

Психологічна підтримка: як допомогти людині опанувати біль втрати

Втрата є невіддільною частиною життя. Вона є не тільки природним наслідком смерті близької людини, але й виникає через неможливість реалізувати мрії та амбіції, втрату почуття безпеки в періоди надзвичайних подій чи як результат обмежень, які накладає на людину невиліковне захворювання.

♥Часом люди можуть оплакувати навіть те, чого ніколи не мали.

Перебуваючи поруч із людиною, яка у скорботі, ви можете допомогти їй впоратися з болем.

✓Поговоріть про необхідність подбати про себе.

Дистрес втрати швидко виснажує внутрішні резерви. Саме тому турбота про свої фізичні та емоційні потреби допоможе їм пережити цей важкий час.

✓Підтримайте людину у визнанні болю.

Поясніть, що «приховати» своє горе можна достатньо легко, але вона не зможе уникати його вічно. Намагання уникнути почуття смутку і втрати лише подовжує процес горювання, а щоби вилікуватися, необхідно визнати біль.

✓Поділіться з людиною інформацією про те, що у процесі горювання вона може відчувати багато різних і несподіваних емоцій.

✓Підтримайте у зверненні та пошуку підтримки віч-на-віч у людей, які піклуються про неї.

Пам'ятайте, що людям зазвичай не хочеться говорити про свої переживання й думки, тому часом кращою допомогою може бути варіант просто знаходитися поруч з іншими, які також любили людину, що померла.

✓Поясніть, що розмовляти з людиною, яка померла, писати листи, відчувати її присутність поруч та уявляти чи думати, як той, кого вони втратили, справлялися б із певною ситуацією — це різні способи залишатися у стосунках із людиною.

✓Запропонуйте підтримувати хобі та інтереси.

У рутині є комфорт, і повернення до діяльності, яка приносить людині радість, може допомогти примиритися зі своєю втратою та допомогти процесу горювання протікати менш бурхливим способом.

✓ Підготуйте людину до того, що друзі та близькі в певний момент захочуть підтримати її.

Однак іноді те, яким способом вони це роблять, може виявитися некоректним. Багатьом не приємно, коли їм вказують, як себе почувати, нав'язуючи спосіб горювання чи типові переконання.

Ваше завдання сприяти усвідомленню людини, що в неї власний шлях горювання, і ніхто інший не може сказати їй, коли настав час «рухатися далі» або «перебороти це».

✓ Порадьте подумати про те, що вона дізналася про себе, про інших або про життя в результаті цієї втрати.

Запропонуйте записати відповіді на запитання, які можете підготувати заздалегідь, або нехай ваш співрозмовник самостійно визначить для себе:

- Що ця людина означала для мене?
- Чого я навчився (-лася) від нього чи від неї?
- Що корисного вийшло із цього важкого досвіду?
- Що я дізнався (-лася) про себе, інших людей чи життя?
- Чи є речі, які я тепер ціную більше?
- Хто ті люди, які були поруч зі мною? Це були ті люди, яких я очікував (-ла)? Що я про них дізнався (-лася)?
- Як я зріс/зросла на основі цього досвіду?

Пам'ятайте, що подібно до того, як не існує єдиного правильного шляху горювання, не існує і єдиного підходу до боротьби чи опанування горя, який буде ефективним для всіх.

Олександр Аврамчук, лікар-психолог, канд. психологічних наук.