



Есть вопросы?

Ваши вопросы очень важны для улучшения качества нашего медицинского обслуживания. Если у Вас есть вопросы или Вас что-то беспокоит, звоните врачу в поликлинику. Медицинский персонал UWMC готов прийти к Вам на помощь в любую минуту.

Отдел Социальной Помощи:
№ 206-598-4370

Факс:
№ 206-598-6333

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Social Work Services

Box 356125
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4370

ШКОЛА ПАЦИЕНТА

Служба Социальной Помощи



КАК ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ

*Скорбя об Утрате Близкого
Человека*

Информация, содержащаяся в этой брошюре, предназначена для того, чтобы оказать Вам необходимую моральную поддержку на Вашем пути к полному душевному выздоровлению после утраты близкого Вам человека.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Скорбь является естественной реакцией человеческого организма на утрату близкого человека.

Как неповторимы отпечатки наших пальцев, точно также неповторима и человеческая скорбь, когда мы теряем дорогого нам человека. Наше этническое и культурное наследие, наши личные качества, наше пережитое прошлое и наше настоящее, наша личная способность бороться со стрессом, наши отношения с другими людьми – всё это влияет на то, как сильно и как долго мы будем скорбить.

Не существует такого понятия «как правильно» или «как неправильно» скорбеть. Некоторые люди выражают свою скорбь открыто. Они находят утешение в компании других людей и окружают себя предметами, напоминающими о любимых ими людях. Другие замыкаются в себе в поисках комфортного одиночества и убирают с поля зрения всё, что может напомнить о понесённой утрате. Некоторым людям чрезвычайно полезной может оказаться моральная поддержка, оказываемая им людьми и ритуальной службой церкви, синагоги или религиозных групп.

Осмысление процесса скорби может принести большое утешение. Оно может помочь Вам перенести боль утраты и научить Вас, как справиться с одиночеством, если Вы поймёте, что переживаемые Вами чувства переполняют не только Вас. Точно такие же чувства переживают люди всего земного шара. Это также поможет Вам залечить свою душевную рану по-своему, по пути, выбранному Вами и настолько быстро, насколько Вы сами того пожелаете.

Период скорби может быть длительным, медленно текущим и болезненным. Но в конечном итоге для многих людей он может стать хорошим опытом закалки душевных ресурсов и самообладания, хотя сейчас, когда Ваша боль утраты так свежа, в это верится с большим трудом.

Справочная Литература

Во многочисленных этнических общинах существует много разных видов моральной поддержки, а также много разных источников информации. Это психотерапевты и священнослужители, духовные советники и группы, оказывающие моральную поддержку в период скорби, специальные семинары, библиотечные книги, в которых освещаются чувства людей, переживаемые в процессе скорби, а также способы и возможности душевного исцеления. В случае необходимости, ведущий Ваше дело работник Отдела Здравоохранения и Социального Обеспечения, может помочь Вам в поисках других дополнительных источников.

Очень часто дети не в состоянии долго переживать. Смерть в семье может вызвать у подростков тяжелое чувство вины и настороженности. Их надо поощрить к тому, чтобы они излили свою душу, а также помочь им избавиться от угрызений совести, если таковые имеют место. После смерти близкого человека, вполне возможно, что кого-то из подростков попросят взять на себя дополнительные обязанности в семье. Соответствующая подготовка к такой перемене может помочь им в выполнении новых обязанностей и избежать возмущения или выражения недовольства. Кроме того подростки могут тосковать по тем отношениям, которые сложились у них с покойным родителем и по той роли образцового ребёнка, которого всегда ставили в пример. Поэтому им было бы полезно узнать, как в подобной ситуации вели себя их друзья или родственники.

Не надо ограждать детей от случившегося горя. Они способны быстро восстанавливать свои физические и душевные силы, если у них есть любящие их люди, на которых можно положиться, если они чувствуют моральную поддержку своей семьи и уверенность в том, что они любимы.

Чувства, Обычно Переживаемые в Период Скорби

Есть люди, которые скорбят всего несколько месяцев. У других же боль утраты не затихает несколько лет. Как правило, рассчитывать на то, что Вы «вернётесь к норме» через пару дней, недель или месяцев – нереально.

Научные исследования показали, что сдерживание чувств может только продлить Вашу боль и затянуть весь период Вашего душевного исцеления. От Вас потребуется немало сил, чтобы рискнуть и заставить себя почувствовать всю глубину своей утраты, испытать чувства, которые влекут за собой непривычные поступки, от которых потом чувствуешь себя неловко. Такое состояние может стать особенно тяжким испытанием, если раньше Вы всегда с гордостью считали, что способны контролировать свои эмоции. В таких случаях всегда напоминайте себе, что скорбь очень важно и нужно, и найдите для себя такой способ выражения своей скорби, который подходит Вам больше всего.

В скорби люди меняются, становятся другими и могут совершать поступки совсем не присущие им. Многие чувства, переживаемые в период скорби, могут быть довольно болезненными, даже страшными.

Нормальная Реакция на Утрату Близкого Человека

Утрата близкого человека может **изменить Ваше поведение**. Вы вдруг замечаете, что Вы беспокойны или готовы расплакаться по мелочам. Вы можете есть слишком много или слишком мало. У Вас появились проблемы со сном. Вы чувствуете, что Вам хочется ласки и тепла больше, чем обычно. Вы вдруг начинаете осознавать, что нежно прикасаетесь к личным вещам покойного. Возможно, что он Вам часто снится.

Вы можете **испытывать чувства, которые никогда раньше не испытывали**. Вы можете оказаться в состоянии полного оцепенения. Вы можете почувствовать себя одиноким или беспомощным. Вы можете заметить за собой, что стали необычно раздражительным или злым, даже сумасшедшим. Подобные чувства тревоги и горя являются типичными чувствами в данной ситуации. Многие люди, скорбящие по близкому им человеку, упрекают себя или испытывают какое-то чувство вины за то, что они что-то сделали или что-то не сделали для любимого человека. А иногда, после смерти, некоторые люди испытывают чувство облегчения.

Возможно, Вы заметите **изменения в Вашем состоянии здоровья**, такие симптомы как: головокружение, усталость, сухость во рту, головные боли, учащённый пульс или одышку. Все эти симптомы, как и проблемы желудочно-кишечного тракта, а также чувство тяжести в грудной клетке, скорее всего относятся к нервному стрессу и внутреннему беспокойству, и являются последствием утраты близкого человека.

Дети Требуют Особого Отношения

Когда в семье кто-то умер, надо говорить детям правду. Попытки защитить их, искажая действительность, как например, сказать «...он уснул», могут нанести непоправимый вред. Ваши собственные религиозные убеждения подскажут Вам, что сказать по поводу смерти и, что сказать о жизни после смерти.

Постарайтесь убедить детей в том, что Вы любите и поддерживаете их. Убедитесь также в том, что они чётко сознают, что они не повинны в смерти близкого человека.

Позвольте им участвовать в процессе скорби и видеть Ваше горе. Объясните им, что они тоже могут и должны выражать свои чувства внешне и задавать вопросы и, что в этом нет ничего постыдного.

Дети должны знать, кто теперь будет о них заботиться. Их, возможно, тревожит состояние здоровья оставшегося родителя и в связи с этим у них могут быть определённые вопросы.

Считается вполне нормальным, если дети играют и смеются спустя короткое время после смерти, даже если они очень любили покойного и грустят по поводу утраты. Дети скорбят по-разному и совсем не так, как взрослые. Это зависит от их возраста, личных качеств и индивидуального жизненного опыта. Если у Вас несколько детей, уделите достаточно времени каждому из них, чтобы выяснить их личные переживания и потребности.

- **Поделитесь своим горем.** Принимайте сочувствие со стороны тех людей, которые могут окружить Вас теплом и моральной поддержкой. Если близкие друзья и родные не всегда могут удовлетворить Ваши потребности, подумайте о том, чтобы повидаться с профессиональным психотерапевтом, который прошёл специальную подготовку и в состоянии помочь людям в период скорби. Многие люди считают, что в данной ситуации очень полезными могут быть группы моральной поддержки. Поделившись с другими, Вы убедитесь в том, что Ваша скорбь носит естественный и нормальный характер.
- **Будьте внимательны к своим эмоциональным и физическим потребностям.** Постарайтесь находить для себя такие несложные занятия, которые Вам под силу выполнить, которые воодушевят Вас и дадут Вам необходимую моральную поддержку. Уделите достаточно времени на приготовление пищи, ешьте питательную хорошо сбалансированную пищу, постарайтесь хорошо спать и занимайтесь физкультурой каждый день. Не употребляйте алкоголь или наркотические препараты. Они только продлят Ваше горе и усугубят его, а также отсрочат Ваше душевное исцеление.
- **Ведите дневник.** Некоторые люди считают, что письменное изложение переживаемых ими чувств помогает им выразить свои большие эмоции, а также помогает вести учёт их прогресса.
- **Помните о существовании проблемных моментов.** Праздничные дни, дни рождения, годовщины, а иногда даже определённые моменты обычных будней, как например, время приёма пищи, могут стать тяжело переживаемыми моментами в Вашей жизни. Кроме этого Вам также могут напоминать о потере и определённые места посещения. Продумайте заранее план и время посещения этих мест, чтобы быть психологически готовыми к таким моментам и чувствовать себя наиболее комфортно.
- **Попробуйте поменять привычную обстановку или распорядок дня.** Даже изменение простых мелочей, напоминающих о Вашей совместной жизни, могут сделать Ваш процесс скорби менее болезненным и помочь Вам создать новый образ жизни.
- **Сосредоточьтесь на своей жизни.** На определённом этапе настанет тот день, когда Вы почувствуете, что готовы сделать первый шаг, чтобы вернуться к нормальной общественной жизни. Восстановите свои отношения со старыми друзьями – с теми, кто может разделить Вашу память о любимом человеке и заведите себе новых друзей. Скрепите покрепче семейные узы. Поставьте себе новые цели, определите для себя новый смысл жизни и начните жить по-новому, жизнью полной разнообразных интересов.

Возможно, что изменился сам процесс Вашего мышления так, что стало трудно концентрировать своё внимание и участилась путаница в мыслях. Возможно, что Вы испытываете проблемы при принятии каких-то решений или же осознаёте, что постоянно перебираете в памяти своё грустное прошлое.

Также возможно, Вы заметили, что **у Вас изменились взаимоотношения с другими людьми.** Например, некоторое время Вы будете больше зависеть от других людей. Вам также может казаться, что Ваши друзья не понимают Вас. У Вас может появиться чувство зависти по отношению к ним и негодование по поводу их счастья.

Если Ваши проблемы со здоровьем или Ваши душевные переживания длятся слишком долго, Вам, пожалуй, следует обратиться к врачу. Если Вы считаете, что Вам тяжело ухаживать за собой или тяжело выполнять свои обычные ежедневные обязанности, возможно, Вам смогут помочь сеансы психотерапии у специалиста – психолога.

Процесс скорби и его цикличность

Несмотря на то, что мы переживаем потерю близкого нам человека по-разному, в самом процессе скорби по близкому человеку имеются так называемые стадии или фазы этого процесса, которые являются общими для большинства людей. Эти стадии или фазы не должны обязательно следовать в строгой очерёдности одна за другой.

- **Сразу после смерти:** Вы можете испытывать **шок и полное отрицание случившегося** – шок оттого, что наступила смерть, а отрицание, потому что смерть – это реальность. Эти чувства предохраняют Вас от боли, которую было бы невозможно преодолеть, если бы всё обстояло иначе.
- **Чувство утраты:** Вы можете периодически испытывать чувство **злости**. Причиной злости может стать чувство беспомощности и глубокого разочарования от того, что Вы не в состоянии управлять ситуацией и снова привести всё в надлежащий порядок или же от чувства, что Ваш любимый Вас бросил. Эта злость является нормальной частью процесса скорби. Сложность Вашей задачи заключается в том, чтобы научиться выражать её конструктивно. Также возможно, что в начале процесса скорби вы будете испытывать **чувство вины**. Постепенно Вы поймёте, что прошлое не вернуть, что оно ушло навсегда и, что упреки и обвинения в свой адрес никогда не вернут к жизни Вашего любимого человека.
- **Сознавая необратимость утраты:** Как только Вы согласитесь с тем, что Ваша ситуация реальна, Вы чаще начнете испытывать **отчаяние** и **депрессию**. Это как раз то время, когда Вы должны искать общения с другими людьми, чтобы дать им возможность помочь Вам своим вниманием, моральной поддержкой и любовью к Вам.
- **Восстановление тонуса жизни:** В конечном итоге хороших дней станет больше, чем плохих и Вы начнете сознавать, что вступили в такой период, когда у Вас начинает **меняться отношение** к случившемуся и Вы **воспринимаете** его как реально свершившийся факт. И несмотря на то, что Ваша жизнь уже никогда не будет такой, какой она была до того, как Вы потеряли своего друга, Вы поймете, что она приобрела новый смысл и новое значение.

Как Помочь Себе в Период Скорби

Сам по себе процесс скорби является тяжёлой работой. Он отбирает у Вас много энергии и требует повышенного внимания. Соблюдение в этот период обряд и традиций присущих Вашему народу поможет нормализовать Вашу жизнь, а также способствовать восстановлению Вашего душевного равновесия.

В это время может быть полезным снизить уровень нормально ожидаемых результатов того, что могло бы быть достигнуто за день, за неделю, за месяц. Вы, возможно, заметили, что Ваша обычная способность одновременно выполнять несколько различных обязанностей – рабочих, семейных, общественных – стала намного ниже. Не думайте о том, что из Ваших обязанностей осталось невыполненным, а сконцентрируйте своё внимание на том, что Вы успели выполнить за день. Помните, что в это тяжёлое для Вас время процесс скорби стоит для Вас на первом месте.

- **Не стесняйтесь разговоров о своей скорби.** Это может серьёзно помочь, т.к. признавая существование эмоциональных подъёмов и спадов, принимая их за должное и открывая новые способы их выражения, можно фактически сократить продолжительность болезненного процесса скорби и помочь Вам залечить душевную рану.
- **Посмотрите в лицо реальности.** Любая отсрочка разговоров об утрате и признании того, что это реально свершившийся факт, могут только затянуть период скорби и потенциально могут сделать его более болезненным.
- **Берегите себя.** Не пытайтесь торопить свою скорбь и не взваливайте на себя новые обязанности.
- **Осознайте своё горе и дайте волю чувствам.** Вы должны понять, что Вами овладели сильные чувства, которые выплеснутся на поверхность по мере того, как Вы смиритесь с потерей любимого Вами человека. Не сдерживайте себя, дайте им волю. Не торопитесь преднамеренно пройти процесс исцеления как можно быстрее. Просмотрите всё, что может напомнить Вам о любимом человеке. Слушайте музыку, пробуждающую Ваши старые чувства, пересмотрите все старые фотографии, перечитайте старые письма. Если Вы чувствуете, что Вам хорошо было бы поплакать, заберитесь в укромное местечко и поплачьте вволю. Вы с удивлением обнаружите, что плач приносит Вам колоссальное облегчение. Постарайтесь найти подходящий способ, чтобы наиболее пристойно выразить и выплеснуть свою злость – до изнеможения занимайтесь физкультурой, беседуйте с друзьями или с психотерапевтом. Прочитайте в книгах о тяжёлой утрате и скорби о том, как другие люди пережили подобное состояние.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time—

Social Work:
206-598-4370

Fax:
206-598-6333



A Guide Through Grief

Mourning the loss of a loved one

The information in this booklet is
presented to help you move toward
healing after an important loss.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Social Work Services

Box 356125
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4370

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Grief is a natural response to an important loss.

When we lose someone dear to us we grieve in unique ways. Our ethnic backgrounds and cultures, personalities, life experiences, responses to stress, and our relationships all influence how – and for how long – we grieve.

There is no right or wrong way to grieve. Some of us express grief freely, find comfort in the company of others, and keep mementos of loved ones nearby. Others find comfort in seeking solitude and separation from reminders of the loss. Still others find that religious rituals can help to restore order and meaning.

As you begin the grieving process, knowing what to expect can help you cope with the pain and loneliness. Recognizing that your feelings are universally shared can help you to heal in your own way, at your own pace.

While the process of grieving may be long, slow and painful, it can also be a strengthening and growth-filled experience. This may be hard to believe right now, when your grief is so new.

Helpful Resources

There are many sources of support and information in most communities, such as counselors, clergy and spiritual advisors, grief support groups, workshops on grief, and library books on the grieving process. Your social worker can provide you with additional resources if needed.

Young children may only be able to tolerate mourning in small doses. Teens may react by expressing guilt and may need to be encouraged to talk about their feelings. If they will assume more responsibility after the death, try to prepare them for this change to avoid resentment. Help them learn how to develop new relationships and find new role models among friends and relatives.

Children can be very resilient to grief if they have loved ones to lean on, the comfort and security of family, and the reassurance that they are loved.

Common Experiences of Grief

Some people mourn for a few months. Others take several years to work through their grief. It is usually unrealistic to expect that you can be “back to normal” in a few days, weeks or even months.

Research has shown that withholding emotion may prolong your pain and delay healing. It takes courage to risk feeling the depth of your loss, particularly if you are used to being in control of your emotions. Remind yourself that it is important to grieve. Try to find comfortable ways to express the strong emotions that can emerge.

People can be changed by their grief and may act unlike their usual selves. Many of the experiences and feelings that are a normal part of the grieving process can be painful, even frightening.

Normal Reaction to a Loss

Loss can **change the way you behave**. You may be restless or easily tearful. You may eat too much or too little or have trouble sleeping. You might need more affection than usual or cling to your loved one's possessions. You may dream of your loss.

Loss can **trigger unfamiliar feelings**. You may feel numb, lonely or helpless. You may be irritable or angry or feel you are "going crazy." It is common to feel anxious and sad. Many grieving people feel guilty about something they did or did not do for their loved one. After a death, some people even feel relieved.

You may notice **changes in your physical health**, such as dizziness, exhaustion, dry mouth, headaches, pounding heart or shortness of breath. Stomach problems or tightness in the chest may be related to tension and anxiety in response to loss.

The Special Needs of Children

Tell children the truth when someone dies. Efforts to protect them by distorting reality can do lasting harm. Your own cultural and spiritual beliefs will guide what to say to children about the meaning of death.

Assure your children of your love and support. Reassure them that they are not responsible for the death.

Let children participate in the mourning process and see your grief. Encourage them to express their feelings and ask questions.

Children need to know who will be caring for them after a death. They may express concerns about their remaining parent or caregivers.

It is normal for children to play and laugh shortly after a death, even when they are very sad. Children grieve differently from adults and from each other, depending upon their ages, personalities and unique experiences. If more than one child is involved, try to spend time alone with each to learn about their individual needs and concerns.

- **Share your grief.** Accept the sympathy and concern of those who can provide support. If close friends or family members are not available, consider seeing a counselor trained in helping people grieve. Many people find attending a grief support group helpful. By sharing insights with others, you can learn that your grieving is natural and normal.
- **Be attentive to your emotional and physical needs.** Discover simple things you can do to nurture yourself. Take the time to prepare and eat balanced meals, get adequate sleep, and exercise each day. Avoid alcohol and drugs, which can prolong and complicate your grieving.
- **Keep a journal.** Writing down your feelings can help you learn to express painful emotions. It can also give you a record of your progress.
- **Be aware of possible trouble spots.** Holidays, birthdays, anniversaries, even ordinary meal times may be difficult. You may want to avoid special places that now are painful reminders of your loss. Try to plan ahead for these times.
- **Give yourself permission to change your routine.** Changing some of the little reminders and routines of your lost relationship may help you to grieve and begin to build a new life.
- **Re-focus on life.** At some point, you will feel ready to re-enter the social world and begin to make new friends or to strengthen past relationships. Gradually, you will begin to create new goals and meaning for your life.

Your **thinking patterns may change**, so that you have difficulty concentrating and feel confused. Making decisions can become harder. You may find yourself dwelling on sad memories or worries.

You may also notice **changes in your social functioning and relationships**. For example, you might become more dependent on others for a time or feel that your friends do not understand you. You may envy or resent their happiness.

If you have physical problems that continue for a long time or sensations that disturb you, you may wish to see your physician. If it becomes difficult to manage your daily activities or care for yourself, talking with a counselor can sometimes help.

Stages of Grief

Although we may each experience grief differently, there are stages in the grief process that are common to many people. These do not necessarily follow a rigid order.

- ***Immediately after the death:*** You may feel **shock and denial** – shock that the death has occurred and denial that the loss is real. These feelings protect you from pain that can otherwise be overwhelming.
- ***Feeling the loss:*** You may experience periods of anger. **Anger** can grow out of feelings of helplessness and frustration at not being able to control your situation or out of feeling abandoned by your loved one. While anger is a normal part of the grieving process, the challenge is to learn to express it constructively. You may also feel **guilty** at first but, gradually, you can learn to accept that the past is over and that blaming yourself will not bring your loved one back.
- ***Recognizing the finality of your loss:*** When you begin to accept that your loved one is gone, **depression** and **despair** can set in. This is the time to reach out to others for comfort.
- ***Rebuilding your life:*** Eventually, good days begin to outnumber the bad and you move into a period of **adjustment** and **acceptance**. Although your life will never be the same, it can begin to have new meaning and purpose.

Ways to Help Yourself Grieve

Grieving is hard work that requires energy and attention. The grief rituals and traditions of your culture or spiritual practice can help provide structure and focus.

When you are grieving, your ability to handle multiple tasks can be limited. Try lowering your expectations about what you can accomplish in a day, a week, or a month. Instead, focus on what you *do* manage to accomplish each day, and try to make grieving a priority.

- ***Talk about your grief.*** Recognizing your emotions, accepting them, and finding ways to express them can help to shorten the grieving process and help you to heal.
- ***Face the reality of your loss.*** Avoiding your loss may make the grieving process longer and, potentially, more painful.
- ***Be gentle with yourself.*** Try not to rush your grieving or to take on new responsibilities.
- ***Acknowledge and express your emotions.*** Strong feelings will surface as you begin to accept your loss. Allow yourself to experience them. Make time to grieve – review mementos, look at pictures and read old letters. Give yourself a safe place and time to cry – you may be surprised to find that crying can bring enormous relief. Let go of anger by exercising vigorously or talking to a friend or counselor. Read books about grief and bereavement to find out how others cope.