

ИДЕМ ДАЛЬШЕ

Как пережить утрату

Содержание

Введение	3
Практические вопросы	4
Понимание скорби	8
Сколько длится скорбь	8
Нормальная реакция на утрату	9
Признаки и симптомы скорби	15
Почему каждый скорбит по-своему	16
Как помочь себе во время скорби	19
Путешествие к исцелению	22
Воспоминания и особые даты	24
Осмысление	25
Ресурсы	26
Похоронные дома	26
Поддержка в скорби	28
Хартия прав скорбящего	30

СКОРБЬ КАК РЕКА

Моя скорбь – как река
Пусть она вольно течет,
Только самой мне решать,
Где берег она найдет.

Иногда меня уносит
На волнах вины и боли,
Но будет и тихая заводь
где я передохну на покое.

Я разбиваюсь о скалы гнева –
Похоже не достает мне веры.
Но другие пловцы этой реки
Знают, что мне нужны

Любящие руки, чтобы меня удержать,
когда течение слишком неистово,
и добрые люди, чтобы меня поддержать
когда волны уносят в сторону.

Река скорби – это процесс
прощания с прошлым.
Проплыв через канал Надежды,
Я наконец выйду на берег.

Синтия Дж. Келли

«Сочувствующие друзья» (ТСФ), Цинциннати, Огайо

ВВЕДЕНИЕ

Многие скорбящие о потере близкого описывают скорбь как одинокий, болезненный опыт. Большинство людей согласятся, что нет большей утраты, чем разлука с человеком, который играл важную роль в их жизни или наполнял их жизнь смыслом. Переживая боль потери, вы отправляетесь в путешествие, конечный пункт которого в понимании смысла самой потери, а также последствий этой потери в вашей жизни.

Опыт скорби бросает нам вызов на многих уровнях – эмоциональном, духовном, физическом и социальном. Каждый опыт потери уникален, как уникален и переживающий потерю человек, поэтому для недавно перенесших потерю большинство реакций – нормальны. Опыт утраты может быть тяжел и изнурителен. Потеря близкого – это опыт, которого возможно у нас не было в прошлом, это опыт, к которому мы возможно не готовы.

Создание этой брошюры мотивировано заботой о том, чтобы предоставить вам поддержку и информацию в это трудное время. Мы надеемся, что брошюра поможет вам в начале процесса, в ходе которого вы будете чувствовать и выражать вашу скорбь, постепенно оправляясь после вашей утраты.

В этой брошюре вы найдете ответы на некоторые вопросы. Возможно, эти сведения вызовут новые вопросы. Пока вы пытаетесь понять, как меняется ваша жизнь, мы советуем вам искать поддержки и общения с родными и друзьями, с духовными наставниками, с работниками нашей организации, с членами общины. Названия и телефонные номера полезных служб и организаций приводятся в конце брошюры; воспользуйтесь ими, когда почувствуете готовность.

Помните, что мы искренне вам сочувствуем и относимся с глубочайшим уважением к вашим переживаниям в скорбное время перемен. Если мы можем оказать дополнительную помощь или поддержку, звоните нам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

В период скорби, когда вы ошеломлены и неорганизованны, вам возможно придется предпринимать срочные меры и быстро принимать решения. Некоторые процедуры установлены законом, другие решения зависят от вас и ваших личных обстоятельств. Ознакомьтесь с ниже приведенной информацией и сверьтесь с памяткой, чтобы убедиться, что вы делаете все, что нужно.

Поставить других в известность: Наши работники помогут сделать срочные звонки родным, близким друзьям и соседям. Если вы попросите, они могут также известить вашего духовного наставника, направить вас к священнику больницы или к социальному работнику.

Подтверждение смерти: Доктор подтвердит смерть вашего близкого и заполнит «Свидетельство о смерти» (Medical Certificate of Death). Сертификат будет выслан в похоронный дом, где затем выпишут «Свидетельство о погребении» (Statement of Burial).

Пожертвование органов: Согласие на пожертвование органов – это акт величайшей щедрости, о котором ваш близкий возможно задумывался, когда заполнял документы на водительские права. Если не осталось никаких указаний, в это трудное время вас возможно попросят рассмотреть такую возможность. Если у вас имеются вопросы, поговорите с доктором, с работниками больницы или с координаторами программы «Trillium Gift of Life».

Вскрытие: Вас возможно попросят дать согласие на вскрытие, в случае если причина смерти была не ясна или в целях продвижения медицинских исследований. В таких обстоятельствах решение о вскрытии принимается добровольно. В случае когда вскрытие необходимо по юридическим причинам, например, в случае внезапной необъяснимой смерти, коронер по закону уполномочен назначить вскрытие. Проведение вскрытия не воспрепятствует проведению похорон с открытым гробом.

Похороны: Среди дел, которые нужно сделать в первую очередь, это звонок в похоронный дом. Вы можете выбрать похоронный дом недалеко от дома, или похоронный дом, который вам кто-то порекомендовал. Распорядители похоронных домов обычно знакомы с обычаями и обрядами всех религий.

Неимущие семьи могут получить помощь на похороны через социальные службы.

В конце приводится список похоронных домов и кладбищ.

Личные вещи: Убедитесь, что вы забрали все личные вещи вашего близкого, прежде чем вы покинете заведение.

Пожертвование медицинских приспособлений: Существует много достойных благотворительных организаций, которые собирают и распределяют медицинские

приспособления. Например:

- **The Lions Club:** очки в страны третьего мира
- **The Canadian Hearing Society:** слуховые аппараты для малоимущих
- **Красный Крест:** инвалидные кресла и другие вспомогательные приспособления, повязки на глаза, шприцы и запечатанные расходные материалы для ухода за стомой
- **Goodwill Industries; Армия Спасения; St. Vincent de Paul Society,** убежища для подвергшихся насилию или для бездомных; **Общества помощи детям**

Если вы хотите пожертвовать на благотворительность какие-либо из перечисленных медицинских приспособлений, одежду или другие вещи, принадлежавшие скончавшемуся, позвоните в одну из вышеперечисленных организаций или в другое благотворительное заведение.

Прекращение действия полисов и договоров / Полагающиеся льготы

Вскоре после смерти близкого человека необходимо позаботиться о прекращении действия его государственных полисов. Также возможно, что вам будут полагаться какие-то личные льготы. Ниже приводятся примеры:

	Закрывать полис	Получить льготы
План пенсионного страхования Канады	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Отдел по делам ветеранов / Фонд последнего назначения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Гарантированная добавка к доходу	<input type="checkbox"/>	
ОНИР/ дополнительная медицинская страховка	<input type="checkbox"/>	
Страхование на старость (Old Age Security)	<input type="checkbox"/>	
Государственный попечитель (если ближайшие родственники не выразили никаких пожеланий)	<input type="checkbox"/>	
Социальная помощь / Семейные льготы / Вэлфер	<input type="checkbox"/>	
Профсоюзы, клубы или другие организации	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Совет по безопасности рабочего места и страхованию	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Чтобы узнать телефонные номера этих служб и организаций, проконсультируйтесь у наших сотрудников, или обратитесь к списку в конце брошюры.

Памятка

Ниже приводится список документов умершего, которые имеет смысл собрать вместе в одну папку. Они вам пригодятся, когда вы будете разбираться с практическими вопросами, которые необходимо разрешить в течение первых нескольких недель после смерти близкого.

- ОНП / Карта медицинского страхования
- Групповые карты медицинских льгот
- Свидетельства о рождении скончавшегося и иждивенцев
- Сертификат о браке
- Свидетельство о смерти: от распорядителя похоронного дома и заверенные копии
- Номер социального страхования
- Последняя версия завещания
- Полисы страхования жизни
- Банковские книжки
- Кредитные карты
- Банковская ячейка / ключи
- Акции, облигации, сертификаты, документы
- Последние квитанции о выдаче зарплаты от работодателя
- Недавно подписанные контракты
- Документах о займах и ипотеке
- Документы, подтверждающие правовой титул на недвижимость и имущество
- Ключи от сейфов
- Свидетельство о регистрации автомобиля и страховые полисы
- Налоговые декларации за последние два года
- Билеты членства в ассоциациях и клубах, подписки
- Адвокат (чтобы распорядиться имуществом и привести в силу завещание)
- Коммунальные счета (жилищно-коммунальные услуги и т.д.)

ПОНИМАНИЕ СКОРБИ

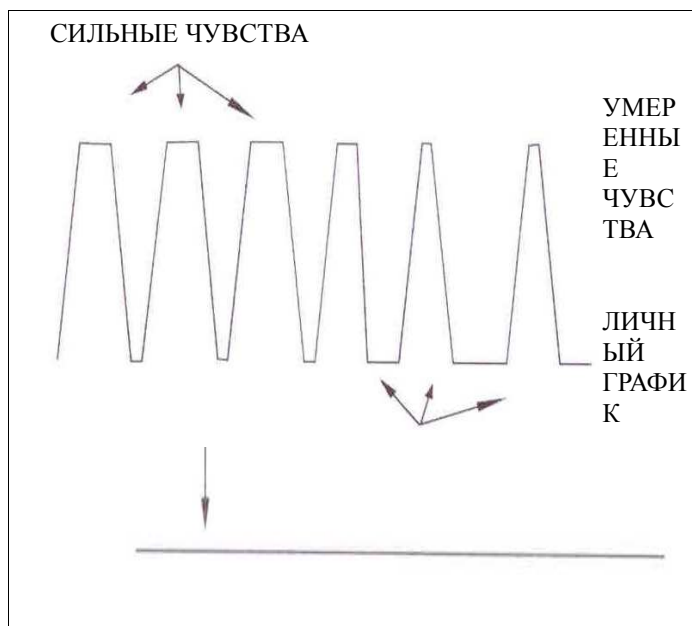
Скорбь – это нормальная реакция на утраты в жизни, а также естественный этап цикла перемен. Скорбь – это не событие, а процесс, завершение которого занимает время. Вы можете представить себе этот процесс как путешествие, в ходе которого, на первой стадии, вы сопротивляетесь, но вас все равно уносит течением; вы испытываете непредсказуемые и необузданные потоки на второй стадии; и, в конечном итоге, вы встаете на путь к возрождению и самообладанию.

Каждый человек скорбит по-своему. Ваш опыт скорби наверняка будет дольше или короче, спокойнее или интенсивнее, чем ожидает большинство окружающих.

Вполне возможно, что вы будете чувствовать последствия произошедшей утраты на протяжении всей жизни. Тем не менее, скорбь может привести к исцелению, потому что время лечит. Что не подлежит сомнению, так это то, что скорбь вас изменит. Возможно изменятся и ваши ценности, когда вы увидите жизнь с новой, другой стороны. Путешествие к исцелению – это благодарное признание драгоценности жизни, это подношение тем, кого мы любили и потеряли.

СКОЛЬКО ДЛИТСЯ СКОРБЬ

Путешествие скорби может быть долгим или коротким, более или менее интенсивным. Невозможно предсказать, сколько продлится ваш период скорби, также невозможно и ускорить этот процесс. Часто бывает, что к концу первого года боль спадает, и к концу второго года скорбящий замечает, что в порядок пришли некоторые сферы жизни. Разрешите себе горевать столько, сколько потребуется – будь то полгода, год, два или три года. Возможно, что интенсивное чувство скорби будет возвращаться на протяжении многих лет. Однако промежутки *между* этими эпизодами сильных чувств будут удлиняться, и вы почувствуете себя более уверенно. Также сократится *продолжительность* эпизодов, когда вы испытываете эти интенсивные чувства.



НОРМАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА УТРАТУ

Когда ушел человека, с которым вы делили мечты и переживания, может казаться, что потеряна важная часть вашего прошлого, настоящего или будущего. В это момент может казаться, что ваша жизнь распадается на кусочки. Вероятно вам придется испытать широкий диапазон незнакомых вам до сих пор чувств. Возможно, что испытываемые вами чувства настолько сильны, что они мешают справляться с ситуацией.

Первый опыт новых или необычайно сильных чувств может напугать вас, потому что вы только вступаете на неисследованную территорию. Далее приводится описание эмоциональных реакций, которое даст вам представление о том, чего следует ожидать и как обрести помощь. Возможно, вы узнаете реакции, которые вы испытываете, хотя они могут происходить в произвольном порядке.

Шок «Я не могу этому поверить». «Я вообще ничего не чувствую».

Некоторые люди испытывают шок, когда узнают об утрате. Возможно, вам понадобится несколько минут, или несколько дней, или несколько недель, прежде чем вы примите реальность случившейся утраты.

С шоком связаны реакции неверия и отрицания, которые включаются как предохранитель. Когда вы готовы, шок спадет. Ваш опыт можно сравнить с эмоциональными американскими горками.

Вам может стать легче от одного понимания, чего ожидать дальше.

Гнев и враждебность «Почему они его не вылечили?» «Почему это произошло со мной?»

Гнев связан с чувством беспомощности. Возможно вы сердитесь на врачей, родных, бога, друзей, или даже на умершего, за то что он оставил вас в одиночестве. Вы можете заметить, что раздражаетесь в ситуациях, которые никогда раньше вас не тревожили. Эти чувства могут вас удивить и оставить неприятный осадок.

Можно попробовать лишить эти чувства силы, выражая их на письме, рисунками или в разговоре.

Эмоциональный срыв «Я не могу перестать плакать». «Я не могу ничего изменить».

Когда скорбящие только начинают чувствовать боль потери, наружу выплескивается широкий диапазон эмоций. Плач – это естественная реакция, которая может снять напряжение. Однако не нужно заставлять себя плакать, если вы не чувствуете потребности.

Словесное выражение чувств, хотя и кажется ошеломляющим, является только частью нормального процесса скорби. Не нашедшие себе выражения чувства могут проявиться позже в виде физических недомоганий, например в виде головных болей или болей в животе.

Найдите человека, который вас выслушает, выполняйте физические упражнения, самовыражайтесь через искусство, или ведите дневник, чтобы выразить ваши чувства.

Грусть *«Счастливой жизни больше уже никогда не будет». «Нельзя смеяться».*

Вероятно, это один из самых печальных моментов вашей жизни. Возможно, вы ошеломлены и время от времени ощущаете беспомощность. Грусть – это чувство, которое направлено внутрь, на себя, оно очень личное. Пока вы пытаетесь разобраться с тем, что произошло с вами, грусть часто затмевает другие чувствами, такие как гнев и враждебность, которые направлены на других.

Вы правы. Никто никогда не испытывал эти чувства точно так же, как вы их испытываете. Воспоминания о близком человеке могут быть радостными или грустными, но со временем грусть пройдет.

Будьте терпеливы сами с собой... Выражение грусти – это не знак слабости, это признак силы.

Одиночество *«Без нее я не могу жить дальше».*

Пережившие смерть близкого часто испытывают изоляцию. Возможно, вы никогда не чувствовали себя настолько одиноким. Самым трудным временем могут оказаться вечера, выходные и периоды затишья, *после* того как друзья и родные вернулись к своим ежедневным делам.

Оглянитесь по сторонам и найдите людей, которые могут вас поддержать. Возможно, это родные, друзья, духовные наставники, группа поддержки, коллеги, ваш доктор или управляющий зданием. Задумайтесь о том, чтобы принять их добрые слова и предложения о совместном проведении времени.

Вина *«Если бы я только был там». «Мне следовало бы...»*

Скорбящие часто думают в сослагательном наклонении. Возможно, вы только и думаете о том, что «если бы только». Вы возможно обвиняете себя, что неправильно поступили, или что сделали недостаточно. Возможно, что сопутствующее скорби чувство вины – это ваша попытка найти виноватого в неразрешенных чувствах и вопросах. Иногда чувство вины оправдано. Чаще всего нет. Большинство из нас делает все возможное, учитывая пределы наших человеческих возможностей.

Признайте, что чувство вины часто связано с чувством глубокого сожаления, что человек, с которым у вас были отношения, умер.

Замешательство *«Я ни на чем не могу сосредоточиться».*

Скорбь – это одна из основных причин стресса. На ваш разум обрушился вал чувств и мыслей. Из-за этого вы можете испытывать замешательство, потерю памяти, трудности с вниманием или принятием решений. Вам может казаться, что вы сходите с ума или что у вас «поехала крыша».

Состояние замешательства временное. Ваш мозг пытается найти смысл в том, что кажется бессмысленным.

Чтобы взять ситуацию под контроль, начинайте с незначительных задач, таких как питание и одевание, и постепенно продвигайтесь к более серьезным. Успешно сделав маленькие шаги, вы начнете верить, что ваши способности к мышлению, концентрации и принятию решений вернутся.

Изоляция *«Зачем стараться? Все равно никто не поймет, что я чувствую».*

Часто потерявший близкого человек стремится избегать людей. Отношения начинают казаться неловкими, вам может казаться, что вам больше никто не рад. Вы можете избегать других, думая, что вы для них бремя, или из желания защитить их от вашей боли или горечи. Возможно, вы привыкли оказывать поддержку другим, и теперь вы сопротивляетесь новой роли, в которой поддержку оказывают вам.

Если держать дистанцию с окружающими, то естественный процесс скорби может растянуться.

Через какое-то время вы найдете равновесие между потребностью скорбеть в одиночестве и потребностью в поддержке окружающих. Доверяйте себе и доверяйте людям вокруг вас – не ожидайте быстрых результатов.

Навязчивые мысли *«Я не могу перестать о нем думать».*

Вопреки попыткам думать о чем-то другом, пережившим потерю людям может быть тяжело отвлечься от мыслей об умершем. Вы возможно не в состоянии думать ни о чем другом из-за непрерывного потока воспоминаний. Иногда вместе с воспоминаниями приходит чувство как будто умерший близкий человек находится с вами.

Иногда вы можете испытывать потребность непрерывно думать об умершем близком, из страха, что если вы перестанете, то можете забыть эти мысли. Дайте себе время на воспоминания, а также найдите способы вспоминать – например, сделайте книгу памяти, или поместите особую фотографию в рамку. Двигайтесь вперед со скоростью, которая вам подходит.

Депрессия *«Жить не стоит». «Какой в этом смысл?»*

Потерявшие близкого люди часто впадают в глубокое отчаяние, испытывают невообразимое одиночество и чувство безнадежности – все кажется бессмысленным. Ваша жизнь изменилась, и вам кажется, что вы не можете приспособиться. Такие чувства наиболее сильны если вы одни, или если поддержка родных и общественная поддержка ограничены.

Депрессия – это не просто когда человек грустит. Это сочетание чувств и физических реакций, которые могут продолжаться на протяжении долгого времени. Может развиваться продолжительная депрессия, вы можете испытать панику, желание убежать, вас могут посещать мысли о самоубийстве. Если вы испытываете любые из этих симптомов, вам нужно проконсультироваться у специалиста.

Потеря *«Мы вместе строили планы». «Я не знаю, как продолжать в одиночку».*

Смерть любимого человека может означать и смерть того, о чем вы мечтали, и потерю будущего, которое вы себе воображали. Возможно, вы в полной растерянности. Это чувство часто сопровождается сильным беспокойством о том, что произойдет с вами в будущем.

Часть процесса исцеления – это восстановление чувства самозначимости и обретение цели в жизни. Возможно, вам придется над этим поработать, или, может быть, это произойдет само собой, так что вы даже и не заметите.

Облегчение *«Мне стало легче». «Она бы это предпочла».*

Если смерти предшествовала продолжительная болезнь, вы можете испытать чувство облегчения от того, что страдание наконец-то закончилось. Это чувство не означает, что вы недостаточно любили умершего близкого, оно также не сократит период грусти, одиночества и слез.

Нет ничего плохого в том, что вы чувствуете облегчение. Вы можете найти равновесие между ощущением потери и уважением воспоминаний об умершем близком.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ СКОРБИ

В дополнение к часто меняющимся эмоциям, наблюдается целый ряд других реакций, связанных с переживанием горя. Они могут проявиться на любой стадии процесса скорби – в самом начале или позже, или даже когда вам кажется, что вы перестали испытывать последствия утраты. Диапазон реакций на горе широк, ниже приводятся наиболее частые:

Физические реакции

- истощение, вздохи
- перемены аппетита
- ослабление иммунитета
- проблемы со сном
- упадок сил
- головные боли
- упадок сил / избыток сил
- повышенная восприимчивость органов чувств
- изменения в уходе за собой
- онемение
- учащенное сердцебиение/одышка

Религиозные убеждения

- духовное замешательство
- сомнения в религиозных убеждениях
- пошатнувшаяся вера
- потеря надежды
- поиски смысла / цели
- поддержка от высших сил / Бога

Изменения в поведении

- потеря счета времени, незнание своего местонахождения
- поиски и томление
- обвинение окружающих
- апатия

Мыслительные процессы

- неверная самооценка
- проигрывание в голове произошедших событий
- безразличие к окружающему миру
- трудности с концентрацией
- более частые / более редкие сны

Сопровождающие чувства

- ощущение пустоты
- отчаяние
- безнадежность
- беспомощность
- горечь
- возбуждение

ПОЧЕМУ КАЖДЫЙ СКОРБИТ ПО-СВОЕМУ

На то, как человек переносит смерть близкого, сказывается качество отношений, связывавших скорбящего с умершим, а также личный жизненный опыт скорбящего. Ваша реакция зависит от многих факторов, и даже в рамках каждого фактора существует множество нюансов. Среди определяющих факторов:

- Опыт потери близких в прошлом
- Системы поддержки
- Духовные ресурсы
- Способность приспосабливаться
- Половые различия
- Обстоятельства смерти: естественная смерть, несчастный случай, самоубийство, убийство
- Характер
- Возраст
- Общее отношение к жизни
- Культурные и религиозные убеждения

Вероятно, вы уже поняли, что период скорби – это лабиринт чувств, реакций и опыта. Хотя скорбь описывают через разные стадии, разные фазы или разные задачи, важно помнить, что не каждый человек проходит через каждое переживание. Испытываемые вами реакции скорее всего *не* протекают в таком организованном и предсказуемом порядке. Вы можете испытывать описанные реакции отдельно или все вместе, в течение короткого промежутка или каждый день, глубоко или периодически.

Мы надеемся, что вам принесут утешение сведения о нормальных реакциях горя, а также знание, что другие прошли через схожий опыт утраты. Возможно, вам пойдет на пользу узнать, что есть различия в том, как люди переживают горе в зависимости от их культуры, религии, предыдущего опыта потери близкого, общественных ожиданий, возраста или уровня понимания произошедшего.

Задавайте вопросы, если вы испытываете замешательство, а также уважайте другие способы выражения скорби, пока вы сами учитесь жить после потери.

На то, как проходит период скорби также может сказываться является ли скорбящий мужчиной или женщиной, ребенком, подростком или взрослым. Определенно только то, что не существует «образца» скорби: насколько разными бывают отношения, настолько разной бывает и скорбь. Ниже кратко описываются самые основные различия.

Обратитесь к сотрудникам за дополнительной литературой. Возможно, вы найдете дополнительную информацию в похоронном доме, ближайшей библиотеке или в книжном магазине.

Мужчины

- Склонны использовать разные занятия и конкретные дела, чтобы дать выход эмоциям.
- Обычно перерабатывают чувства внутри, в одиночестве.
- Часто сначала пытаются понять потерю на интеллектуальном уровне.

Женщины

- Обычно справляются с горем путем обсуждения своих чувств.
- Полагаются на установившиеся отношения, чтобы разделить боль потери.
- Повторяют и заново переживают прошлый опыт с возобновленными чувствами.

Подростки

- Потеря может помешать развитию нормального стремления к независимости.
- Хотя конфликты являются обычной фазой подросткового возраста, смерть близкого может вызвать непропорциональное чувство вины и конфликтное поведение.
- Им могут помочь надежная поддержка взрослых, а также дружба с другими подростками.

Дети

- По-разному понимают смерть в зависимости от возраста.
- Им идет на пользу наблюдение за тем, как родители переживают горе и выражают чувства.
- Им нужны понятные, соответствующие их возрасту объяснения смерти и ритуалов.
- Им требуется дополнительная поддержка, чтобы сохранить чувство безопасности и стабильности.

Скорбь может стать очень тревожным, ошеломляющим опытом в независимости от возраста и пола. Большинство проявлений скорби – нормальные и предсказуемые. Однако если случаются длительные эпизоды интенсивных чувств, или длительные эпизоды, когда вы вообще ничего не чувствуете, часто сопровождающиеся физическими расстройством, возможно это признак того, что процесс скорби сбился с пути естественного исцеления. Обратитесь к квалифицированному специалисту, который *вместе* с вами поможет вам оценить, является ли ваша скорбь здоровой и нужна ли вам дополнительная поддержка.

Возможно, главное препятствие, мешающее вам обратиться за помощью, это то, как вы относитесь к потребности в помощи. Просьба о помощи, когда процесс скорби становится запутанным, это не признак слабости, это признак храбрости и силы.

В конце этой брошюры приводится список служб, оказывающих поддержку потерявшим близкого.

Как смерть произошла

То, как ваш близкий умер и особенности ваших отношений повлияют на то, как вы будете горевать об утрате. Вероятно, ваш опыт будет отличаться в зависимости от того, была ли смерть вызвана естественными причинами или несчастным случаем, случилась ли смерть внезапно, или в результате короткой, или продолжительной, болезни, была ли она вызвана насильственно, или врожденными факторами и генетическими осложнениями.

Понимание ваших отношений

Отношения с каждым человеком определяются мыслями и чувствами о том, какую роль человек играет в вашем мире. На процесс скорби влияют социальные и эмоциональные отношения, которые связывали вас с умершим. Реакция будет разная в зависимости от того, был ли скончавшийся вашим партнером, родителем, братом, сестрой, ребенком, товарищем или другом, а также в зависимости от того, каков был уровень поддержки, зависимости и конфликта в ваших личных отношениях с умершим.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ СКОРБИ

Переживая глубокую скорбь, вы можете чувствовать себя беспомощно и уязвимо. Вы не знаете, как быть дальше, потому что ваша жизнь изменилась настолько радикально. Вам может пойти на пользу, если вы найдете сферы жизни, которые вам подвластны, чтобы укрепить себя перед путешествием, которое вам предстоит.

Принятие помощи *«Я и не подозревал, что стольким многим не все равно».*

Принимать помощь может быть очень тяжело, потому что принятие помощи может противоречить тому, каким вы хотите себя видеть. Тем не менее, признание того, что вам нужна поддержка перед самим собой, перед членами семьи и друзьями *может* облегчить вашу боль и одиночество.

Вам могут предлагать помощь многими разными способами. Задумайтесь о том, что может быть стоит позволить окружающим разделить вашу скорбь, дав им возможность вас поддержать – духовно или практически, например приготовить вам обед или посидеть с детьми.

Если вам не хватает поддержки, пусть обретение поддержки станет вашей главной целью. Поговорите с вашим партнером, семьей или друзьями об умершем близком. Делитесь чувствами так часто, как вам требуется, потому что повторение – это необходимая и целительная часть процесса скорби.

Советы окружающих *«Друзья дают противоречивые советы, что делать».*

Возможно, действующие из лучших побуждений друзья и члены семьи дают вам советы. Возможно, они говорят, как будто вас осуждают, и не понимают ваших нужд, например, того, что вам необходимо время, чтобы привыкнуть. Хотя их намерение – наилучшим образом позаботиться о ваших интересах, их советы могут этому не соответствовать.

Попросите родных и близких набраться терпения, пока вы стараетесь обрести самообладание в это ошеломляющее время. Ваше сердце подскажет вам верный путь.

Принятие решений

«Я даже не мог решить, что приготовить на ужин»

Иногда во времена кризиса и утраты нас тянет принимать поспешные решения. Имеет смысл отложить значительные жизненные или финансовые решения до тех пор, пока вы не почувствуете, что твердо стоите на ногах, и можете обратиться за надежным советом.

По мере возможности отложите перемены, такие как переезд, смена работы, новые отношения, до тех пор, пока вы не почувствуете готовность, обычно наступающую через полгода, год или даже два года. Ваши способности справляться с трудностями истощены, поэтому отложите дела, которые увеличат нагрузку, например длительные поездки. Постарайтесь не давать другим принимать решения за вас, например, убирать одежду, принадлежавшую умершему, или нет.

Сожаление о поспешных решениях может осложнить реакцию на утрату и помешать вашему исцелению.

Не спеша сами принимайте правильные для вас решения.

Смирение

«Я боялся, что смириться значит забыть его».

Время само по себе скорбь не лечит. Вы сами должны сделать шаги, чтобы смириться с утратой и приспособиться к перемене. Для этого необходимы смелость и готовность измениться.

Принятие своих чувств, даже тех, которые вызывают неловкость, поможет вам лучше узнать самого себя и значение вашей утраты. Тяжело принять факт, что события, приведшие к утрате, были вам неподвластны. Сейчас вам возможно неподвластно чувство скорби, которое вас охватывает в непредсказуемое и неподходящее время.

Преодоление скорби требует усилий с вашей стороны. Преодолеть скорбь можно только пройдя через нее.

Забота о себе

«У меня нет времени подумать о себе».

В период скорби помнить обо всем том, что необходимо делать для поддержания здоровья, еще важнее, чем обычно. Наблюдается сильная взаимосвязь между способностью вашего организма сопротивляться болезням и высокими уровнями стресса, который вы испытали, когда умер близкий вам человек.

Делайте все возможное, чтобы наилучшим образом позаботиться о себе физически, эмоционально и духовно.

Отдых

- Постарайтесь восстановить нормальный режим сна.
- Соблюдайте режим отдыха – даже если вы не можете заснуть.
- Избегайте повышенной нагрузки на работе.

Питание

- Постарайтесь понемногу есть то, что можете, и когда можете.
- Если вам тяжело есть в одиночку, попробуйте изменить *место*, где вы едите.
- Старайтесь придерживаться сбалансированного рациона питания, хотя бы иногда.
- Держите под рукой здоровую еду для перекуса.

Физическая нагрузка

- Поддерживайте ваш обычный распорядок с минимальными изменениями.
- Выбирайте простые упражнения – бодрая прогулка, легкая пробежка или привычный вид спорта.
- Не перенапрягайтесь.

Здоровый образ жизни

- Будьте осторожны с наркотиками и алкоголем. Скорбь лекарствами не вылечишь, они только маскируют боль, а не заживляют ее.
- Алкоголь угнетает.
- Будьте осторожны за рулем: плохая концентрация, невнимательность и выключение сознания могут привести к ситуации, опасной для вас и окружающих.

Будьте добры к себе

- Не ожидайте, что сможете функционировать как обычно.
- Возобновите старые увлечения, или найдите новые занятия, которые доставляют вам удовольствие.
- Читайте, пишите или найдите другие занятия, которые приносят вам утешение.
- Разберитесь с вещами умершего близкого, когда будете готовы.

Не замыкайтесь в себе

- Говорите и слушайте – пусть вокруг вас будут люди.
- Обратитесь за поддержкой и советом к вашему духовному наставнику или к консультанту.
- Начните посещать группу поддержки для людей в ситуации, схожей с вашей.
- Обратитесь за консультацией к эксперту, если вы не уверены, успешно ли вы справляетесь.
- Обратитесь к врачу, если вас беспокоят физические симптомы или если они не прекращаются.

ПУТЕШЕСТВИЕ К ИСЦЕЛЕНИЮ

В определенный момент времени, который только вы сами можете узнать, вы почувствуете, что произошла перемена. Вы готовы заглянуть в будущее. Путешествие к возобновлению может включать следующее:

Возвращение к жизни

«Теперь мне понятно значение настоящей дружбы».

С течением времени и после того, как были приложены усилия, выражены чувства и получена значительная поддержка, скорбящий о близком возвращается к жизни. Возможно, вы начинаете вводить перемены, даже если они причиняют боль, возобновляете старые отношения или начинаете новые. У вас могут развиваться новые навыки, появиться новые привычки. Возможно даже, что будут периоды, когда вы счастливы. Ваша энергия снова направлена на выполнение жизненных задач, и становится возможным думать об утрате и испытывать меньшую боль. Вам уже больше никогда не быть таким, как прежде, но вы можете начать больше доверять себе и окружающим.

Разрешите себе наслаждаться положительными сторонами вашей жизни, когда сами решите, что готовы.

Развязка

«Пришло время идти дальше».

У путешествия скорби нет формальной развязки, потому что опыт утраты остается с вами, когда вы идете дальше. Вы учитесь находить утешение в воспоминаниях о прошлом, которые больше не мешают вам смотреть в будущее. Ваша способность приспосабливаться возрастает.

Опыт глубоких эмоций и смирение с ними делает вас как человека добрее, глубже и мудрее. Вы готовы начать исследовать другие отношения и возможности.

Возможно, на этой стадии ваш опыт включает:

- завершение того, что не завершено
- прощение, когда вы прощаете других и просите других простить вас
- духовная связь
- мудрость
- сострадание
- склонность к творчеству

Будьте готовы испытать целый диапазон чувств, которые дадут вам ощущение исцеления и перемен.

ВОСПОМИНАНИЯ И ОСОБЫЕ ДАТЫ

Праздники и другие особые даты, такие как дни рождения и годовщины, возможно будут особенно трудными в первый год после смерти дорогого близкого. Такие дни, а также годовщина дня смерти, могут быть особенно тяжелыми и грустными. Часто дни и недели, предшествующие особой дате, наполнены предчувствиями и страхом, потому что потерявший близкого человек *предчувствует*, какие эмоции будут его одолевать в тот день. Предварительная подготовка к особым датам поможет вам поддержать необходимый уровень сил, чтобы справиться с этими тяжелыми периодами. Также вы можете:

- Делать то, что вы чувствуете вам по силам; по мере возможности поручайте дела другим.
- Делиться чувствами с окружающими – как радостью, так и печалью.
- Помнить, что члены семьи и друзья не знают, что вы думаете, поэтому объясняйте им ваши пожелания, нужды и чувства.
- Отметить память об умершем близком, сделав что-то особое – например, пожертвование в память умершего, или работу на добровольных началах, или памятный альбом, или заключив фотографию в рамку, или произнеся тост в память умершего за ужином.
- Участвовать в духовных ритуалах, которые приносят вам утешение.
- Установить значимый ритуал, который вы можете предвкушать каждый год.
- Ввести изменения, которые подходят вам, особенно в том, что касается традиционных правил.
- Осознать, что каждый праздник и особая дата отличаются от всех предыдущих. Новые праздники отличаются от праздников прошлого, поэтому либо придерживайтесь привычного порядка, либо измените его – что вам проще.

Особые даты и праздники могут быть одновременно болезненными и радостными из-за воспоминаний о счастливых временах вместе с умершим близким и из-за грусти, которую вы испытали на ранних стадиях скорби. Возможно, вы заново почувствуете изоляцию, одиночество и отчаяние. Поэтому полезно установить для себя пределы и сосредоточиться на том, что важнее всего для вас и вашей семьи. Большинство переживших утрату говорит, что когда день «особой годовщины» наступает, он оказывается далеко не таким тяжелым, как они ожидали. Если вы беспокоитесь, вы можете заняться предварительной подготовкой, чтобы особый день прошел гладко.

ОСМЫСЛЕНИЕ

В английском слово «скорбь» («grief») происходит от латинского слова «*gravare*», которое означает «груз, тяжесть», или «делать тяжелым». Действительно, скорбь – это тяжелый груз, который пригибает нас к земле, до тех пор пока, со временем, мы не наберемся сил, чтобы не так чувствовать тяжесть ноши и, в конечном итоге, оставить ее позади. Это неизбежный процесс.

Хотя часто бывает тяжело, а иногда даже больно, об этом думать, постепенно вы начинаете перестраивать вашу жизнь. Воспоминания остаются, любовь выдерживает испытание временем, боль отступает, и вы уже не так зависимы от окружающих. Всех перемен не пересчитать, но вы идете вперед, обретая путь к смирению с вашей утратой – путь, который возможно имеет значение только для вас. Жизнь продолжается.

Людам, пережившим утрату близкого, может казаться, что ход их жизни им больше неподвластен. Наша цель была в том, чтобы разобраться с этим чувством и помочь вам понять, чего вам следует ожидать после того, как ваш близкий умер. Задачи этой брошюры заключаются в том, чтобы рассказать вам, что:

- широкий диапазон чувств и реакций является нормальным.
- вы не одни.
- найдется помощь, чтобы поддержать вас в это трудное время.

Дайте нам знать, если мы можем оказать вам дополнительную помощь.

РЕСУРСЫ

Похоронные дома

Похоронный дом «Humphrey»
1403 Bayview Ave.

(416) 487-4523

Похоронные часовни «Jerrett»

Часовня Торонто
1141 St. Clair Ave. W.

(416) 654-7744

Часовня Willowdale
6191 Yonge St.

(416) 223-6050

Часовня Scarborough
660 Kennedy Rd.

(416) 266-4404

Похоронный дом «Kane»
6150 Yonge St.

(416) 221-1159

McDougall & Brown
Часовня Scarborough
2900 Kingston Rd.

(416) 267-4656

Часовня Eglinton
1812 Eglinton Ave. W.

(416) 782-1197

Morley Bedford
159 Eglinton Ave. W.

(416) 489-8733

Murray E. Newbigging
733 Mt. Pleasant Rd.

(416) 489-8811

Срочное кремирование или погребение, упрощенная служба
2966A Eglinton Ave. E.

(416) 226-2480

Похоронный дом «Ogden»
4164 Sheppard Ave. E.

(416) 2293-5211

Похоронный дом «The Simple Alternative»
275 Lesmill Rd.

(416) 512-1580

Похоронные дома «Trull»

Восточная часовня

Human Resources Canada

За информацией о программах обеспечения дохода (Income Security Program), о плане пенсионного страхования Канады, о страховании на старость (Old Age Security) или о гарантированной добавке к доходу (Guaranteed Income Supplement), звоните по номеру справочной службы для населения:

по-английски 1-800-277-9914
по-французски 1-800-277-9915

ОНП

Etobicoke и North York (905) 275-2730

Общественный попечитель (416) 314-2800

Социальная помощь

Программа «Ontario Works»

Службы срочной помощи в неурочные часы (416) 392-8600

Офис, ближайший к больнице North York General Hospital
20 Lesmill Rd. (416) 392-2850

Программа Онтарио по помощи инвалидам (416) 325-5666
Обслуживание клиентов (раньше называлось «Льготы семье»)

Совет по безопасности рабочего места и страхованию (416) 344-1000
(раньше назывался «Совет по компенсации рабочих»)

Поддержка в скорби

Ниже приводятся названия и телефонные номера служб и организаций, которые оказывают поддержку частным лицам, семьям и группам. Если вы не уверены, что вам лучше всего подойдет, посоветуйтесь с семейным доктором, или позвоните, чтобы получить конкретную информацию.

Bayview Community Hospice (416) 385-8885

Benjamin Institute (416) 663-9060

Проводится консультирование, выдается направление к специалистам и в группы поддержки в скорби для членов еврейской общины.

Bereaved Families of Ontario (Скорбящие семьи Онтарио) (416) 440-0290

Индивидуальная помощь скорбящим родителям; группы поддержки для детей, родителей, бабушек и дедушек, скорбящих об умершем ребенке. Также оказывается поддержка скорбящим всех возрастных групп.

The Centre for the Grief Journey (Центр путешествия скорби) (905) 624-8080

Поддержка частным лицам, семьям и группам.

Chinese Family Life Services of Ontario (Китайские службы поддержки семьи Онтарио) Консультирование скорбящих.	(416) 979-8299
Circle of Care (Круг заботы) Консультирование, особенно для престарелых.	(416) 635-2860
Похоронный дом «Rosar-Morrison»	(416) 924-1408
Похоронный дом «Humphrey» – часовня A.W. Miles Группы самоподдержки для взрослых, направления, библиотека с выдачей книг на дом.	(416) 485-6415
Похоронные дома «Jerrett» (416) 223-6050 Наблюдение скорбящих, индивидуальное консультирование.	
Jewish Family and Child Services (Еврейские службы семьи и ребенка) Индивидуальные консультации и группы поддержки для скорбящих.	(416) 638-7800
Sister Rita DeLuca Восьминедельная группа поддержки скорбящих вдов и вдовцов.	(416) 222-1101
Больница North York General Hospital Здоровье подростков	(416) 756-6750
Программа психического здоровья	(416) 756-6642
Духовные и религиозные службы	(416) 756-6311
Амбулаторное лечение детей и подростков	(416) 632-8703
North York Public Health Nurses (Медицинские сестры общественного здравоохранения Норт-Йорка) Поддержка на дому и направления	(416) 338 7600
Survivor Support Program («Программа поддержки скорбящих») Поддержка частным лицам и группам, переживших потерю из-за самоубийства.	(416) 595 1716
Taylor Place Встречающаяся каждые две недели группа поддержки для вдов.	(416) 447-7244 доб. 541
Ежемесячная группа самоподдержки для вдов	(416) 512-1257

Вебсайты

<http://www.aarp.org/griefandloss>

<http://www.centerforloss.com>

<http://www.willowgreen.com>

Вы также можете обратиться за поддержкой в больницу по месту жительства, к религиозному наставнику, в детскую школу или детский сад, или к медицинским работникам.

ХАРТИЯ ПРАВ СКОРБЯЩЕГО

1. У вас есть право испытывать вашу уникальную скорбь.

Никто другой не будет переживать горе точно также, как вы. Поэтому когда вы обращаетесь к другим за помощью, не давайте им указывать, как вы должны или не должны себя чувствовать.

2. У вас есть право говорить о вашей скорби.

Выражение вашего горя на словах поможет вашему исцелению. Ищите компанию людей, которые дадут вам выговориться, так часто, как это вам необходимо.

3. У вас есть право испытывать множество разнообразных эмоций.

Ошеломление, потеря ориентации, страх, вина, облегчение – это всего лишь несколько эмоций, которые вы можете испытывать, когда вы скорбите. Некоторые могут вам говорить, например, что злиться – неправильно. Не принимайте эти нетерпимые суждения близко к сердцу. Вместо этого, ищите слушателей, которые примут ваши чувства, не налагая условий.

4. У вас есть право принимать ваши физические и эмоциональные пределы.

Чувства утраты и грусти вероятно оставят вас изнуренными. Прислушивайтесь к тому, что вам подсказывают ваш организм и разум. Отдыхайте каждый день. Сбалансировано питайтесь. Никому не давайте заставлять вас делать то, к чему вы еще не готовы.

5. У вас есть право испытывать «эпизоды скорби».

Иногда вас может ошеломить взявшаяся ниоткуда волна скорби. Вас это может испугать, но это нормально и естественно. Найдите человека, который вас поймет и выслушает.

6. У вас есть право полагаться на ритуалы.

Похоронный дом не просто запишет смерть близкого. Там вам помогут получить поддержку заботливых людей. Что еще важнее, похороны – это способ выразить скорбь. Если другие говорят вам, что такие ритуалы это глупость или что в них нет необходимости, не слушайте.

7. У вас есть право выражать ваши духовные убеждения.

Если вера – часть вашей жизни, выражайте веру таким способом, который вам кажется подходящим. Разрешите себе быть с людьми, которые понимают и поддерживают ваши религиозные убеждения. Если вы злитесь на бога, найдите человека, с которым можно об этом поговорить и кто не будет критиковать ваши чувства боли и отчуждения.

8. У вас есть право искать смысл.

Возможно вы начнете задавать вопросы «Почему он умер? Почему таким образом? Почему сейчас?» У некоторых из этих вопросов есть ответы, у некоторых – нет. Не обращайтесь на клише, которые некоторые возможно будут вам говорить. Замечания, типа «На все божья воля» или «Думайте о том, за что вам нужно испытывать благодарность», не помогают, и вам необязательно с ними соглашаться.

9. У вас есть право беречь ваши воспоминания.

Воспоминания это одно из лучших наследий, которые остаются после смерти близкого. Вы никогда не забудете. Вместо того чтобы игнорировать воспоминания, найдите людей, с которым вы можете воспоминаниями делиться.

10. У вас есть право пройти через скорбь и исцелиться.

Преодоление скорби занимает время. Помните, что скорбь – это процесс, не событие. Будьте с собой снисходительны и терпеливы, и избегайте людей, которые требовательны и нетерпеливы. Ни вы сами, ни люди в вашем окружении не должны забывать, что смерть близкого изменила вашу жизнь навсегда.

Взято из Alan Wolfelt, «How to reach out for help when you are grieving» («Как обрести помощь во время скорби»), (1993).