

Как справиться с горем и потерями в долгосрочной перспективе



Горе — естественная реакция на потерю. Люди испытывают целую палитру эмоций в процессе горевания, и эти эмоции могут удивлять или не поддаваться объяснению. Если вы переживаете горе, не теряйте надежды. Большинство людей по прошествии времени с помощью полезных привычек и поддержки близких может восстановиться после потери. Важно понимать, как правильно пережить горе, чтобы сохранить свое душевное благополучие.

Время лечит

У горя нет типичного графика. Люди могут эмоционально переживать горе через несколько месяцев или даже лет после своей потери, но горе сильнее всего ощущается сразу после потери. По прошествии времени это ощущение притупляется. Если вы переживаете горе, проявите к себе терпение. Помните, что со временем вам станет легче.

Полезные привычки

Когда вы переживаете горе, как никогда важно заботиться о себе как физически, так и морально.

- **Физическое здоровье:** Горе может отрицательно сказаться на организме. Если вы хорошо себя чувствуете в физическом плане, вам легче справиться морально. Поддерживайте гигиену, высыпайтесь, питайтесь здоровой пищей и занимайтесь спортом. Старайтесь придерживаться ежедневного графика занятий и уделять время своим хобби или интересам. Не глушите горе алкоголем или наркотиками.
- **Душевное здоровье:** Берегите свое душевное здоровье, когда испытываете горе. Подумайте о том, что именно чувствуете. Примите свои чувства и выражайте их конструктивно, например говорите с друзьями и близкими или ведите дневник. Каждый переживает горе по-своему. Не судите и не критикуйте себя за то, как справляетесь с ним.

Поддержка окружающих

Ищите поддержки у других, чтобы пережить горе и потерю. Это неотъемлемая часть процесса исцеления. Если поделиться своими чувствами, станет легче нести бремя своего горя.

- **Обратитесь к близким:** Хотя человеку, пережившему потерю, часто хочется изолироваться от других, важно поддерживать связи с друзьями и родными. Полезно не только рассказывать близким о своем горе, но и проводить время за непринужденными беседами с ними.
- **Заручитесь поддержкой своего круга общения:** Обратитесь к сообществам, в которых состоите и которые помогут вам пережить горе. Продолжайте участвовать в жизни религиозной общины, района, книжного клуба или близких коллег по работе.
- **Запишитесь в группу поддержки:** Чтобы познакомиться с другими людьми, которые поймут и разделят ваши чувства, найдите группу поддержки для людей, переживших потерю, подобную вашей.
- **Поговорите с психологом:** Если горе кажется вам невыносимым, обратитесь за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту, который специализируется на поддержке людей, переживших потерю.

Важно понимать разницу между горем и клинической депрессией. Горе, как правило, представляет собой водоворот эмоций: отрицательные эмоции могут чередоваться с моментами удовольствия и радости. Депрессия же характеризуется постоянным чувством пустоты и отчаяния. Другие симптомы депрессии включают в себя острое чувство вины, мысли о самоубийстве, ощущения безнадежности или никчемности, замедление речи и движений, неспособность функционировать дома, на работе или в учебном заведении и зрительные или слуховые галлюцинации. Если у вас есть симптомы клинической депрессии, немедленно обратитесь к специалисту по психическому здоровью.

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. 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, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. В отношении страхового покрытия могут применяться исключения и ограничения.

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

© 2020 Optum, Inc. Все права защищены. WF998385 203785-072020