

Поради
психологів для
батьків, які
втратили дитину

Як


пережити
горе



Кожна людина переживає втрату дитини індивідуально, й при таких обставинах важко зрозуміти, чи є нормальним те, що з вами відбувається. До горя неможливо підготуватись, але важливо мати орієнтири для відновлення, аби не зруйнувати себе.

Ми зібрали досвід батьків, які пережили втрату дитини, щоб ви також зуміли пережити цю втрату. Пам'ятайте, що у будь-який момент ви можете звернутись за допомогою до фахівців – психологів. Вони допоможуть краще зрозуміти себе й нададуть професійну підтримку.

**Горе може бути різним.
Кожна родина і кожна людина
проживає біль втрати по-своєму.
Будьте терплячі, якщо ваш партнер або
партнерка виявляє почуття не так як ви.
Це все одно нестерпно боляче.**

 Для одного з батьків, полегшенням буде постійно говорити про дитину, згадувати, плакати. Для іншого – горювати у глибині душі, ховаючи свої почуття від людей. І це нормально. Тому, намагайтеся уникати порівняння свого страждання зі стражданням іншого. Для кожної людини власне страждання – найсильніше. Й свій спосіб пережити горе – коректний.

Ніхто не може знати, що для вас краще

Хтось скаже: "Одягайте лише чорний одяг або роздайте всі іграшки якнайшвидше";

або "приберіть всі фотографії дитини вдома";

або "не плачте забагато";

або "не ходіть кожного дня на кладовище: вже багато часу пройшло";

або "чого це ви не ходите на кладовище?";

або радять піти працювати вже через тиждень, щоб бути серед людей.

Слухайте лише себе

і приймайте рішення у відповідності до вашого актуального стану – це теж ваш вибір. Ви знаєте себе краще за інших. Робіть те, що відчуваєте правильним для себе. Робіть те, що підказує голос серця.


Смерть дитини впливає на батьків на багатьох рівнях: на емоційному ви можете відчувати шок, сум, злість, вину, страх, відчай та інше. Різні емоції та почуття можуть змінювати один одне з великою силою та швидкістю – будьте готові до таких проявів і не дорікайте собі за це;

○ на когнітивному рівні – погіршується пам'ять, важко мислити про щось, що не стосується втраченої дитини. Це згодом мине.

○ на фізичному – може з'явитися біль, зміни апетиту, безсоння, апатія, відсутність енергії на найпростіші побутові дії, може погіршитися стан здоров'я – дайте собі можливість відпочити і відновитись, попіклуйтесь про себе;

○ на соціальному – можуть втрачатися соціальні зв'язки, а з ними і можливість отримати потрібну допомогу від друзів та близьких. На деякий час інші люди можуть вас не цікавити; події та розповіді з їхнього життя дратувати.

Водночас важливо зберегти зв'язок із тими, хто може підтримати, порадити, співчувати, навіть якщо це може бути простим мовчанням або невдалими спробами допомогти, бо для них це теж складно.

 Переживання горя забирає багато сил і життєвих ресурсів, тому закликаємо піклуватися про себе на всіх цих рівнях – режим дня, помірна фізична активність, харчування, багато води та добрих друзів поруч. Доречною може бути вітамінна або медикаментозна підтримка. Якщо виникають питання, зверніться до спеціалістів – психолога та сімейного лікаря.

Почуття провини батьків –

майже всі батьки, які втратили дитину, знають це почуття, і в їх голові може часто звучати питання “Чому?”, відповідь на яке переважно відсутня. Важливо визнати, що ця провинна – ірраціональна, тобто нелогічна, не має раціональних підстав. Вона виникає з усвідомлення, що батьки відповідають за дитину, її життя та розвиток, її добробут. Але сталася війна – трагедія, за яку батьки не можуть нести відповідальність.

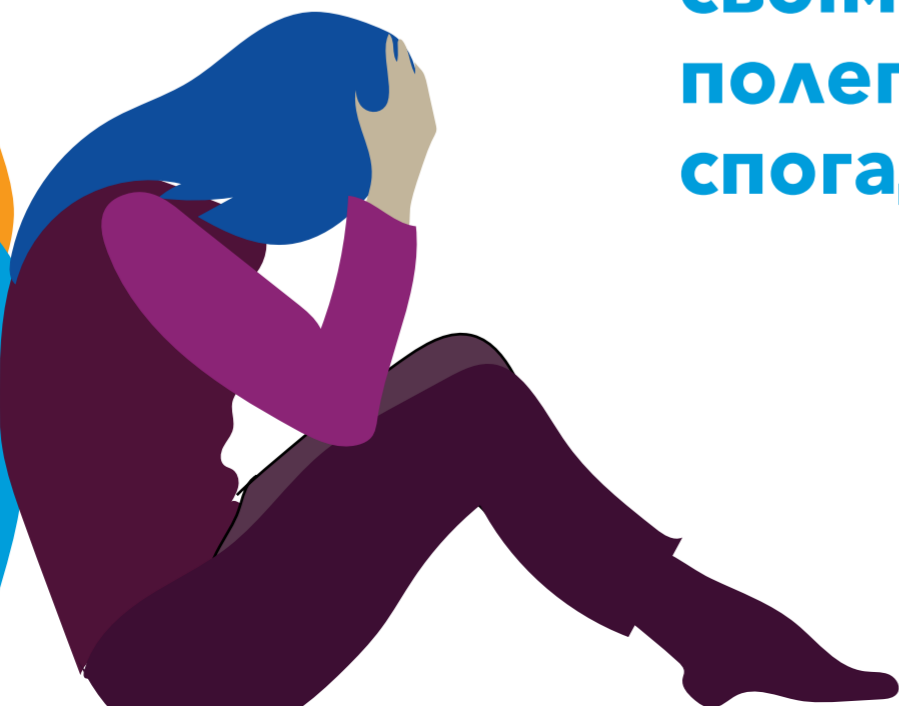
Втрата дитини – це також трагедія, на яку часто неможливо вплинути і передбачити, й у цьому немає провини батьків. Почуття провини виникає мимоволі. Нагадайте собі про ірраціональність цього почуття, коли воно виникне знову.

Втрата дитини змінює життя – втрачається ціла купа складових попереднього буття:

- втрата ідентичності (відповідь на питання Хто я?) – навіть коли ви втратили дитину, ви все одно залишаєтесь її батьками, і це незмінно, бо у вас є цей досвід і його варто цінувати;
- втрата бачення майбутнього – часто плани, які батьки будують, пов'язані з дитиною, її навчанням, майбутнім фахом, весіллям, онуками. І це майбутнє тепер потребує того, щоби бути оплаканим.
- втрата сенсу життя – для чого тепер жити, коли дитини немає? Чи є взагалі сенс у житті, якщо стаються такі протиприродні речі? Ці питання можуть звучати у більшості батьків. Пошук відповіді "навіщо жити" може створити нові смисли та можливості у майбутньому. Вони можуть стати точкою опори для вас і ваших рідних.

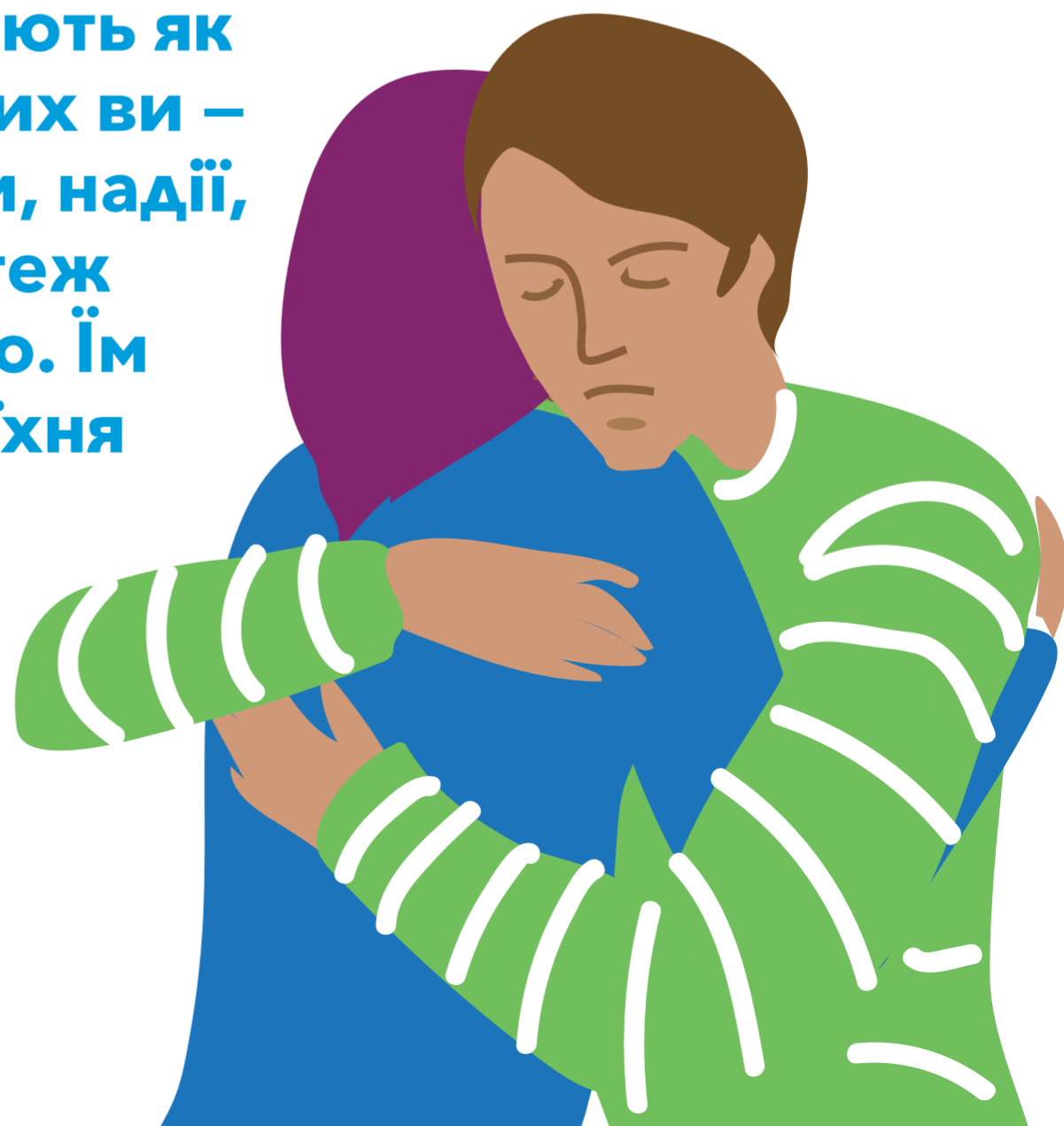
○ Чи можна втратити розум від горя? Часом трапляються дивні речі, які спонукають замислитися про своє ментальне здоров'я. Хтось бачить дитину серед інших дітей нібито мигцем. Хтось чує рідний голос у пустій кімнаті. Хтось розмовляє з фотографією. Хтось не дочекається ночі, щоб зустрітися уві сні. Це не обов'язково означає душевну хворобу. Є багато незвичайних шляхів, якими наша психіка допомагає собі впоратися і водночас подовжити зв'язок з дитиною. Краще за все знайти того, кому ви довіряєте і з ким можете ділитися своїм горем. Це може бути така ж осиротіла мама/тато або психолог/психологиня.

Коли розділяєш горе та добрі спогади про дитину з іншими, біль зменшується. Тому діліться своїми думками, які дозволяють полегшити ваш біль та "обігріти" спогадами.



○ Чи скінчиться колись цей нестерпний біль? Час не лікує, але навчає жити з цим горем. Великий біль виникає на місці великої любові до своєї дитини. Тужити, сумувати, хотіти торкнутися, відчутти рідний запах, почути сміх... Саме так болить той міцний зв'язок, що був і залишається між вами та вашою дитиною.

Якщо в родині є інші діти. Брати та сестри також горюють, і для них це теж жахлива травма, з якою вони не знають як впоратись. Для них ви – джерело безпеки, надії, майбутнього. Їм теж складно і страшно. Їм потрібні батьки, їхня увага та любов, щоб зрозуміти та пережити цю страшну подію.



Попри важкі випробування, що випали на долю вашої родини та України в цілому, психологічна допомога у переживанні втрати дитини доступна, в тому числі і безкоштовно.

Наразі існує декілька професійних об'єднань, які спеціалізуються саме на супроводі горювання. Зв'яжіться, будь ласка, з координаторами і оберіть свого психолога.

Національний центр психологічної підтримки людей у скорботі (ГО "Інститут психології здоров'я")

www.psyaid.center



Всеукраїнський Центр по роботі з втратою "РОДИННЕ КОЛО"

www.rodynnekolo.in.ua



Міжнародна асоціація психологів по роботі з горем та тяжкою втратою

<https://www.facebook.com/association.grieftherapy>



**Зі співчуттям та повагою до
вашого горя.
Ви не завжди будете почуватися
так як зараз.
Ви впораєтесь.**

**Тепер ви знаєте, де шукати
допомогу.**



Ця публікація створена в рамках програми "ЄС за ґендерну рівність: разом проти ґендерних стереотипів та ґендерно-зумовленого насильства", що фінансується Європейським Союзом та реалізується спільно структурою «ООН Жінки» та ЮНФПА. Її зміст – відповідальність структури «ООН Жінки» та ЮНФПА, та не обов'язково відображає погляди Європейського Союзу.