

## Допомога людям після втрати

Протягом життя багато з нас стикається з втратою чи травмою, або принаймні знає когось, хто стикнувся з цим. Наш особистий досвід, невпевненість та страх можуть створити відчуття невідповідності або сумнівів з приводу спілкування чи взаємодії з тими, хто зазнав втрати. Особистий досвід тих, хто зазнав втрат, пропонує цінні інсайти. Нижче запропоновані ідеї, як практикувати «Мистецтво Присутності», коли хтось з ваших знайомих знаходиться під впливом втрати чи травматичної події.

**Насправді будьте поруч.** Інколи нам здається, що людям потрібен простір або час, щоб «розібратись з усім» після втрати чи травми. Також може бути боязно мати справу з тими, кому боляче, і ми можемо відчувати себе зайнятими власними справами. Протягнути руку допомоги та прийти на поміч шляхом телефонних дзвінків, листів та особистих візитів – це демонстрація турботи та занепокоєння, це часто дуже глибоко цінується тими, хто відчуває скорботу.

**Не порівнюйте.** Уникайте фраз типу «Я розумію, як це – втратити дитину. Мій пес помер, і це було також дуже важко». Порівняння зміщують фокус з особи, що страждає, на вас. Вони часто сприймаються, як байдужість чи неправда, і навряд чи допоможуть тим, хто проживає втрату.

**Принесіть Суп.** Невербальні прояви турботи можуть сприяти зціленню. Принести суп або інші необхідні речі, особливо, коли ви спостерігаєте безпосередню потребу в цьому, може бути дуже дієвим та сприйматись, як турбота.

**Не кажіть «Ти з цим впораєшся».** Більшість людей, які зазнали травми чи втрати, відмічають, що немає такого поняття, як «впоратись з цим». Для потерпілих серйозне потрясіння часто створює нову концепцію того, що є нормальним в їхньому житті, без реального повернення до «старого Я».

**Будьте Будівельниками.** Люди, які мали справу з втратами, можуть поділятися на пожежників та будівельників. Пожежники кинуть усе та прибудуть в момент кризи. Будівельники будуть поруч роками, йдучи пліч-о-пліч, поки потерпілі проживають своє життя у світі. Люди, які намагаються допомогти, можуть схилитися до однієї з цих ролей; обидві можуть бути дуже дієвими.

**Не намагайтеся знайти сенс в тому, що сталося.** Коментарі типу «Це все на краще», «Має бути причина тому, що сталося» або інші пояснення можуть сприйматись болісно.

Культури, орієнтовані на досягнення, часто зосереджуються на вирішенні проблем або зцілення зломлених. Мовчазне сидіння поруч з тими, хто страждає від болю та неприємних почуттів, забезпечує їх почуттям гідності їхніх власних процесів та поваги до кінцевого розуміння значимості.

На додаток до вищевказаного, базові принципи надання Першої Психологічної Допомоги можуть забезпечити додаткову допомогу в керуванні нашими взаємодіями. Ці принципи створюють та підтримують наше середовище (1) безпеки, (2) заспокоєння, (3) єднання з іншими, (4) самоствердження та (5) оптимізму. Коли наші слова та дії сприяють цим речам, це допомагає тим, хто має справу з втратою чи травмою, відчувати підтримку та дає їм сили впоратись зі складною ситуацією.

Адаптовано зі статті Девіда Брукса в New York Times 20 січня 2014 р.

<https://www.nytimes.com/2014/01/21/opinion/brooksthe-art-of-presence.html>

Джерело

Перша Психологічна Допомога

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-masterlist/psychological-first-aid>

Ресурс: [Center for the Study of Traumatic Stress](http://www.cstsonline.org), Uniformed Services University, US