### СМЕРТЬ БЛИЗКОГО

# ПОМОЩЬ ВЗРОСЛОМУ

Фаза шока

1. Не оставляйте пострадавшего одного
2. Говорите об умершем в прошедшем времени
3. Чаще прикасайтесь к пострадавшему (обнимайте, кладите руку на плечо, берите его руку в свою)
4. Давайте ему возможность отдохнуть. Следите за тем, чтобы он принимал пищу
5. Помогайте пострадавшему принимать необходимые решения
6. Привлекайте пострадавшего к организации похорон
7. Не говорите: “От такой утраты никогда не оправиться, только время лечи, на все воля Божья” и т.п.
8. Убедите пострадавшего по возможности отказаться от психотропных средств

Фаза страдания

1. Дайте пострадавшему возможность побыть одному, отдохнуть
2. Не пытайтесь прекратить плач, не мешайте проявлять злость
3. Разговор об умершем переводите в область чувств
4. Давайте пить много воды (до двух литров в день)
5. Обеспечьте пострадавшему физические нагрузки (прогулки по 45 минут)
6. Внушайте, что страдание будет не всегда, что все можно пережить, что утрата – это не наказание, а часть нашей жизни, что в утратах нет смысла, цели, плана, не надо их искать
7. Отнеситесь к пострадавшему с вниманием, но будьте с ним строги
8. Объясните, что окончание скорби – это не то же самое, что забыть любимого человека

Фаза принятия

1. Переводите разговоры об умершем на тему будущего. Женщины и мальчики-подростки охотнее будут разговаривать о собственной внешности, мужчины – о работе, девочки-подростки – о перспективах учебы или работы.
2. Обращайте внимание пострадавшего на его здоровье, так как в этот период может резко снизиться иммунитет.

**При болезненных реакциях горя и “застревании” на длительное время в фазе страдания необходима квалифицированная психологическая помощь.**

Обратите особое внимание на страдающего:

* Если имеется психическое заболевание
* Если он потерял ребенка
* Если умерший был единственным родственником
* Если смерть наступила при невыясненных обстоятельствах, тело не было найдено, гибель произошла в результате самоубийства

**Если своевременно не оказать помощь,** состояние пострадавшего ухудшится. Это может привести к сердечным и инфекционным заболеваниям (потому что резко снижается иммунитет), несчастным случаям, алкоголизму, депрессии и другим расстройствам. От людей, переживших смерть близких, можно услышать: «Со мной все в порядке», «Не береди рану». Это чаще всего лишь прикрытие своей неспособности говорить о происшедшем. Знайте: такое состояние очень опасно для здоровья.

**П о м н и т е !**

**Мужчины в скорби подвергаются большему риску, чем женщины, так как они менее склонны говорить о своих проблемах с близкими.**

**ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ**

Если после трагического события у ребенка возникли трудности в учебе, он боится оставаться один, появились головные боли, аллергии, энурез, проблемы с пищеварением, **немедленно обращайтесь к специалисту (психологу, психотерапевту).**

Не отправляйте ребенка на время пожить в другое место.

Необходимо больше внимания уделить ребенку, если он не проявляет никаких чувств по поводу случившегося. Молчание – сигнал об опасности (так же, как и у взрослых).

**У подростка** реакции горя часто проявляются в агрессивном или асоциальном поведении.

Поговорите с ним о его чувствах, поделитесь собственными. Если у подростка умер товарищ (особенно если это самоубийство), предложите ему пойти на консультацию к психологу.

#### П о м н и т е !

**Детям в разговоре важен эмоциональный настрой собеседника. Им еще трудно понять что-то неконкретное, абстрактное и определить причинно-следственные связи.**

**НЕ ОБМАНЫВАЙТЕ РЕБЕНКА**

1. Обязательно сообщите о смерти близкого. Маленькому ребенку объясните, что такое смерть. Скажите, что умершего человека он больше никогда не увидит. Не говорите, что человек уснул, ушел, его Бог забрал и прочее.
2. Создайте атмосферу, в которой ребенку будет легко спрашивать и выражать свои чувства.
3. Дайте ребенку возможность участвовать в разговорах об умершем, о похоронах.
4. Детей старше 3 лет берите на похороны. Заранее рассказывайте простым языком, что они увидят на похоронах.
5. Поделитесь с ребенком собственными чувствами в связи с событием. Уверяйте, что он не всегда будет чувствовать себя так, что Вы всегда здесь и позаботитесь о нем.

#### П о м н и т е !

**В разговоре с ребенком не должно быть фальши. Необходимо сесть так, чтобы его и Ваши глаза были на одном уровне.**

1. Чаще прикасайтесь к ребенку.
2. В острой стадии горя освободите ребенка от посещения детского сада, школы.
3. Через 3-4 дня покажите ребенку, что кроме горя есть и другие чувства. Расскажите смешную историю, не связанную с умершим.
4. Дети часто испытывают чувство вины по поводу случившегося. Объясните ребенку, что его вины в этом нет.
5. Дети расценивают смерть близких как предательство. Внушайте, что это не так, что умерший любил его.

**Если помощь не была оказана вовремя, возможны очень серьезные последствия.** Ребенок может вырасти с мыслью, что он не достоин любви. Он будет жить, не стремясь сближаться с другими людьми. Будет причинять себе боль, чтобы заплатить за зло, которое он якобы сделал.