

Полезные рекомендации

Возможно, следующие рекомендации помогут вам совладать с горем

- Придерживайтесь обычного распорядка дня.
- Проводите время в обществе других людей, избегайте изоляции.
- Ведите дневник, записывайте в него мысли и чувства, связанные с утратой.
- Составьте альбом памяти близкого вам человека, чтобы воспоминания о нем не угасали.
- Поведайте близкому другу историю вашей утраты.
- Займитесь тем, что вам нравится, при условии, что это занятие является эмоционально и физически здоровым.
- Не сдерживайте своих чувств. Позвольте себе выплакаться.
- Соблюдайте здоровый режим питания, даже если вы не голодны.
- Обратитесь к людям и группам, которые могут оказать поддержку и помощь.

Если процесс исцеления становится для вас слишком трудным, обратитесь за профессиональной помощью

Ресурсы

**Округ Лос-Анджелес
Department of Mental Health**

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

1-800 854-7771

или

562-651-2549 линия ТТУ

Круглосуточно, в том числе в выходные
и в праздничные дни

Округ Лос-Анджелес Окружной совет



Hilda L. Solis

Первый район

Mark Ridley-Thomas

Второй район

Sheila Kuehl

Третий район

Janice Hahn

Четвертый район

Kathryn Barger

Пятый район

Sachi A. Hamai

Председатель

Округ Лос-Анджелес
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division
Руководитель отдела общественной информации
550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-3700
dmh.lacounty.gov

Округ Лос-Анджелес Department of Mental Health



Горе



*Дарим надежду, заботимся о здоровье,
содействуем восстановлению*

Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
доктор социальной службы, директор



Наша миссия

Повышать качество жизни путем создания связей, направленных на повышение способности сообщества к восстановлению и к преодолению чрезвычайных ситуаций.

Что такое горе ?

Общие сведения

Горе — это естественная реакция на утрату, особенно утрату кого-либо или чего-либо очень для вас дорогого. Такой утратой может стать потеря работы, домашних животных, статуса, чувства безопасности, звания, имущества, или утрата близкого человека. Мы реагируем на утраты по-разному, в зависимости от склада ума, семьи, культуры и религиозных убеждений.

На что следует обратить внимание

Физические симптомы

- ощущение пустоты в желудке;
- потеря аппетита;
- плаксивость;
- напряжение и раздражительность;
- усталость; бессонница.

Эмоциональные симптомы

- беспокойство; неспособность сосредоточиться;
- частые сны о близком человеке;
- чувства гнева/вины по поводу отношений с близким человеком;
- частые перепады настроения;
- гнев на близкого человека за то, что он умер.

Стадии горя

- отрицание;
 - гнев;
 - попытка договориться;
 - депрессия;
 - принятие.
- **Отрицание — «Это происходит не со мной».**

Такая реакция защищает человека от слишком интенсивного переживания утраты.

Гнев — «Это несправедливо! Как такое могло со мной произойти?»

Такая реакция обычно возникает тогда, когда человек чувствует себя беспомощным, бессильным или покинутым.

- **Попытка договориться — «Я бы все отдал за...»**

Переговоры с высшими силами.

- **Депрессия — «Мне не хватает близкого человека, зачем жить дальше?»**

Осознав всю полноту утраты, человек может стать молчаливым, замкнутым, много плакать и скорбеть. Типичными симптомами являются изменения сна и аппетита, потеря энергии и концентрации, приступы рыданий. Характерные для данной фазы ощущения одиночества, пустоты, изоляции и жалости к себе еще более усугубляют эту реактивную депрессию.

- **Принятие — «Все будет хорошо».**

На этой — последней — стадии человек примиряется с утратой.

Вышеперечисленные стадии могут перемежаться в любом порядке до тех пор, пока не наступит принятие (например, после отрицания человек может начать гневаться, затем пытаться договориться, снова гневаться, и только потом принять.



Как совладать с горем

Горе — это обычная часть жизни, которая при недостаточной поддержке несет в себе элемент риска. Хотя многим скорбящим удается совладать со своей утратой самостоятельно, с дополнительной поддержкой друзей, семьи, религиозной общины, групп поддержки и психолога раны могут затянуться быстрее. Все люди реагируют на утраты по-разному, и то, что чувствуете вы, не ощутит никто другой. Поддержку можно получить из разных источников

• Друзья

Позвольте людям, которые к вам неравнодушны, позаботиться о вас, даже если вы привыкли гордиться силой и самодостаточностью.

• Семья

Если вы поговорите о вашей утрате, бремя горя не будет казаться таким тяжелым.

• Религиозная община

Ваша религиозная община может предоставить вам эмоциональную поддержку. Если вы не принадлежите к религиозной общине или отделились от нее, возможно, настало время вернуться или рассмотреть альтернативные варианты.

• Группы поддержки

Существует много групп поддержки для людей, охваченных горем. В них входят люди, потерявшие детей, выжившие после суицидальных попыток и т. д.

• Врачи и другие специалисты

Если в течение длительного времени у вас не прекращаются следующие симптомы, возможно, вам стоит обратиться к психотерапевту:

Расстройство сна, нарушения питания, эмоциональное состояние мешает обычному распорядку дня, и т. п.