

**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. Невозможность что-то сделать, например, невозможность родить ребенка тоже может переживаться как утрата.**

**Утрата может вызывать следующие чувства и реакции:**

- Скорбь: сильное подавляющее чувство грусти.
- Гнев: частое проявление раздражения в обычных ситуациях, гнев, по отношению к тому, кого потеряли.
- Чувство покинутости: ощущение, что вы один на один остались со своим горем.
- Разочарование: ощущение, что вы недостаточно сделали, чтобы предотвратить случившееся.
- Раскаяние и вина: вина, связанная с тем, что иногда Вы чувствуете себя хорошо, убежденность в недостаточности своих страданий и переживаний.
- Тревога / Паника: о том, что нечто подобное может случиться с вами, или с близкими людьми.
- Озадаченность: неспособность ответить на серьезные вопросы о жизни и смерти.
- Смущение, связанное с выражением сочувствия к Вам окружающих. Ощущение, что Вы страдаете не настолько, насколько Вам сочувствуют.

При переживании горя или потери возникают также реакции другого рода, такие как:

- Нарушение сна: сложности с засыпанием, спите значительно больше или меньше, чем обычно.
- Концентрированность на проблемах: всё внимание и мысли занимает только утрата и проблемы, связанные с утратой.
- Потеря интереса к еде, заботе о себе и/или других, никакая деятельность не доставляет удовольствие.
- Изоляция: убеждение, что Вы должны справиться с ситуацией самостоятельно, не привлекая и не утруждая окружающих.

Разные утраты переживаются с разной степенью интенсивности. При любом виде утраты, человек переживает определённые стадии горя или реакции на утрату:

- **Отрицание.** На этом этапе человек ещё не до конца осознаёт утрату, он всё ещё не может поверить в случившееся.
- **Отчаяние.** Наступает момент, когда произошедшее наконец осознаётся в полном объёме и вызывает чувство отчаяния и бессилия.
- **Гнев.** На этом этапе появляется ощущение несправедливости. «Ну почему это произошло именно со мной?!» или «Как он мог меня оставить?!»
- **Смирение.** В конце концов человек не только осознаёт, но принимает свою утрату.
- **Поиск новых значимых отношений.** Появляются мысли о том, что нужно что-то менять в своей жизни.
- **Сожаление.** Утрата кажется невозполнимой, жизнь после потери не может уже быть такой как прежде.
- **Создание новых связей, отношений.** Появляются люди, которые берут на себя функции и значение, того кого человек потерял.
- **Прощание.** Утрата становится частью воспоминаний, а не актуальной жизни.

**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.**

Часто с переживанием утраты человеку сложно справиться самостоятельно и в таких случаях помощь и поддержка не только близких, но специалистов может быть очень полезной.

**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.**