

#для_цивільних

Коли людина горює

Як підтримати і чого робити не варто



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Коли людина горює,

- не намагайтеся прискорити процес горювання;
- не варто говорити замість людини чи закінчувати замість неї речення — хай би як вам здавалося, що ви її розумієте.



Коли людина горює,

- не знецінюйте досвід людини, не порівнюйте з іншими;
- не заперечуйте почуття та емоції людини, не блокуйте її переживання;
- не уникайте її.



Не кажіть людині в горі

«Ми всі когось втратили на цій війні»

«Треба жити далі»

«Він/вона тепер у кращому світі»

«Ти ще знайдеш свою людину»

«Втрати роблять нас сильнішими»

«Час лікує»

«Бог дає нам випробування.
Така його воля»



Не кажіть людині в горі

«Не плач»

«Тримайся, треба бути сильною»

«Подумай про дітей»

«Нащо було відпускати на війну?»

«Ти отримаєш допомогу від держави»



Краще скажіть

«Я – поруч»

«Якщо тобі потрібна будь-яка підтримка, я тут»

«Я тебе слухаю, мені не байдужі твої переживання»

«Чим я можу тобі допомогти?»

«Як саме я можу тебе підтримати?»

«Ти можеш звертатися до мене, коли відчуватимеш потребу»



Аби підтримати людину, яка горює

- Будьте поруч. Дайте зрозуміти, що за потреби до вас можна звернутися. Що біля вас – безпечно.
- Дайте людині час і простір для горювання.
- Слухайте розповіді людини в горі — навіть по колу. Так відбувається процес прийняття.



Аби підтримати людину, яка горює

- Запропонуйте допомогу із нагальними та рутинними справами.
- Разом згадуйте, що хорошого привнесла втрачена людина у ваше життя.
- Ненав'язливо з часом, якщо це доречно, повертайте людину в «тут і тепер». Можете запропонувати прогулятися, поговорити про рутину абощо.



Варто пам'ятати, що процес горювання для кожної людини індивідуальний. А проживання втрати не є лінійним: стадії горювання не мають певної послідовності.

Тож і підтримка також для всіх індивідуальна. Найкращий варіант – спитати, якої саме підтримки потребує людина. А також дати зрозуміти, що до вас можна звернутися, і з вами безпечно.



Історії про смерть природно викликають переживання про сенс життя, підсилюють тривогу про власну смертність або переживання про близьких. Потурбуйтеся про себе, аби мати змогу турбуватися про інших.