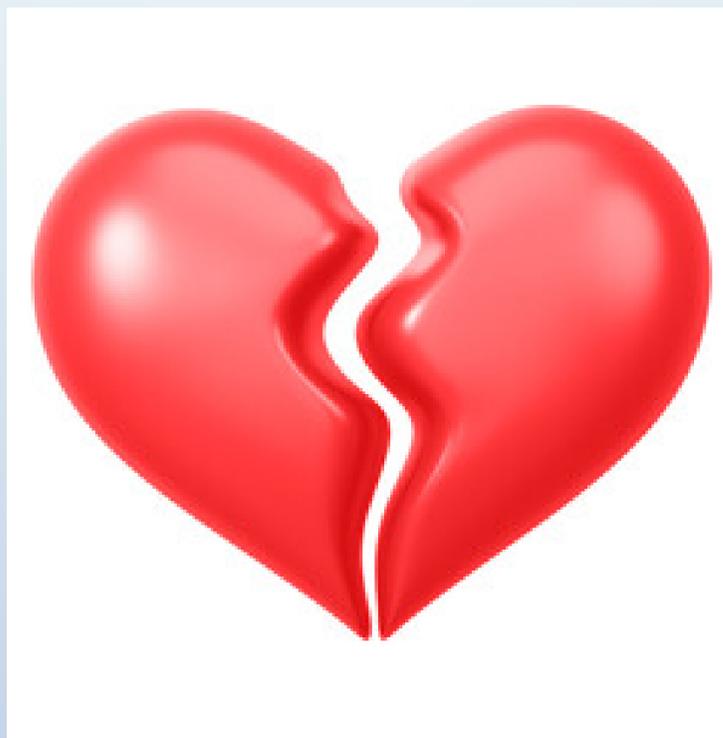


ПЕРЕЖИВАНИЕ ГОРЯ, ПОТЕРИ

Разные жизненные события могут восприниматься как горе, потеря. Не только смерть вызывает у людей переживания утраты. К утратам также относятся разрыв значимых отношений, развод, аборт, потеря материальных ценностей, социального статуса, увечья.

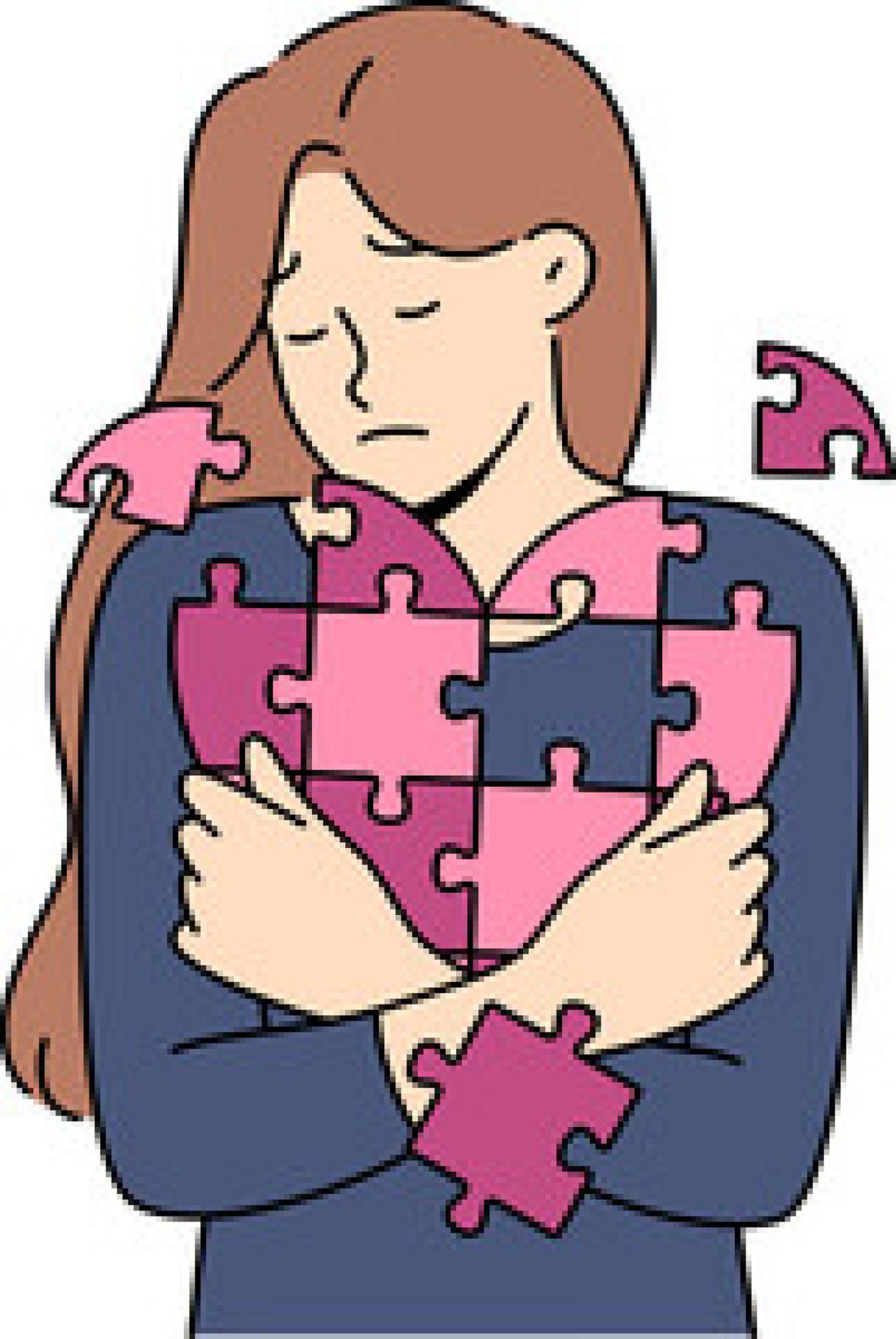




Утрата может вызывать следующие чувства и

реакции:

- Скорбь
- Гнев
- Чувство покинутости
- Разочарование
- Раскаяние и вина
- Тревога / Паника
- Озадаченность
- Смущение, связанное с выражением сочувствия к Вам окружающим



При переживании горя или потери возникают также

реакции другого рода, такие как:

- Нарушение сна
- Концентрированность на проблемах
- Потеря интереса к еде, заботе о себе и/или других, никакая деятельность не доставляет удовольствие.
- Изоляция

При любом виде утраты, человек переживает определённые стадии горя или реакции на утрату

1. Отрицание	5. Поиск новых значимых отношений
2. Отчаяние	6. Сожаление
3. Гнев	7. Создание новых связей, отношений
4. Смирение	8. Прощание

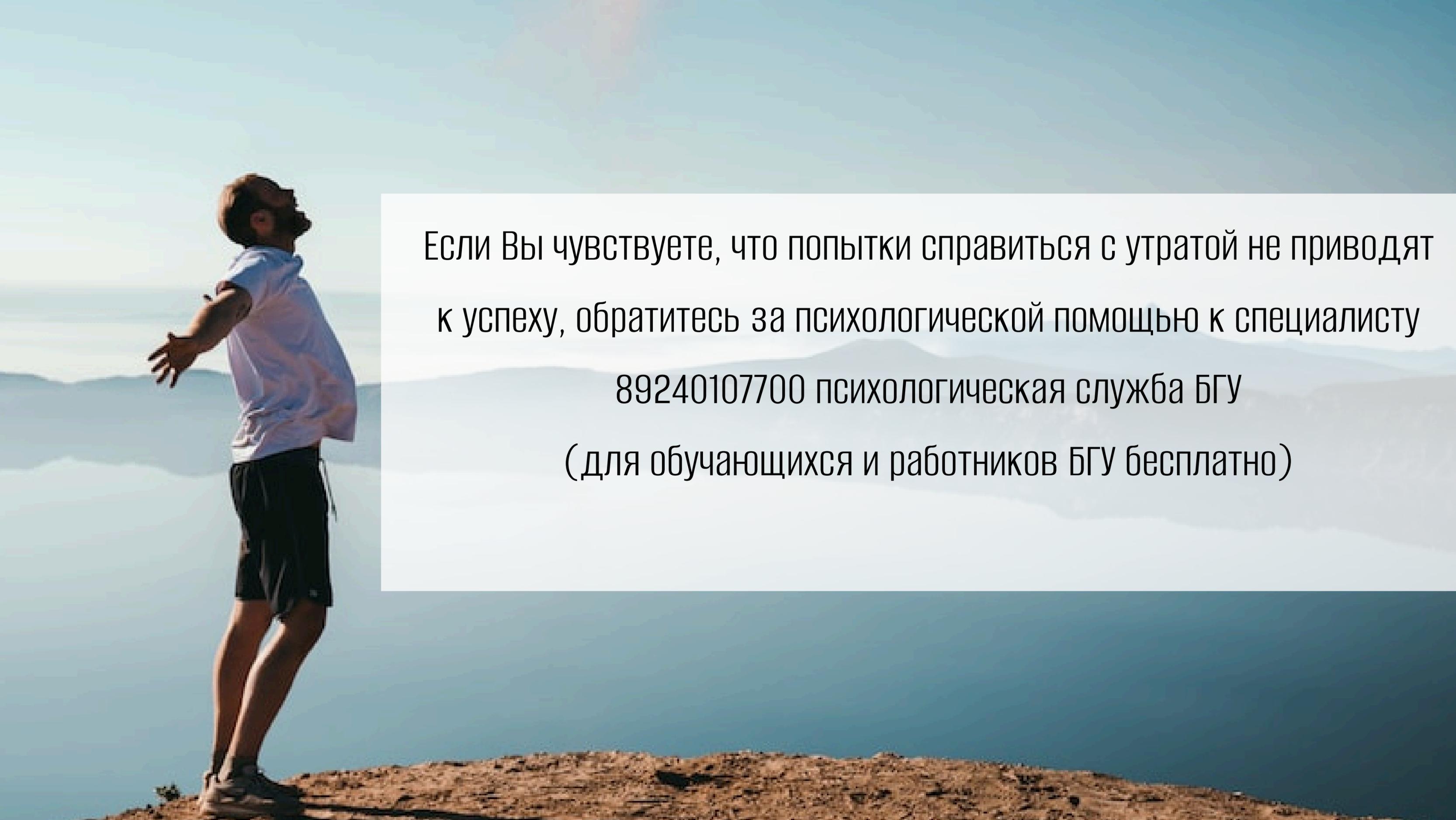
Реакция утраты занимает определённый период времени, этот процесс нельзя ускорять. Процесс горевания может длиться от двух месяцев до двух лет в норме. 4 - 5 лет может длиться горе родителей, потерявших детей.



ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ, ЧТО

Ваши чувства, связанные с утратой, не проходят долгое время;

- Тревожные образы и воспоминания вторгаются в Вашу жизнь и/или сновидения;
 - Вы употребляете алкоголь, сигареты, наркотики или их употребление увеличилось;
 - Вы испытываете сложности в повседневных делах, в учёбе, в общении;
 - Вы испытываете чувство апатии и безнадежности;
- то Вам стоит обратиться за помощью психолога.



Если Вы чувствуете, что попытки справиться с утратой не приводят к успеху, обратитесь за психологической помощью к специалисту

89240107700 психологическая служба БГУ

(для обучающихся и работников БГУ бесплатно)