



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ТА ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ,
ЯКЩО
ВИ ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКУ ЛЮДИНУ**



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ТА ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ,
ЯКЩО
ВИ ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКУ ЛЮДИНУ**



м. Кропивницький

Не нехуйте фізичним здоров'ям. За необхідності обов'язково зверніться до лікаря. Якщо до втрати близької людини ви займалися спортом— спробуйте поступово відновлювати фізичні вправи.

- Піклуйтеся про харчування. Їжа – це енергія. Не нехтуючи харчуванням, ви зможете відновити в собі сили і енергію продовжувати жити.
- Говоріть про померлого. Це нормально часто говорити про людину, яку ви втратили. Згадуйте. Говоріть із кожним, хто може вас слухати. Розповідайте, як настала смерть. Навіть якщо вам здається, що ви нав'язливі. Це не так. Це нормально. Навіть добре.
- Якщо ви відчуваєте, що вам потрібно усамітнитися, зробіть це. Плачте. Жалійте себе. Співчуйте собі. Горюйте.
- Говоріть вголос "... помер (або померла)". Не кажіть "пішов", скажіть "помер". Навіть якщо язик не повертається, вимовляйте. Ви маєте почути себе.
- Усі емоції при втраті близьких є нормальними. Не бійтеся своїх емоцій. Не лякайтеся сильних емоцій чи істерик – це нормальні реакції, і вони вам не зашкодять.
- Дотримуйтеся свого режиму. Виходьте на вулицю, дихайте.
- Не варто заспокоювати себе пігулками чи алкоголем.
- Дозвольте друзям/знайомим підтримати вас. Багато хто не знає, що сказати, але це не має значення. Важлива їхня присутність.
- Якщо ви вірянин/вірянка, ви можете помітити, що вам складно молитися. Це нормально. Ви можете сердитися на Бога– це теж нормально. Віра все одно може вам допомогти.
- Дозволяйте собі злі емоції. Не забороняйте собі сердитися, не блокуйте лють. Навіть якщо ви забаните весь світ загалом, і навіть Бога – це не нашкодить їм. І вам також. Не заважайте собі відчувати ці почуття. Бог точно зрозуміє вас.
- Дозволяйте собі задавати заборонені запитання "чому?". Це природньо, навіть якщо ви знаєте відповідь.
- У кожного свій процес горювання. Він індивідуальний. Ви можете горювати стільки – скільки необхідно. Лише, коли вам важко, ви не витримуєте – просіть про допомогу. Зверніться до фахівців.

Не нехуйте фізичним здоров'ям. За необхідності обов'язково зверніться до лікаря. Якщо до втрати близької людини ви займалися спортом— спробуйте поступово відновлювати фізичні вправи.

- Піклуйтеся про харчування. Їжа – це енергія. Не нехтуючи харчуванням, ви зможете відновити в собі сили і енергію продовжувати жити.
- Говоріть про померлого. Це нормально часто говорити про людину, яку ви втратили. Згадуйте. Говоріть із кожним, хто може вас слухати. Розповідайте, як настала смерть. Навіть якщо вам здається, що ви нав'язливі. Це не так. Це нормально. Навіть добре.
- Якщо ви відчуваєте, що вам потрібно усамітнитися, зробіть це. Плачте. Жалійте себе. Співчуйте собі. Горюйте.
- Говоріть вголос "... помер (або померла)". Не кажіть "пішов", скажіть "помер". Навіть якщо язик не повертається, вимовляйте. Ви маєте почути себе.
- Усі емоції при втраті близьких є нормальними. Не бійтеся своїх емоцій. Не лякайтеся сильних емоцій чи істерик – це нормальні реакції, і вони вам не зашкодять.
- Дотримуйтеся свого режиму. Виходьте на вулицю, дихайте.
- Не варто заспокоювати себе пігулками чи алкоголем.
- Дозвольте друзям/знайомим підтримати вас. Багато хто не знає, що сказати, але це не має значення. Важлива їхня присутність.
- Якщо ви вірянин/вірянка, ви можете помітити, що вам складно молитися. Це нормально. Ви можете сердитися на Бога– це теж нормально. Віра все одно може вам допомогти.
- Дозволяйте собі злі емоції. Не забороняйте собі сердитися, не блокуйте лють. Навіть якщо ви забаните весь світ загалом, і навіть Бога – це не нашкодить їм. І вам також. Не заважайте собі відчувати ці почуття. Бог точно зрозуміє вас.
- Дозволяйте собі задавати заборонені запитання "чому?". Це природньо, навіть якщо ви знаєте відповідь.
- У кожного свій процес горювання. Він індивідуальний. Ви можете горювати стільки – скільки необхідно. Лише, коли вам важко, ви не витримуєте – просіть про допомогу. Зверніться до фахівців.