



ТРАВМА УТРАТЫ: ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Что значит горевать?

Горевать означает испытывать различные чувства, которые могут возникнуть, когда кто-то умирает. Мы можем горевать когда умирает член семьи, близкий друг или другой важный для нас человек. Скорбь может выражаться через:

- Чувства и эмоции:** иногда нам может быть грустно и мы можем скучать по близкому человеку. Иногда можем заниматься своими привычными делами, как, например, встречаться с друзьями.
- Мысли:** Мы можем помнить много хорошего, связанного с этим человеком, но мы также можем думать о том что вызывает дискомфорт, мешает сосредоточиться или вызывает беспокойство.
- Поведение:** Наше поведение может меняться. Мы можем быть менее активными, более раздражительными, можем меньше чем раньше есть или спать, проводить меньше времени с друзьями и хотеть чаще быть в одиночестве.

Каждому человеку нужно свое время, чтобы прожить утрату.

Каждому человеку нужно свое время, чтобы прожить утрату. Многие из нас найдут способы справиться с чувствами и приспособиться к переменам в жизни. Это естественно и нормально грустить и скучать по человеку по прошествии месяцев или даже лет после его смерти. Особенно, это актуально когда о человеке напоминают определенные даты, те или иные события, занятия или места, в которых бывали вместе.

У кого может быть травма утраты?

Многие, кто столкнулся с потерей близкого человека, со временем приспосабливаются и восстанавливаются. Однако, некоторым может быть трудно восстановиться, и тогда может развиться травма утраты. Это может произойти, когда смерть была неожиданной, как например вследствие самоубийства, убийства, несчастного случая, инфаркта или что-то подобного. Травму может также вызвать смерть близкого человека, произошедшая по причине преклонного возраста или долгой болезни (например, рак), особенно, если смерть была внезапной, непонятной или страшной.

Многие, кто столкнулся с потерей близкого человека, со временем приспосабливаются и восстанавливаются. Однако, некоторым может быть трудно восстановиться, и тогда может развиться травма утраты.

Травма утраты может быть у тех, кто после смерти близкого человека:



- Сталкивается с тревожными мыслями, страшными сновидениями или страшными воспоминаниями о смерти.
- Ощущает физические симптомы, например, головную боль, боль в животе или другие симптомы похожие на то, как произошла смерть.
- Нервничает или не может сконцентрироваться.
- Избегает чувств или уходит в себя. Ведет себя, как будто смерть близкого человека не важна. Избегает напоминаний о человеке, например о том, как он умер, избегает определенных мест, ситуаций или действий, связанных с этим человеком или с тем, что привело к его смерти.
- Пребывает в плохом настроении или испытывает неприятные мысли относительно смерти человека, как, например, гнев, вина, самобичивание, недоверие людям или считает, что мир очень опасен.
- Чувствует раздраженность, испытывает проблемы со сном и концентрацией, сталкивается с проблемами в учебе.
- Становится предельно осторожен и испытывает сильные страхи относительно собственной безопасности и безопасности других.
- Демонстрирует саморазрушительное поведение или совершает рискованные поступки, как употребление алкоголя или наркотиков. Думает о том, как нанести себе вред или сделать больно.

Как можно себе помочь?

Помочь себе прожить травму утраты можно совершая действия, как, например:

- Выражать свои чувства креативными способами, например, рисовать, писать, танцевать.
- Делать то, что помогают расслабиться, как например йога или музыка.
- Разговаривать с друзьями или родственниками о своих чувствах.
- Обратиться к психологу или психотерапевту, чтобы определить требуется ли дополнительная помощь.

Что делать если нужна дополнительная помощь?

Профессиональная психотерапия может помочь наладить отношения с друзьями, дома или в школе, а также понять как именно активируются проблемные мысли и реакции и как их можно взять под свой контроль.

Источник:

Kliethermes, M., Goodman, R.F., Epstein, C., Cohen, J.A., The Philadelphia Alliance for Child Trauma Services (PACTS), & the Child Traumatic Grief and Traumatic Separation Collaborative Group. (2020). Childhood Traumatic Grief: Youth Information Sheet. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress