

КАК СПРАВИТЬСЯ С УТРАТОЙ

СОВЕТЫ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



УТРАТА – широкое понятие.

Это может быть:

- расставание с любимым(ой)
- отказ от несбыточной мечты
- прощание с иллюзиями
- ухудшение здоровья
- смерть питомца
- уход родных и близких из жизни



При переживании горя и потери человек проходит **5 основных этапов.**

Эти стадии мы проживаем индивидуально.

У каждого(ой) из нас – свой темп, последовательность, глубина, интенсивность, продолжительность.

ЭТАПЫ ПРОЖИВАНИЯ УТРАТЫ

1 ШОК

отрицание случившегося, уход в иллюзии

2 ГНЕВ

поиск «виновных», агрессия в их адрес или на себя, что чревато чувством вины

3 ТОРГ

попытки что-то исправить, взять под личный контроль, «договориться»

4 ДЕПРЕССИЯ

ощущение бессилия, апатия;
здесь происходит осознание потери,
но пока нет конструктивного принятия

5 ПРИНЯТИЕ

адаптация к ситуации, возвращение к нормальному образу жизни

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ



ВАЖНО!

Использовать **безопасные** для своего здоровья и психики способы. Какой из них подойдет – зависит от многих факторов:

- твое состояние сейчас
- твои потребности
- твои возможности

Очень ценна, особенно на первых порах,
поддержка окружающих.

Позволь себе попросить о ней и принять ее.



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ



СПОСОБЫ

- **хочется говорить о произошедшем – говори,** пусть и в сотый раз, чтобы выплеснуть боль
- **хочется молчать – молчи,** это тоже естественная реакция
- **выражай эмоции** через рисунки, письма, дневник для чувств и мыслей, стихи и рассказы, посты в соцсетях
- **испытываешь злость** – побей кулаком подушку, порви бумагу, сжимай и разжимай в руках мячик/комочек пластилина/камушек
- **попытайся найти то, что поддается контролю** и дает ощущение стабильности – например, соблюдай привычный распорядок дня

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ

СПОСОБЫ



- **найди для себя комфортное убежище**, особое место, где тебе спокойно: твоя комната или уголок в квартире, столик в любимой кофейне, скамейка под раскидистым дубом в парке и т.д.
- **давай себе физическую нагрузку**: зарядка, фитнес, прогулки, любые энергичные движения
- **постепенно расширяй круг вариантов, которые приносят удовольствие**: посмотреть фильм, послушать музыку, прочитать книгу, попробовать необычный десерт, поболтать с другом или подругой, поиграть с домашним питомцем, приготовить новое блюдо и др.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ



→ Обратись за поддержкой:

- к родным и близким, взрослым, которым доверяешь: родителям, родственникам, школьным учителям и психологам, педагогам из кружков, родителям друзей
- в службы психологической помощи подросткам

→ Есть возможность и желание – помогай другим.

Например, стань волонтером в приюте для животных. Отдавая свои ресурсы тем, кто в этом нуждается, человек приобретает намного больше:

- вдохновение
- ощущение себя живым(ой)
- осознание собственной значимости



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО УДАЛОСЬ СПРАВИТЬСЯ С УТРАТОЙ?

ПРИЗНАКИ

- ✓ **Снижение остроты переживаний.**
Они продолжают быть внутри нас, но не мешают жить, общаться с людьми, учиться, работать, отдыхать.
- ✓ **При воспоминаниях о потере возникает не только печаль, но и радость.**
Даже удастся посмеяться над забавными историями из прошлого. Человек учится фиксировать то хорошее, что связывало его с кем-то или чем-то утраченным.
Фокус на разнообразии эмоций и позитиве прибавляет уверенности в себе.
- ✓ **Появляются оптимистичные планы на будущее с учетом реалий настоящего.**

БЕРЕГИ СЕБЯ

ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО

#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



**Врачи
детям**