

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/комок пластилина/камушек
- попробуй 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:**

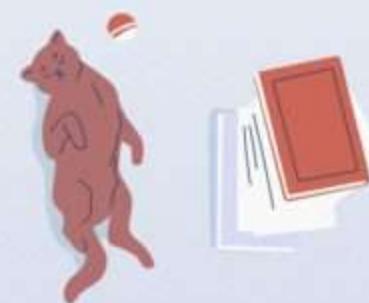
- к родным и близким, взрослым, которым доверяешь: родителям, родственникам, школьным учителям и психологам, педагогам из кружков, родителям друзей
- в службы психологической помощи подросткам

→ **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 удается 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

#МОЛЧАТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМОЧЬ



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Врачи
детям