

A woman with long brown hair, wearing a white dress and a gold bracelet, stands in the ocean waves. The background is a bright blue sky with white clouds. The text is overlaid on the top and right side of the image.

Моя история горя

Дневник личного опыта переживания утраты

Делая регулярно упражнения, Вы более внимательно будете относиться к себе, к своим чувствам и мыслям. Это поможет предотвратить сложное горе. Вам и так не просто, не усугубляйте своё состояние невниманием к себе! Берегите себя и своих близких!

Мой путь к свету через Боль

Каждый человек проходит свой уникальный путь скорби. Ведя этот дневник, вы создадите свою историю, которая поможет вам и другим понять, что вы не одиноки в своих переживаниях.

Краткое описание состояния человека, который переживает утрату, на разных этапах. Также упражнения, которые можно выполнить самостоятельно. Они дают возможность Вам понять, что с Вами происходит.

Потеря близкого человека – это глубокая рана, которая затрагивает все стороны нашей жизни. Это естественно, что вы чувствуете боль, гнев, страх, пустоту и множество других эмоций. В это время важно помнить, что вы не одиноки и что ваше горе – это нормальная реакция на потерю.

Этапы переживания утраты

У каждого человека процесс прощания с потерей индивидуален. Однако, существуют общие этапы, через которые проходят многие:

- Отрицание: "Этого не может быть!", "Это неправда!". На этом этапе мы отказываемся признавать реальность потери.
- Гнев: "Почему именно я?", "Почему это произошло со мной?". Гнев может быть направлен на себя, на других людей, на мир в целом.
- Торговля: "Если бы только я сделал/а...", "Если бы только я мог/ла..." Мы пытаемся договориться с судьбой, вернуть утраченное.
- Депрессия: Печаль, опустошенность, потеря интереса к жизни – это симптомы депрессии, которая может возникнуть на этом этапе.
- Принятие: Принятие потери – это не значит, что боль исчезнет. Это означает, что мы начинаем жить дальше с осознанием утраты, интегрируя её в свою жизнь.

Упражнения для самопомощи:

Эти упражнения не заменяют консультации с психологом, но помогут вам на первом этапе переживания горя:

- * Дневник чувств: записывайте свои чувства, мысли, воспоминания о потере. Это поможет вам справиться с эмоциями и лучше понять себя.
- * Прощальное письмо: напишите письмо тому, кого вы потеряли. Выразите в нем свои чувства, простите, если нужно, и попрощайтесь.
- * Ритуалы памяти: создайте ритуал, который поможет вам почтить память о потерянном человеке. Это может быть зажигание свечи, посадка дерева, создание фотоальбома.
- * Помощь другим: поделитесь своим опытом с людьми, которые тоже столкнулись с потерей. Помогая другим, вы помогаете себе.

Сложное горе

У кого-то этот этап проходит за 3 недели, а у кого-то за три месяца. Это нормально. Если же не происходит принятия потери, или происходит только внешне, а внутренне человек не может смириться, то следствием этого неприятия может быть сложное горе.

Сложное горе – это когда все те реакции, которые описаны выше, переживаются длительное время и более эмоционально. Это приводит к различным болезням и к депрессии.

Делая регулярно упражнения, Вы более внимательно будете относиться к себе, к своим чувствам и мыслям. Это поможет предотвратить сложное горе. Вам и так не просто, не усугубляйте своё состояние невниманием к себе! Берегите себя и своих близких!

Этапы Проживания Утраты

Когда мы теряем близкого человека, мир кажется нам искаженным. Невозможно поверить, что это случилось, что это реальность. Особенно, если утрата внезапна: несчастный случай, катастрофа, трагическая смерть. Наш мозг говорит: "Это произошло", а сердце кричит: "Этого не может быть!" Эмоции бушуют, поведение становится чуждым нам самим. Мы думаем: "Я схожу с ума!"

Позвольте вас успокоить: это только кажется. На самом деле, все нормально. Ваша психика проходит через естественный процесс переживания горя.

В первые дни после утраты внимание и память становятся рассеянными, мышление искажается, а восприятие информации затруднено. В результате, принимать решения становится невероятно сложно. Вам трудно контролировать себя, не говоря уже о внешних процессах.

Смерть близкого человека сигнализирует о том, что мир небезопасен. Ваше состояние можно описать как эмоциональное напряжение и душевную боль. Эмоции могут быть самыми разными: от гнева и отчаяния до пустоты и апатии. Но их выплеск не приносит облегчения, а лишь физическую усталость.

Эта физическая усталость и пассивность могут внезапно смениться активностью, даже гиперактивностью. Однако, эта активность приводит к полному изнеможению. В этот период нарушается сон, пропадает аппетит.

Это не слабость. Горе - это биологический процесс. За время эволюции человек научился переживать горе. Все, что с вами происходит, - это функциональная необходимость, а не слабость.

Горе, которое сопровождает смерть близкого человека, - это сложный и длительный процесс, с помощью которого человек справляется с болью потери и вновь обретает себя.

Какие же этапы проходит человек в процессе переживания горя?

1. Шок и отрицание: Первая реакция на потерю - это шок и отрицание. Мы не можем поверить в реальность происходящего, отказываемся принять смерть близкого человека. Это защитный механизм, который помогает нам пережить первоначальную боль.

2. Гнев и вина: После шока приходит гнев. Мы злимся на мир, на судьбу, на себя, на тех, кто, как нам кажется, виноват в смерти близкого. Мы можем испытывать чувство вины за то, что не сделали достаточно, или за то, что не были достаточно хорошими.

3. Торговля: На этом этапе мы пытаемся "договориться" с судьбой, обещаем что-то сделать в обмен на возвращение любимого человека. Мы можем искать утешения в религии, обращаться к врачам, искать "второе мнение" - все, чтобы вернуть утраченное.

4. Депрессия: Когда мы осознаем, что не можем вернуть любимого человека, нас охватывает глубокая депрессия. Мы чувствуем безнадежность, пустоту, отчаяние. Это самая сложная стадия, но она необходима для того, чтобы мы могли прожить свою боль и начать двигаться дальше.

5. Принятие: На последнем этапе мы начинаем принимать смерть близкого человека. Мы понимаем, что он больше не с нами, и учимся жить с этой потерей. Этот процесс может занять много времени, но он необходим для того, чтобы мы могли двигаться дальше и строить новую жизнь.

Помните, что каждый человек переживает горе по-своему. Нет правильного или неправильного способа справиться с потерей. Важно позволить себе прожить все этапы горя, не подавляя свои чувства. Обращайтесь за помощью к близким, к психологу, к группе поддержки. Помните, что вы не одиноки, и вы справитесь с этой болью.

Этапы Переживания Утраты

Этапы переживания утраты — это естественный процесс, через который проходит каждый человек, столкнувшийся с потерей близкого. Он может быть сложным и индивидуальным, но понимание его этапов поможет вам справиться с болью и найти путь к исцелению.

Первые 48 Часов Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в то, что произошло, могут проявляться в первые часы. Эмоционально это иногда выражается в страхе потерять кого-то из членов семьи и друзей (возможен также сильный страх потери самого себя и в физическом, и в психическом смысле).

Первая Неделя Необходимость в проведении похорон и другие заботы заполняют все мысли, и чувство потери может переноситься автоматически. Оно может сопровождаться чувством «упадка», эмоциональным или физическим истощением.

От 2 до 5 Недель Здесь преобладает чувство покинутости, как со стороны семьи, так и со стороны друзей, вернувшихся к своим будничным делам после похорон. В то же время социальное окружение считает, что человек уже может вернуться к исполнению своих обязанностей. Последствия шока еще есть, но «жизнь продолжается».

От 6 до 12 Недель На этой стадии снимаются все последствия шокового состояния и осознается реальность потери. Спектр переживаемых в настоящее время эмоций достаточно широк - человек чувствует потерю и плохо контролирует себя. Вот несколько примеров: панический страх, нарушение сна, приступы плача, общая слабость и усталость, тремор, изменения настроения, неспособность сосредоточиться, физические симптомы страдания, повышенная потребность говорить о погибшем, желание побыть в одиночестве и т.п.

От 3 до 4 Месяцев Начинается цикл «хороших и плохих дней». Человек становится раздражительным и нетерпеливым. В большинстве случаев появляется гнев, который может проявляться как вербально, так и физически. В результате снижения сопротивляемости иммунной системы растут соматические жалобы, особенно инфекционного и простудного характера.

6 Месяцев Начинается депрессия. Ослабевает тяжесть пережитого, но не эмоции. Годовщины, дни рождения, праздники особенно тяжело переносятся, потому что с потерей одного из членов семьи теряются частично семейные традиции. Все это может снова вызвать депрессию.

От 12 до 24 месяцев

Это время "рассасывания". Боль потери становится переносимой, и человек, переживший утрату близкого, медленно возвращается к прежней жизни. Происходит эмоциональное прощание с умершим, приходит осознание, что не имеет смысла наполнять свою жизнь болью. Именно в этот период исчезает из словарного запаса слово "тяжелая утрата" и "горе"; жизнь берет свое.

Многие считают, что с горем можно справиться самостоятельно. Ведь это часть жизни, и все как-то справляются. Да, можно. Только кто-то справляется за 5 лет, а кто-то за 15 лет.

Принятие — это не значит забыть о потере. Это значит научиться жить с ней, найти способ интегрировать ее в свою жизнь. Это процесс, который может занять много времени, и не стоит ожидать, что он будет легким. Важно помнить, что вы не одиноки в своем горе. Существуют различные ресурсы, которые могут помочь вам справиться с потерей, в том числе группы поддержки, терапия и помощь близких. Важно помнить, что каждый человек переживает утрату по-своему. Не существует «правильного» способа справиться с ней. *Главное* — дать себе время и позволить себе чувствовать.

Если Вы приняли решение самостоятельно переживать горе, воспользуйтесь данным дневником. Не бойтесь обратиться за помощью! Этот дневник станет вашим путеводителем в процессе прощания с болью и возвращения к жизни.

KNE

Дневник горевания

Задания по дням

День 1

Дата

Вспомните прошлое

Напишите, как вы справлялись с трудностями в прошлом.

Что помогало вам преодолевать кризисы на работе или в личной жизни?

Определите свои сильные стороны: какие черты характера, навыки и способности помогли вам в трудные времена?

Проанализируйте этот список и выделите то, что вы можете использовать сегодня.

День 2

Дата

Создание символа утраты

Выберите предмет, который будет ассоциироваться с ушедшим человеком (камушек, фотография, вещь).

Поместите его в видимое место и подумайте, и запишите подробно о том, что он для вас символизирует. (в конце работы с дневником поблагодарите символ и верните ему прежнее назначения)

День 3

Дата

Назначьте время для горевания

Задание: Если вас пугает интенсивность эмоций, назначьте определенное время для слёз и горевания (например, каждый вечер с 20:00 до 20:30). Это поможет структурировать процесс и создать чувство контроля.

День 4

Дата

Музыкальная терапия

Создайте два плейлиста: один с грустными песнями, другой — с поддерживающими. Слушайте грустную музыку в течение 10 минут, затем переключитесь на поддерживающую. Это поможет тренировать навык переключения и возвращать контроль над эмоциями.

День 5

Дата

Позвольте себе горевать

Напомните себе, что горевание — это естественный процесс. Позвольте боли пройти через вас, не задерживая её. Запишите свои чувства и мысли о том, как вы справляетесь с потерей.

День 6

Дата

Упражнение «СНЕЖИНКА»

Арт-терапевтическая методика (автор кандидат психологических наук Виктория Назаревич)

Оцените свою боль по шкале от 1 до 10. Возьмите альбом для рисования и нарисуйте снежинки, отражая свои внутренние ощущения. Сосредоточьтесь на своем теле и определите, где находится ваша боль.

День 9

Дата

Создание мандалы

Используйте материалы для рисования и создайте мандалу, отражающую ваши чувства. Сосредоточьтесь на своих эмоциях и позвольте себе быть творческим. Не существует правильного или неправильного способа создания мандалы — просто наслаждайтесь процессом.

Выразите благодарность: за что вы благодарны этому дню?

Это письмо станет для вас способом поддержать связь и выразить свои эмоции.

День 13

Дата

Упражнение «Принятие»

Настройтесь на выполнение упражнения, сделайте несколько глубоких вдохов и начните писать, продолжая следующие фразы

Это правда, что...

Я понимаю, что...

Я принимаю тот факт, что...

Я всем сердцем желаю, чтобы... было не так, но это так...

Я уступаю тому, что...

Это поможет вам прийти к принятию реальности и успокоиться в отношении истинного положения вещей.

День 14

Дата

Упражнение «Отстучи свою боль»

Найдите барабан или любой другой инструмент, который вам нравится. Уйдите в уединенное место и начните бить в барабан (подушку главное потом на ней не спать, воду и т.д.)

Бейте сильно и долго, позволяя боли выйти через звук.

После этого подумайте: кем вы были в этой боли?

Зачем она вам?

Куда она вас ведет?

Еще можно выйти в поле, лес и прорыться (главное окружающих не напугать)

Это упражнение поможет вам выразить свои чувства и освободиться от эмоционального напряжения.

День 15

Дата

Упражнение «Воспоминания»

Напишите о самых ярких воспоминаниях, связанных с ушедшим человеком.

Что вам запомнилось?

Какие моменты были особенно значимыми?

Поделитесь этими воспоминаниями с близкими или запишите их в своем дневнике.

День 16

Дата

Поддержка и общение

Обратитесь к друзьям или членам семьи и поделитесь своими переживаниями.

Поговорите о том, как вы справляетесь с горем и что вам помогает.

Если чувствуете необходимость, подумайте о том, чтобы обратиться за профессиональной помощью.

День 17

Дата

Работа с пространством

Чтобы осознать и проработать свои чувства, связанные с утратой, через визуализацию и физическое взаимодействие с пространством.

Подготовка: Выберите тихое и уединенное место, где вас никто не будет отвлекать (комната, парк и т.д.). Возьмите маркеры, чтобы разделить пространство на две части, и стул или какую вам удобно вещь, который будет символизировать образ ушедшего.

Разделите пространство: Используя маркеры, обозначьте две части комнаты. Одна будет представлять образ вашего близкого, другая - ваше текущее состояние.

Поставьте стул: Поставьте стул в ту часть, которая символизирует образ ушедшего. Это будет представлять его присутствие.

Займите свое место: Перейдите в другую часть комнаты, где находитесь вы. Обратите внимание на свои ощущения и мысли в этом пространстве.

Наблюдайте: Остановитесь и посмотрите на стул с образом. Что вы чувствуете? Какие мысли приходят? Запишите свои ощущения.

Переместитесь: Если чувствуете необходимость, подойдите ближе к образу. Обратите внимание на свои чувства при приближении. Можете ли оставаться там долго? Если нет, вернитесь на свое место.

Осознайте: Обратите внимание на то, что вы чувствуете рядом с образом. Возможно, вы осознаете, что не отпустили ушедшего. Это может быть выражено фразой: "Я знаю, что он ушел!", но эмоционально вы все еще связаны с ним.

Рефлексия: После упражнения запишите свои мысли и чувства. Что вы осознали о своей утрате? Какие эмоции возникли? Как можете продолжить работать с ними?

Если нужна поддержка, обратитесь к близким или специалисту. Обсуждение переживаний может помочь справиться с горем и начать исцеление.

День 18

Дата

Продолжайте жить после утраты

Выполните упражнение по распределению обязанностей в семье после утраты.

Выпишите обязанности: Перечислите все те дела, которые выполнял ушедший человек (ходил за хлебом, мыл пол, зарабатывал деньги, поддерживал и одобрял).

Распределите обязанности: Подумайте, как можно распределить эти дела между оставшимися членами семьи. Некоторые, возможно, уже выполняются, а некоторые придется взять на себя.

Обсудите с семьей: Важно, чтобы каждый понимал, какие обязанности берет на себя, и чувствовал ответственность за них.

Это упражнение поможет не только организовать быт, но и справиться с эмоциональной болью. Помните, что даже в трудные моменты важно продолжать жить и заботиться о себе и близких.

Важно! Если тяжело справиться с утратой самостоятельно, не стесняйтесь обратиться за помощью к психологу или специалисту по работе с горем.

Этот дневник горевания поможет вам структурировать процесс и осознать свои чувства. Не забывайте, что горевание — это индивидуальный процесс, и важно быть добрым к себе, позволяя себе время и пространство для исцеления.

*Сейчас тяжело, но я верю, ты справишься!
Тебя ждет светлое будущее, и ты
обязательно пройдешь через это. Помни,
что трудности временны, и впереди тебя
ждут новые возможности и радости. Поверь
мне, с любовью и уважением, Наталья.*

