

Поддержка **в критических ситуациях**



Горе и потери: предвосхищение горя

Каждый нас хотя бы раз в жизни переживает утрату. Хотя горе универсально, каждый человек переносит его по-разному. Иногда мы можем настраивать себя на потерю до того, как она произойдет. Возможно, друг или член семьи страдает неизлечимой болезнью. В этом случае мы можем начать скорбеть раньше времени. По сути мы скорбим о том, что ожидается смерть. Это называется предвосхищением горя.



- Предвосхищение горя может ощущаться перед тем, как ребенок поступит в колледж. Некоторые люди испытывают предвосхищение горя перед сменой работы, окончанием школы или выходом на пенсию. Также эти эмоции может вызвать потеря физических способностей, таких как зрение, слух или подвижность. Однако, как мы говорили выше, наиболее частой причиной предвосхищения горя является приближающаяся смерть близкого человека от неизлечимой болезни.
- Когда смерть близкого человека, кажется, вот-вот настанет, вы не только переживаете скорую потерю этого человека; вы также сталкиваетесь с грядущими изменениями, такими как изменение вашей роли в семье. Например, если ваша пожилая мать скончается, вам придется жить с престарелым отцом и ухаживать за ним. Положительные или отрицательные финансовые изменения также могут повлиять на вашу жизнь после потери. Понимая приближение смерти, вы также можете оплакивать расставание с мечтами и потерю того, что могло бы быть.

Хотя горе универсально, каждый человек переносит его по-разному.

Предвосхищение горя может вызывать много разных физических и эмоциональных реакций. Ниже приведены некоторые из возможных реакций.

- Социальная изоляция
- Беспокойство
- Потеря веса
- Неспособность сконцентрироваться
- Одиночество
- Бессонница
- Чувство вины в связи с потерей
- Гнев
- Общая усталость
- Потеря аппетита
- Депрессия
- Озабоченность вопросом смерти
- Сны, в которых фигурирует покойник



Как помочь себе

Приведенные ниже рекомендации могут помочь вам подготовиться к предстоящей потере.

- **Принимайте помощь** – Предвосхищение горя переживаете не только вы. Не бойтесь просить других людей о помощи, когда вы нуждаетесь в ней.
- **Связь** – Проводя время с близким человеком (в качестве опекуна или гостя), используйте это время, чтобы укрепить свою связь с ним.
- **Сформируйте сеть поддержки** – Создайте сеть из людей, которые понимают ваше горе и поддержат вас в трудный период вашей жизни.
- **Обратитесь к психологу** – Для некоторых людей профессиональная помощь — лучший способ справиться с предвосхищением горя и приспособиться к жизни после смерти близкого человека.



Как помочь другим

Приведенные ниже рекомендации могут помочь подготовить окружающих к предстоящей потере.

- **Будьте честными** – Честно обсуждайте ситуацию с членами семьи и близкими.
- **Решайте проблемы** – Постарайтесь обсудить (и, возможно, решить) любые давние проблемы, обиды или ссоры.
- **Смотрите вперед и назад** – Хотя горе сопряжено с размышлениями и воспоминаниями, убедитесь, что окружающие находят время, чтобы заглянуть в будущее. Горе также может стать стимулом для роста и позитивных изменений.



Скорбь, утрату и предвосхищение горя не нужно переживать в одиночестве. Некоторые люди ищут духовного утешения в это трудное время и находят утешение и силу в своей религиозной общине. Многие находят полезным участвовать в группах поддержки, посвященных определенным типам потерь. Как всегда, при необходимости обращайтесь за помощью к своему врачу, лицензированному психотерапевту или специалисту. Предвосхищение горя — тяжелое бремя, но с поддержкой вы сможете справиться с этим.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ОНС