь, когда это необходимо. WayAhead поощряет обратную связь и приветствует комментарии к предоставленной информации. Этот информационный листок может быть воспроизведен со ссылкой на WayAhead – Ассоциацию психического здоровья штата НЮУ.

### **WayAhead - Mental Health Association NSW**

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,  
Pyrmont, NSW 2009  
02 9339 6000

Last reviewed by TM - June 2023



