

Если потерял
кого-то близкого



Смирись с одиночеством

Одиночество – это вполне нормальное состояние, в котором ты можешь пережить горе в собственном темпе. Но важно не замыкаться в себе, а находиться среди людей, с которыми чувствуешь себя комфортно, которые тебя слышат и можно выражать свои чувства и эмоции.



Выбери себе хорошую компанию

Найди себе друзей, старых или новых, которым знакомо чувство скорби, которые ничего не будут от тебя требовать или возлагать на тебя какие-либо ожидания.



Отнесись к себе бережно

Старайся не осуждать себя за то, что ты «что-то не сделал» или не умеешь держать себя в руках. Время лечит! Тебе станет легче, и ты почувствуешь себя самим собой.



Больше отдыхай

Для твоего состояния типичным является физическое и эмоциональное истощение. Отведи достаточное время для отдыха и сна.



Прими свои эмоции

Пойми, что чувства возникают независимо от того, нравится нам это или нет. Позволь им двигаться подобно волнам в океане или облакам в небе.

Испытывать чувства – это естественно и не является слабостью. Важно принять то, что с тобой происходит.



Больше двигайся

Постарайся быть физически активным, ходи на прогулки, пусть даже и непродолжительные, но каждый день. Смена обстановки отвлекут и облегчат твое состояние.



Выполняй привычные для тебя дела

Приводи себя в порядок, даже если ты не собираешься выходить из дому. Ешь мало, но регулярно, даже когда не хочется.

Сохраняй привычный ритм жизни.



Позаботься о своих внутренних потребностях

Найди время для тех дел, которые дают тебе вдохновение и помогают сохранить смысл жизни. Это могут быть занятия творчеством. Ты можешь вести дневник, написать песню, стих.



Горе — это естественный процесс. Его нужно переживать, давая волю чувствам и разделяя эти чувства с другими. Помощь человеку, понесшему утрату, в большинстве не предполагает профессионального вмешательства. Но если ты чувствуешь, что не можешь пережить случившееся, у тебя начали развиваться болезненные состояния, тебе необходима профессиональная помощь психолога или психотерапевта.

Для особо экстренных случаев существует
Всероссийский единый телефон доверия, куда ты
можешь обратиться в случае нарушения твоих прав:

8-800-2000-122

Называть свое имя или иметь деньги на счету не
нужно – звонок бесплатный и анонимный.

