

Feelings after someone dies

Language: Russian

Cruse
Bereavement
Support

Чувства после смерти человека

Испытывать чувство скорби – естественно и нормально. Это не болезнь, хотя может вызывать аналогичные ощущения. Скорбь не будет длиться всегда, хотя могут быть времена, когда кажется, что боль никогда не закончится. Не существует «правильного» способа испытывать скорбь, и каждый из нас реагирует по-своему. Но люди часто рассказывают нам о следующих эмоциях.

Характерные эмоции после смерти человека

Шок и оцепенение

Поначалу вы можете находиться в состоянии шока. Вы можете чувствовать оцепенение или продолжать жизнь, как будто ничего не изменилось. Это может происходить, потому что на осознание случившегося требуется длительное время. Также у вас может появиться ощущение дезориентации – как будто вы потеряли свое место в своем мире. Важно понимать, что все подобные ощущения являются нормальными.

Боль

Смерть близкого человека – это самый разрушительный опыт, который нам придется пережить за всю свою жизнь. Он может быть очень болезненным. Люди описывают это, как будто их разрезали пополам или как утрату части самого себя. Такие чувства могут быть очень пугающими и огорчительными. Многие люди много плачут.

Злость

Когда кто-то умирает, естественным является чувство злости. Смерть может казаться жестокой и несправедливой, особенно, когда вы считаете, что человек умер слишком молодым, или если у вас были планы на совместное будущее. Вы можете чувствовать злость на человека, который умер или на других. Вы можете даже чувствовать злость на самого себя за то, что делали или не делали, когда этот человек был живым.

Чувство вины

Чувство вины – еще одна характерная реакция на скорбь. Вы можете чувствовать прямую или косвенную вину в смерти человека. Или же вы можете чувствовать вину, если у вас были сложные отношения с умершим. Постарайтесь не судить себя слишком строго, и помните то хорошее, что вы делали, как и все, о чем жалеете.

Депрессия

После смерти другого человека вы можете чувствовать депрессию. Может возникнуть чувство, что ничто не имеет смысла. Вы можете даже чувствовать, что больше не хотите жить. Если вы начинаете чувствовать, что можете поддаться желанию покончить с собой, пожалуйста, поговорите с кем-нибудь. Ваш терапевт может сообщить вам об организациях поддержки психического здоровья в районе вашего проживания.

Зрительные и слуховые образы человека

Иногда людям кажется, что они могут слышать или видеть человека, который умер. «Видение» умершего человека и слуховое восприятие его/ее голоса может происходить из-за того, что наш мозг пытается осмыслить смерть и принять ее бесповоротность. Важно понимать, что это естественные процессы.

Сложность с концентрацией внимания и отстраненность

Вы можете заметить, что вам сложно сосредоточиться. Вы также можете заметить, что не способны остановить мысли о событиях, которые предшествовали смерти.

Физические ощущения

После смерти человека распространенным является ощущение физического заболевания – боль от скорби может ощущаться как реальная боль. Это может затронуть каждый аспект вашего здоровья.

Когда мне станет лучше?

Люди часто спрашивают нас, как долго будет длиться скорбь. Правда в том, что восстановление проходит медленно, но обычно со временем справляться становится проще. Ничто не может заменить умершего человека. Но постепенно многие люди начинают чувствовать, что могут продолжать жизнь, и иногда они начинают ощущать счастье, в то же время помня о тех, кого больше нет.

Что может помочь?

cruse.org.uk

Горячая линия: 0808 808 1677

Зарегистрированная благотворительная организация № 208078

- **Поговорите с кем-нибудь.** Попробуйте найти друга, которому можете довериться, или кого-нибудь в вашей общине, с кем можно поговорить. Или свяжитесь с горячей линией Cruse (см. ниже).
- **Заботьтесь о себе.** Это может быть сложно, но постарайтесь соблюдать график приема пищи и сна, а также выполнения легких физических упражнений.
- **Найдите способы помнить о человеке.** Может быть полезно подумать о том, что поможет вам вспоминать о человеке, который умер, и хранить его, как часть своей жизни.

Связь с горячей линией Cruse

Если вам нужна дополнительная помощь, и вы не разговариваете на английском языке, мы можем организовать для вас поддержку на нашей горячей линии через службу под названием LanguageLine.

Как это работает

1. Позвоните на номер 0808 808 1677.
2. Вы услышите записанное сообщение на английском языке. Пожалуйста, дождитесь подключения оператора. Наша услуга пользуется большим спросом, поэтому, если никто не сможет ответить, возможно, вам придется попробовать еще раз в менее занятое время.
3. Когда вам ответит волонтер на линии поддержки, четко скажите ему/ей на английском название языка, на котором вы разговариваете.
4. После этого волонтер позвонит в нашу службу переводов – вы услышите, как он/она разговаривает с другим человеком, чтобы организовать звонок, в это время, пожалуйста, оставайтесь на линии. Это может занять несколько минут.
5. Далее к звонку присоединится переводчик, который будет переводить между вашим языком и английским для вас и волонтера горячей линии.
6. Так как в этом разговоре участвует три человека, он займет немного больше времени, чем обычный звонок на горячую линию, поэтому, пожалуйста, проявите терпение.

Время работы нашей горячей линии:

- Понедельник: 09:30 - 17:00
- Вторник: 09:30 - 20:00
- Среда: 09:30 - 20:00
- Четверг: 09:30 - 20:00
- Пятница: 09:30 - 17:00
- Суббота и воскресенье: 10:00 - 14:00

cruse.org.uk

Горячая линия: 0808 808 1677

Зарегистрированная благотворительная организация № 208078

English version

Feelings after someone dies

Grieving is natural and normal. It's not an illness, although it can make you feel ill. It won't last forever, although there may be times when it seems like the pain will never end. There's no 'right' way to grieve and we each react in our own way. But people often tell us about the following emotions.

Common emotions after someone dies

Shock and numbness

At first you might feel like you're in shock. You might feel numb or carry on as if nothing has changed. This is because it can take a long time to process what has happened. You may also feel disorientated – as if you have lost your place in your world. It's important to know that all of these feelings are normal.

Pain

The death of someone close to us is the most devastating experience that will ever happen to us. It can be very painful. People describe it as being cut in two or losing a part of themselves. These feelings can be very frightening and upsetting. Many people cry a lot.

Anger

It's normal to feel angry when someone dies. Death can seem cruel and unfair, especially when you feel someone has died too young or if you had plans for the future together. You might feel angry at the person who died or angry at others. You may even be angry at yourself for things that you did or didn't do while they were alive.

Guilt

Guilt is another common reaction to grief. You might feel directly or indirectly to blame for the person's death. Or you might feel guilty if you had a difficult relationship with the person who has died. Try not to be hard on yourself, and remember the good things you did as well as any regrets.

Depression

You may feel depressed after the death of someone close. It can feel like nothing matters. You might even feel like you don't want to go on living. If you start to feel you might act on suicidal feelings please talk to someone. Your GP can let you know about mental health support in your local area.

Seeing and hearing the person

People sometimes think they can hear or see the person who has died. “Seeing” the person who has died and hearing their voice can happen because our brain is trying to process the death and accept that it’s final. It’s important to know this is normal.

Difficulty concentrating and being preoccupied

You may find that it is difficult to concentrate. You may also find that you can’t stop thinking about the events leading up to the death.

Physical feelings

It is common to feel physically ill after someone dies – the pain of grief can be felt as a real pain. Every part of your health can be affected.

When will I feel better?

People often ask us how long the grief will last. The truth is that healing comes slowly, but it usually becomes easier to cope with over time. Nothing can replace the person who has died. But gradually most people find they are able to continue with life, and start to feel happy at times, while still remembering those who have died.

What can help?

- **Talk to someone.** Try to find a trusted friend, or someone in your community you can talk to. Or contact the Cruse helpline (see below).
- **Look after yourself.** It can be difficult, but try to keep to a routine of eating, sleeping and getting a little bit of exercise.
- **Find ways to remember them.** It can help to think of ways you can remember the person who has died, and keep them as part of your life.

Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don’t speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.

cruse.org.uk

Горячая линия: 0808 808 1677

Зарегистрированная благотворительная организация № 208078

3. When a helpline volunteer answers, clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm