

ПАМЯТКА ПО ПОТЕРЕ

Как пережить потерю близкого.
Как быть рядом с теми, кто проживает утрату.

Гид о том, что поможет,
и чего делать не стоит.

ЭТА ПАМЯТКА

распространяется в свободном доступе на канале
t.me/deathdoula

Вы можете поддержать проект, рассказав
о памятке в соцсетях или отправив нам пожертвование.
Все собранные средства пойдут на разработку
аналогичных материалов и их перевод на другие языки.

Отправить пожертвование в любом размере по ссылке:

<https://www.tinkoff.ru/sl/5faIDDcOHdB>

или на PayPal для платежей не из России:

alexandra.wickenden@gmail.com

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Не стоит «мериться» горем

Если наше горе “меньше” горя горюющего (например, мы внука умершего, а не дочка), то мы всё равно горюем, и нам важно: быть чуткими к своему ресурсу и отследить, насколько здорово проживается наше собственное горевание.

Если вы чувствуете, что сил на помощь родным или себе не хватает, не нужно геройствовать.

Нужно просить помощь извне.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

В памятке даны общие рекомендации

Они могут отличаться от частных случаев.

Памятка подготовлена для здорового горевания. Здоровое, не значит хорошее. Здоровое, значит безопасное для здоровья ума и тела горюющего.

В случаях, когда горевание перестаёт быть безопасным для горюющего, стоит обратиться за профессиональной помощью — к психологу, специалисту по гореванию, доуле смерти, психиатру.

ПРИЗНАКИ ПОТЕНЦИАЛЬНО НЕЗДОРОВОГО ГОРЕВАНИЯ



полное отсутствие аппетита
более 3 дней (после окончания
шоковой фазы горевания)

отсутствие сна или
повторяющиеся кошмары,
которые вызывают тревогу

При этом важно помнить, что просто плохой сон,
плохой аппетит, кошмары — это естественные
проявления острой фазы горевания,
то есть первые 4-6 недель

ГОРЕВАНИЕ

— это важное, основное и единственно
правильное, что можно сделать,
когда сталкиваешься с утратой человека
(и не только человека).



ОДНАКО

Все горюют по-разному, нет единого рецепта,
как правильно горевать.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ПРАВИЛЬНО ГОРЕВАТЬ?

СКОЛЬКО НУЖНО!



**У вас есть право
на горевание / на траур / слёзы / страдание всем
телом, не ограниченное по времени.**

один год

Обычно срок траура — год. Но у каждого человека проживание горя занимает разное время, потому что процесс горевания индивидуален.

В наше время скоростей год кажется слишком большим сроком, но именно настройка на этот срок поможет вам прожить траур полноценно.

Это не исключает окончание траура раньше или позже.

ПЕРВЫЕ ТРИ ДНЯ — ЭТО ШОК

И суэта с организацией похорон. Горюющие получают особое положение, в котором много поддержки и заботы большого количества людей.

В эти дни внимание горюющего сосредоточенно на том, что происходит прямо сейчас, а не на осознании/принятии/проживании горя.

САМЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ ДНИ

наступают после похорон. Когда мир будто вернулся в нормальное русло, а ты нет.

В этот момент важно НЕ выбрать:

*«остаться один на один со своей болью
и не мешать другим жить жизнь»*

Лучше объединяться с близкими и проживать эту боль вместе, пока длится острая фаза горевания (в среднем 4-6 недель).

Важно уточнить, что кому-то бывает комфортнее проживать боль одному — и это тоже норма.

ЕЩЕ ВАЖНЫЕ И СЛОЖНЫЕ ДАТЫ:

3 ДНЯ

40 ДНЕЙ

9 ДНЕЙ

ПОЛГОДА

1 ГОД

А ТАКЖЕ:



**День рождения ушедшего человека и другие
важные праздники для вас/вашей семьи,
которые вы справляете теперь в новом составе.**

t.me/deathdoula

А ТАКЖЕ:

Число смерти каждый месяц.



**Как у младенца мы обозначаем первый год жизни
каждый месяц, так и тут.**

**Но, конечно, все зависит от сложности утраты.
Вам будет проще это пережить, если вы будете
к этому ГОТОВЫ.**

КТО МОЖЕТ БЫТЬ РЯДОМ И КАК?

Возможность находится рядом зависит не столько от степени родства, сколько от возможности выдержать пространство, заряженное горем.



Быть безопасным и не оценивающим человеком для горющего. Своим поведением и словами создать атмосферу, в которой любые эмоции горющего человека в этот период законны и имеют место быть.

ЧТО НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ ГОРЮЮЩЕМУ?

Не думай об этом...

Переключись.

Подумай о чём-то другом!

Не стоит уводить человека от горевания, чтобы сделать ему лучше в моменте.

ВАЖНО: если человек не горюет — не пытайтесь его в это горевание погрузить насильно.

ЧТО ЕЩЁ?

Нельзя спрашивать, как умер человек.

Слушай, а как...

Что «как»?

Как насчёт прогуляться по улице?

Отсутствие информации имеет свою причину.
Если человек не рассказывает об обстоятельствах смерти сам, значит, он не готов и не хочет об этом говорить или вообще, или конкретно с вами.

НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ:

ЛЕГЧЕ НИКОГДА НЕ СТАНЕТ, ЭТА БОЛЬ
НАВСЕГДА, НУЖНО НАУЧИТЬСЯ С ЭТИМ ЖИТЬ

Такие фразы не помогают, потому что:

НЕ воодушевляют
поддерживают
дают надежду

Они могут стать последней каплей в состоянии,
которое и так на грани.

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ?



Дарить цветы, так как они могут кому-то напоминать о праздниках



Налегать на успокоительные. Если есть необходимость, то нет ничего страшного в том, чтобы использовать их.

Однако, важно знать, что назначить их может специалист. Не стесняйтесь обратиться за помощью.

ЧТО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, КТО ГОРЮЕТ?

Помогать возвращаться из мыслей в тело.
Прикасаться и давать ощущение телесной опоры.

ДА!

рука на руку
рука на плечо
держать за руки
похлопывать
гладить
обнимать

Однако тип телесного контакта зависит от человека
и вашей степени близости с ним.

ЧТО ЕЩЁ СДЕЛАТЬ?

ПОЕХАТЬ НА ПОХОРОНЫ

Но это также зависит от степени вашей близости.

Если есть информация о похоронах в свободном доступе, то похороны открыты для всех, кто увидит это сообщение.

ВАЖНО ЗНАТЬ:

Похороны — это безопасный



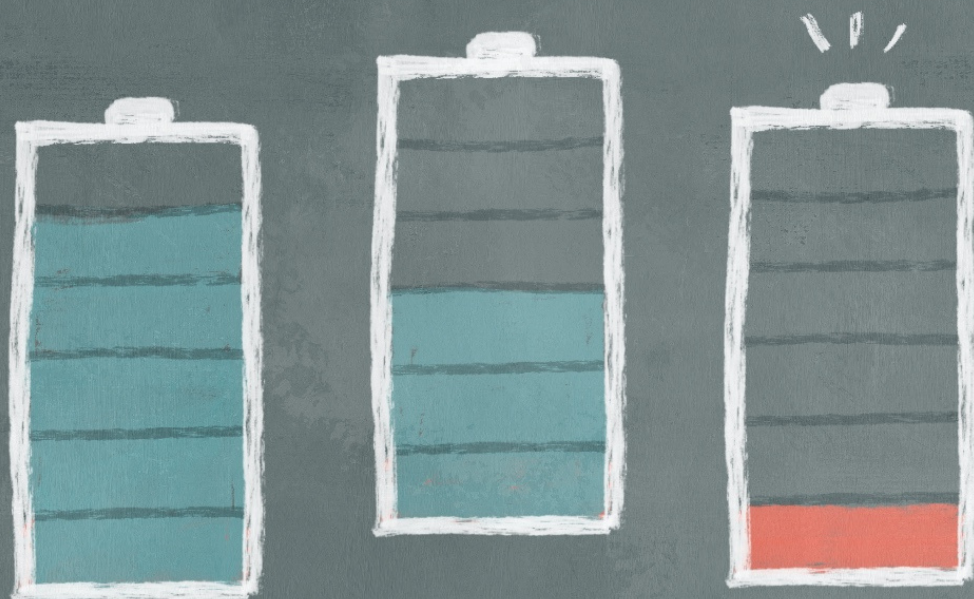
для дальнейшего взаимодействия и поддержки человека в процессе горевания после похорон.

Если вы были на похоронах, то вы уже ближе с этим человеком и лучше сможете его поддержать. Само ваше присутствие — это уже поддержка.

ЧТО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, КТО ГОРЮЕТ?

Изъять человека из общих праздников, семейных мероприятий и из активной деятельности в целом.

Идеально, если есть возможность помочь с бытом.
У человека в горе нет сил на организацию жизни.



ЧТО ЕЩЁ МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Находиться рядом без оценок/суждений/ярлыков.

Создать безопасное физическое пространство для проживания горевания (например, катание по полу от боли).

Быть в трауре
для человека,
а не для
себя!

Говорить о нём
и его чувствах.
О себе — только
по запросу

ЧТО ЕЩЁ МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Помогать в горевании можно только, если у вас есть ресурс. И если вы сами убиты горем, то не нужно бросаться кого-то спасать. Нужно прожить сначала собственное горе и восстановить силы.

Помните, как говорят при посадке в самолет?
Сначала кислородную маску на себя,
потом на ребенка.

Важно!

*Сначала помочь себе и только
после из ресурса помочь другим.*

Если со своим ресурсом разобрались,
и есть готовность быть рядом, то здорово создать
такую деятельность, которая ничего не требует
от горюющего.

То есть прийти и сесть на диван в ожидании
действий от человека, переживающего утрату, —

ЭТО ПЛОХОЙ ПЛАН

ХОРОШИЙ ПЛАН

- Прийти с едой, накрыть на стол, сделать чай.
- Прийти поиграть с детьми.
- Прийти помочь по дому.
- Пригласить на прогулку, в кофейню.
- Создавать пространство для жизни и общения.

БЫТЬ ВСЕГДА РЯДОМ ИЛИ ОСТАВИТЬ?

Не стоит оставлять человека одного, если для него в процессе горевания это сложно и страшно. Можно спросить об этом прямо.

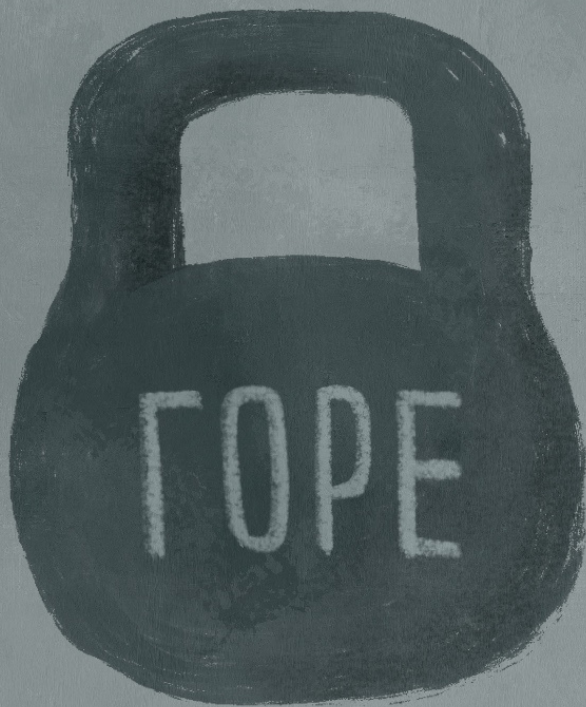


*Я могу остаться,
если тебе страшно одному.
Или лучше оставить тебя?*



Побудь рядом, если можешь

Кому-то страшно и сложно только засыпать и просыпаться в одиночестве, а в остальное время им нужно побыть наедине с собой.



— это такое тяжелое время, когда создавать для себя окружение и общение — трудно.

Поэтому очень ценно, если есть люди, которые могут быть рядом.

И которые очень спокойно с любовью могут принимать отказ от взаимодействия.

О ЧЕМ СПРАШИВАТЬ?

Проявлять внимание к базовым потребностям:

Ты пьёшь? Ты ешь? Ты спишь?

А ещё:

- Тебе тепло/холодно?
- Ты бы хотел помыться?
- Хочешь сходить немного прогуляться?
- Что тебе снится?



Ответы на эти вопросы помогут понять, насколько безопасно для себя человек проживает горе.

ЕСЛИ ВОЗМОЖНО:

Дать свободные ресурсы семье проживать горе:

- дать/собрать деньги
- дать возможность не работать



Не беспокойся,
я позабочусь
об этом вопросе



Спасибо

Деньги — одна из самых простых вещей,
которая поможет людям, пережившим утрату,
на базовом уровне.

ЧТО ЕЩЁ?

Ещё можно делать подарки (вещи, открытки, вкусняшки) — это язык любви и послание от мира:

Я люблю тебя.


Я думаю о тебе. Живи. Справляйся.

Я хочу, чтобы ты справился.



НЕ ОЧЕВИДНО, НО ВАЖНО

Поддерживать в моменты, когда становится легче/боль отступает. Не дать горюющему свалиться в чувство вины, когда становится легче, или приходит радость жизни.



Так и должно быть

Это нормально



Спасибо

МОЖНО РАССКАЗАТЬ, ЧТО

обычно горевание проходит пять этапов:



Они могут длиться разное количество времени, меняться местами и возвращаться снова — и это тоже нормально. Прохождение этих этапов — не линейный процесс, а больше американские горки.



ЧТО МОЖНО ГОВОРИТЬ?

- твои чувства нормальны, любые твои чувства нормальны.
- ты имеешь право на помощь, ты вправе просить помощи, как бытовой, так и психологической,
- ты проживаешь очень важный процесс для твоей психики и твоей жизни. Будь внимательной к себе.
- я/мы хотим, чтобы ты справилась и хотим тебе помочь. Как мы можем это сделать?

ЧТО МОЖНО ГОВОРИТЬ?

- будет ли тебе легче, если я буду каждый день гулять с тобой (или другое сильное действие), хочешь ли ты этого?
- мне в моем опыте проживания смерти помогло вот это... (и перед этим спросить, есть ли место для вашего опыта в этой коммуникации).
- мне, конечно, не довелось проживать такой опыт, но вот эта книга/фильм/аккаунт дали мне мысли/облегчение/умиротворение. Если хочешь, я могу поделиться с тобой.



ЕЩЁ ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ:

- Я готов тебя выслушать.
- Твои чувства важны.
- Я вижу/слышу/чувствую, что для тебя это так.
- Да, это действительно больно/трудно/страшно.
- Мне хочется, чтобы ты смогла с этим справиться.
- Я хочу тебе помочь.

ЕЩЁ ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ:

- Я здесь для тебя. Я тебя вижу и слышу.
- Я принимаю все, что с тобой происходит.
- Я готов услышать все, что ты скажешь.
- Я не буду тебя оценивать.
- Ты можешь расслабиться.
- Ты можешь здесь быть собой.
- Тебе можно плакать, если хочется.

ЕЩЁ ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ:

- Ты справишься, даже если сейчас не знаешь, как.
- Это можно пережить потихонечку, маленькими шагами.

Важно стать широким, принимающим, обнимающим пространством для человека:

«Я выдерживаю тебя и всё, что ты проживаешь в своём горе».

НЕ БОЙТЕСЬ

навредить своими неловкими фразами и неправильными действиями. Лучше больше прояснять ситуацию. Например:

«Если я делаю или говорю что-то, что причиняет тебе дискомфорт — обязательно скажи мне.

Я не обижусь, но это даст мне больше информации, как поддерживать тебя. Договорились?»

Лучше прямо спросить и попросить честный ответ, чем не приходить или вообще исчезнуть из жизни горюющего в страхе навредить.

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ГОРЕ У ВАС?

- Верить в то, что так будет всегда.
- Винить себя. Смерть и жизнь больше любого из нас — никто не знает, когда и для чего каждый из нас рождается и умирает.
- Оценивать себя и свои чувства. Траур — время для безоценочного принятия.

*Не оценивайте себя.
Позвольте себе просто быть.*

ТАКЖЕ НЕ СТОИТ:

- подавлять эмоции — можно плакать, можно грустить, можно проявлять гнев, можно радоваться — важно дать пространство той эмоции, которая происходит, или заметить, что такого пространства не хватает
- налегать на успокоительные без прямых рекомендаций специалистов
- отказываться от людей и помощи. Смерть всегда проживали вместе — семьёй или деревней. Выбирайте тех, кто вам близок, и ту помощь, которая вам нужна. Но не замыкайтесь в тотальное одиночество, если это не помогает вам пережить горе

*Не стоит относиться
к смерти как
к пожирателю жизни*



- Смерть — не зло
- Траур — не плохо/не страшно
- Горевание — это естественный процесс, это работа и это часть жизни, в которой случилась смерть близкого/ потеря важного

**Горевать в трауре важно и нужно.
Да, неприятно. Да, не кайфово. Но нужно.**

ЕСЛИ ГОРЕ У ВАС



Не стоит «сруливать» с траура, отправляться во внешнюю деятельность, так как позднее может догнать и накрыть болью, с которой не сможешь справиться.

Проживание траура схоже с родами.
В трауре нужно пропустить боль через своё тело, сдаться ей, расслабиться, позволить боли прийти и взять себя целиком.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Если боли не избегать, идти в неё, то она будет накатывать и отхлываться волнами.

И с каждой паузой между “схватками горя” будет освобождаться.

ВСЕ БОЛЬШЕ РЕСУРСА

на внешнюю деятельность. То есть не связанную непосредственно с работой, которую нужно проделать в процессе горевания

ЧТО МОЖНО/НУЖНО ДЕЛАТЬ?

Быть готовым, что боль будет уходить,
и будет приходить радость.

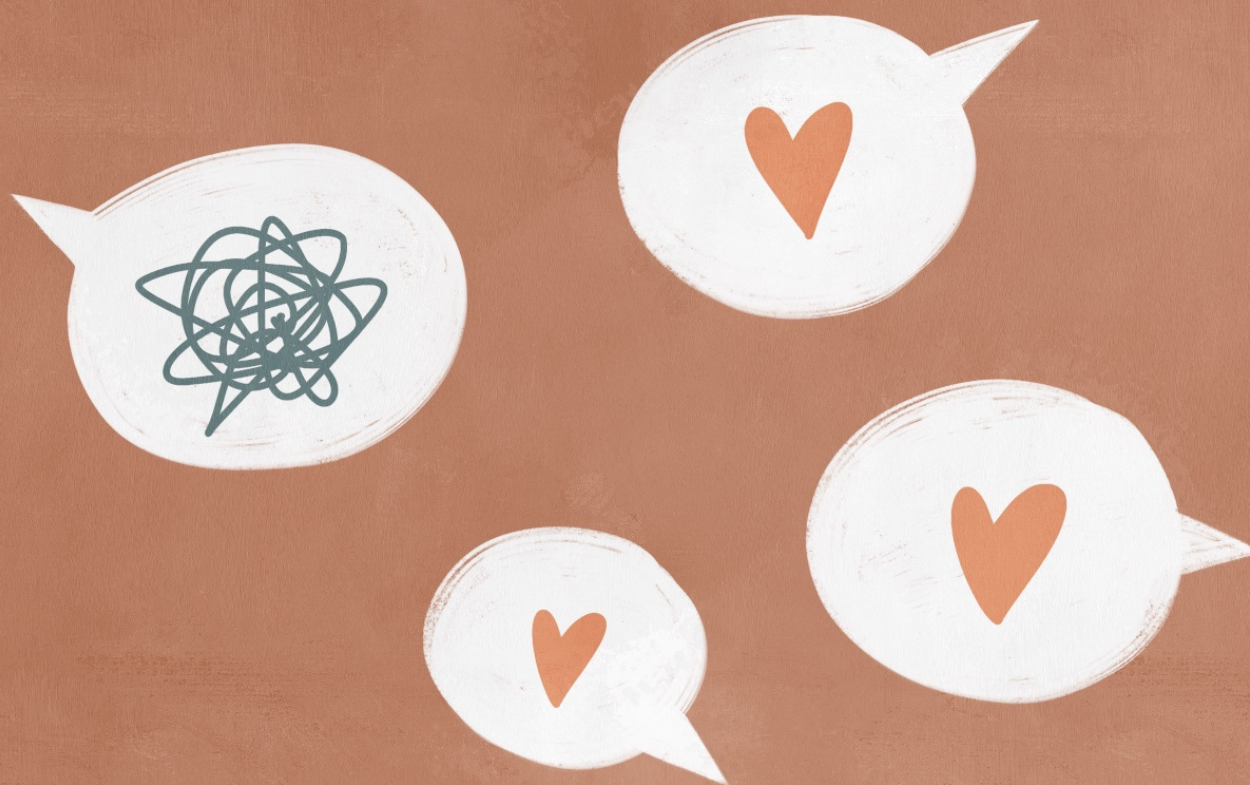
Дать место радости, также как и страданию.



Быть готовым, что будут приходить самые разные
мысли, и все они естественны и нормальны.

ЧТО МОЖНО/НУЖНО ДЕЛАТЬ?

Попробовать найти встречу (онлайн или офлайн) людей, которые пережили потерю.



Это пространство, где каждый может выразиться без страха, где можно открыто прожить любое чувство, проговорить любую мысль и услышать, что ты не одинок в своём проживании.

ЧТО ЕЩЁ МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

TO DO LIST:

- Выложить пост из заметок
- 15:00 созвон с терапевтом
- Дневник вечером

Может стать легче, если утрату обнародовать и говорить о своих чувствах, своём проживании.

Пойти к психологу, терапевту, специалисту по гореванию, доуле смерти.

Вести дневниковые записи.

ВАЖНО:

Потеря не имеет
срока давности.
Прогоревать сейчас?

Да

Позже

Непрожитую потерю можно прогоревать и пережить в любой момент жизни. Если есть потребность выразить её, то нужно выразить.

КОМУ ОТПРАВИТЬ ПАМЯТКУ?

Близким того, кто горюет

Это поможет им понять, как быть рядом с горюющим в трудные минуты.

Самому горюющему

Но ТОЛЬКО по его предварительному согласию с объяснением, что он может разослать эту памятку своим близким.

Им станет понятнее, КАК быть рядом, и это облегчит их коммуникацию.

**БЛАГОДАРНОСТИ
ЗА СОЗДАНИЕ ПАМЯТКИ:**

Юлия Шпади @shpadi

за материал для памятки из личного опыта

Саша Уикенден @sasha_wickenden.ru

за материал для памятки с позиции доулы смерти
и за организацию процесса

Таня Соловьева @tokigrey_tv

за структурирование, дизайн и вёрстку

Татьяна Шлаг @s_tatjanaa

за транскрибацию прямого эфира с Юлией и Сашей,
из которого родилась эта памятка

ЭТА ПАМЯТКА

распространяется в свободном доступе на канале
t.me/deathdoula

Вы можете поддержать проект, рассказав
о памятке в соцсетях или отправив нам пожертвование.
Все собранные средства пойдут на разработку
аналогичных материалов и их перевод на другие языки.

Отправить пожертвование в любом размере по ссылке:

<https://www.tinkoff.ru/sl/5faIDDcOHdB>

или на PayPal для платежей не из России:

alexandra.wickenden@gmail.com