

Втрата і горе

Loss and Grief

Ukrainian

Втрата і горе

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

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

Зміст

Горе	5
Міфи про горе	5
Міф 1: Ми переживаємо горе поетапно	5
Міф 2: Необхідно розірвати зв'язки	6
Міф 3: Жінки переживають горе сильніше	6
Міф 4: Горе ніколи не пережити	6
Як я можу собі зарадити?	6
Ускладнене горе	7
Відкладене горе	8
Як я можу допомогти члену своєї родини або другу пережити їхнє горе?	8
Дозвольте прояв горя	9
Надавайте підтримку	9
Ставтеся до людини з розумінням	9
Відчуття присутності коханої людини	10
Підходи, які часто не допомагають	10
Коли звертатися по допомогу	11
Корисні номери телефонів та вебсайти	12
Послуги усного перекладу	12
Застереження	13

**«Твоє ім'я
в мене на
вустах, твій
образ - перед
моїми очима,
пам'ять про
тебе - у моєму
серці»**

Rumi

Горе

Горе – це процес, через який проходять люди після втрати когось важливого для них. Відчуття горя – це нормальна реакція на такі події, тож воно не вважається психічним розладом. Більшості людей вдається пережити процес скорботи за допомогою родини та друзів.

Не існує «правильного» чи «неправильного» способу переживати горе. Це визначається нашим культурним походженням, нашими стосунками із людиною, яку ми втратили, соціальною підтримкою, доступною для нас, а також нашими індивідуальними особливостями.

Міфи про горе

Міф 1: Ми переживаємо горе поетапно

Теорія про п'ять етапів переживання горя тепер не настільки розповсюджена, як раніше. Ідея того, що людина, яка переживає горе, проходить через етапи заціпеніння, гніву, торгу, смутку, та, нарешті, прийняття, вважається занадто негнучкою для такого складного та багатогранного процесу, як горе.

Міф 2: Необхідно розірвати зв'язки

Ідея того, що успішне переживання горя потребує розриву зв'язків з померлою близькою людиною, щоб повернутися до нормального життя, не розглядається прихильно. Навпаки, більш прийнятним є збереження та продовження зв'язків, коли ми беремо спогади про людину, яку втратили, з собою у майбутнє.

Міф 3: Жінки переживають горе сильніше

Інколи чоловіки та жінки виражають своє горе по-різному. Під час скорботи жінки скоріше будуть зустрічатися з родиною та друзями, а чоловіки скоріше самоізолюються, що може призвести до інших проблем. Факт полягає в тому, що чоловіки можуть горювати так само сильно, як і жінки.

Міф 4: Горе ніколи не пережити

Біль після втрати близької людини врешті-решт стає більш терпимим. Це не означає, що ви забудете цю людину. Навпаки, продовження зв'язку з нею є частиною одужання.

Як я можу собі зарадити?

- Зверніться до родини, друзів або групи підтримки по допомогу, розуміння та підтримку.
- Поясніть оточуючим, що саме ви вважаєте корисним в цей час, а що ні.
- Зосередьтеся та тому, що ви можете контролювати, та уникайте прийняття важливих рішень.
- Якщо ви – віруюча людина, ви можете звернутися за підтримкою до офіційного представника вашої церкви, мечеті, храму або іншого місця богослужінь.
- Дбайте про своє здоров'я – намагайтеся добре харчуватися, пити достатньо води та знаходити час на відпочинок.
- Будьте терплячими до себе.
- Намагайтеся робити легкі фізичні вправи.
- Знайдіть способи вираження своїх емоцій.

Ускладнене горе

Коли смерть близької людини є неприродною або насильницькою, може розвинутися посттравматичний стрес, а в деяких випадках може виникнути ускладнене горе. Найчастіше зустрічається хронічне горе, коли, довгий час після фактичної втрати, будь-яке нагадування про втрату викликає нові хвилі гострого дистресу.

Відкладене горе

Іноколи може здаватися, що людину майже не зачепила втрата коханої людини. В таких випадках може бути корисною розмова із фахівцем у сфері психічного здоров'я.

Як я можу допомогти члену своєї родини або другу пережити їхнє горе?

Хоча кожна людина переживає горе по-своєму, зазвичай люди проходять через певні етапи. Однак важливо пам'ятати, що процес буде для кожного різним і ніколи не впорядкованим.

Горе може також повернутися і бути відчутним особливо гостро під час ювілеїв, святкувань днів народжень та інших родинних подій, коли відсутність людини є ще більш очевидною.

Наступні поради можуть допомогти вам почуватися більш впевнено, коли ви пропонуєте свою підтримку:

Дозвольте прояв горя

Говорити комусь, що їм слід бути позитивними або набиратися мужності, не допоможе. Згідно із дослідженнями, невирішене горе може призвести до спалахів гніву та люті, неспокою, депресії, згубних звичок, компульсій, тривоги та панічних розладів. Фізичні симптоми можуть включати погіршення або розвиток діабету, серцеві захворювання, високий тиск, рак, астму, алергії, запори, діарею та виразки.

Надавайте підтримку

Хоч ви, можливо, і не знаєте, як проявляти свою підтримку, в першу чергу визнайте втрату, що пережила ця людина, та прийміть її горе.

Якщо вам бракує слів, то ваші обійми можуть виразити вашу підтримку набагато краще. Запропонуйте практичну підтримку, як-от готування їжі чи допомогу у хатній роботі.

Не бійтеся говорити про людину, яка померла, та діліться своїми спогадами про неї, якщо ви її знали.

Ставтеся до людини з розумінням

Дехто з людей, які горюють, поводяться так, що це впливає на їхні стосунки та повсякденне життя. Ось приклади такої поведінки:

- самоізоляція, але також можливе і небажання бути на самоті.
- образа на те, що інші не переживають горе.
- нетипові прояви критики чи роздратування.

Важливо розуміти, що така поведінка можлива, і не ставитися до людини суворо.

Відчуття присутності коханої людини

Часто буває, що людина «чує» голос людини, яка померла, або «бачить» чи «відчуває» їхню присутність. Якщо хтось переживає таке, це не обов'язково є приводом для занепокоєння.

Підходи, які часто не допомагають

- Уникнення людини.
- Вислови на кшталт «на все Божа воля», «то на краще», або, у випадку втрати маленької дитини, «у тебе ж є інші діти», або «завжди можна народити ще одну дитину». Такі коментарі відбивають бажання у людини, яка горює, ділитися своїми почуттями.

- Втрата зв'язку з людиною після похорону. Часто саме тоді підтримка починає зникати, а натомість виникають глибокий смуток та ізоляція.
- Очікування, що людина «змириться з цим». Ми вчимося жити з деякими втратами, але це не означає, що ми «змирилися» з ними.

Коли звертатися по допомогу

У деяких людей після втрати близької їм людини може розвинутися клінічна депресія, і вони не можуть функціонувати звичним чином. Інтенсивні та пролонговані відчуття безпорадності та безнадії є ознаками депресії. Горе і глибока депресія можуть співіснувати. Якщо ви підозрюєте, що у вас депресія, важливо звернутися по допомогу до свого лікаря або фахівця у сфері психічного здоров'я. Якщо у вас виникають думки про суїцид, надвичайно важливо зв'язатися із своїм лікарем або місцевою командою фахівців з питань психічного здоров'я.

Корисні номери телефонів та вебсайти

Інформаційна служба з питань психічного здоров'я
(Mental Health Information service) – 1300 794 991 (понеділок-п'ятниця 9.00-17.00)

Телефонна лінія GriefLine – 1300 845 745 (понеділок-п'ятниця 8.00-20.00)

Національна асоціація з питань горя та втрат, м. Сідней
(National Association on Grief and Loss Sydney) – (02) 6882 9222
(понеділок-п'ятниця 9.00-17.00)

Телефона лінія Beyond Blue – 1300 22 4636
(працює цілодобово, щодня без вихідних)

Телефонна лінія допомоги для дітей (Kids Help Line) – 1800 55 1800
(працює цілодобово, щодня без вихідних)

Телефонна лінія Lifeline – 13 11 14 (працює цілодобово, щодня без вихідних)

Телефонна лінія психічного здоров'я у штаті Новий Південний Уельс
(NSW Mental Health Line) -1800 011 511 (працює цілодобово, щодня без вихідних)

Онлайн-директорія WayAhead – ресурс із вичерпним переліком послуг у штаті Новий Південний Уельс, пов'язаних із психічним здоров'ям –
www.directory.wayahead.org.au/

Багатомовна телефонна лінія довіри «Свідок війни»
(Witness to War Multilingual Telephone Helpline) – 1800 845 198
(понеділок-п'ятниця 9.00-17.00) www.startts.org.au/services/witness-to-war/

Транскультурна телефонна лінія психічного здоров'я –
1800 648 911 (понеділок-п'ятниця 9.00-16.30)
www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre



Послуги усного перекладу

Якщо вам потрібний усний перекладач, будь ласка, зателефонуйте до Служби телефонних перекладів «Telephone Interpreter Service» (TIS) за номером 13 14 50 (працює цілодобово, щодня без вихідних).

Застереження

Цю інформацію надано для освітніх цілей. Ані брошури, ані вебсайти не можуть поставити діагнози, тож, коли це необхідно, завжди важливо отримати професійну консультацію та/або допомогу. WayAhead заохочує відгуки та вітає коментарі щодо наданої інформації. Цей інформаційний бюлетень може бути відтворений за умови посилання на WayAhead – Асоціацію із питань психічного здоров'я у штаті Південний Новий Уельс (Mental Health Association NSW).

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



