

Physical effects of grief

Language: Russian

Cruse
Bereavement
Support

Физические последствия скорби

От чувства скорби страдает весь организм с последствиями, которые могут быть для вас неожиданными. Такие изменения могут вызывать беспокойство или даже страх.

Аппетит и пищеварение

В первые дни после смерти человека у вас может пропасть желание есть. Вам может быть сложно глотать, а у пищи может быть странный вкус. Или может оказаться, что вы едите намного больше, чем обычно, или что вы едите только ту еду, которая вас успокаивает. Также характерными являются расстройства пищеварения.

Это очень естественно. Постарайтесь не судить себя слишком строго, если сейчас ваша диета изменилась. И старайтесь не впадать в панику, если вы заметили эти изменения.

Что помогает?

Постарайтесь найти то, что для вас работает. Если вам не хочется есть, попробуйте питаться небольшими порциями. Если у вас нет желания готовить, попробуйте готовое блюдо или что-то, что можно приготовить на скорую руку. Относитесь к себе мягче. Это нормально, если вы не едите, как обычно, но, в то же время, вам может помочь медленное возвращение к привычному порядку питания.

Если через несколько недель у вас не прошло беспокойство, обратитесь к своему терапевту.

Сон

После смерти человека естественно могут возникнуть проблемы со сном. Вам может быть страшно ложиться спать из-за плохих снов или ночных кошмаров. Или вам может быть сложно уснуть из-за лихорадочной работы сознания. Иногда вам может сниться, что умерший человек все еще жив, а также может быть очень больно просыпаться. Некоторые люди могут чувствовать очень сильную усталость и потребность в длительном сне. Все люди разные.

Что помогает?

- Постарайтесь медленно вернуться к повседневному ночному сну.
- Такие процедуры, как прием ванны или душа перед сном, являются хорошим способом расслабиться в вечернее время.
- Также очень полезными могут быть физические нагрузки, так как они помогают вашему организму устать.
- Если вам не хочется выполнять энергичные упражнения, хорошим способом начать движение может быть ходьба и йога.
- Старайтесь не ложиться в постель, пока не почувствуете, что готовы уснуть.
- Попробуйте послушать расслабляющую музыку или подкасты для сна.

Тревога

Из-за скорби у вас может развиться сильное чувство тревоги. Иногда это может привести к ощущению одышки, тахикардии или даже приступам паники. Это может быть очень страшно. Если у вас регулярно возникают подобные проблемы, желательно связаться с врачом.

Что помогает?

- Физические нагрузки – полезный способ снизить напряжение вашего организма, а также использовать производимый им адреналин, который вызывает у вас чувство тревоги. Но не пытайтесь начать с нуля экстремальные тренировки в спортзале, если вам под силу только легкая прогулка.
- Очень полезными могут стать дыхательные упражнения и медитация.
- Диета – некоторые люди находят, что от определенных продуктов питания и напитков, таких как кофе, им становится только хуже, а некоторым они помогают. Ведение журнала питания может помочь разобраться, что на вас влияет.
- Реальную пользу может принести общение с кем-нибудь о том, что вызывает у вас тревогу. Расскажите своим друзьям, членам семьи и коллегам о том, что происходит, чтобы они знали, как вас поддержать. Или свяжитесь с организацией поддержки, такой как Cruse.

Физическая боль и другие заболевания

После смерти человека широко распространенными являются ощущения физической боли или легкие заболевания. От чувства скорби может пострадать весь ваш организм. Многие люди сообщают о болях во всем теле или некоторых его частях. Также из-за скорби вашему организму может быть сложнее справляться с легкими инфекциями.

Что помогает?

Обычно со временем ощущения физической боли ослабевают. Но постарайтесь как можно больше отдыхать и прислушиваться к потребностям своего организма.

Если по прошествии нескольких недель вы чувствуете себя очень плохо, или ощущаете, что все еще больны или у вас не проходят болевые ощущения, поговорите со своим терапевтом.

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 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

Physical effects of grief

Grief affects the body in ways you might not expect. These changes can be worrying or even frightening.

Appetite and digestion

You may not feel like eating in the early days after someone dies. It may feel difficult to swallow and food can taste strange. Or you might find you're eating a lot more than usual, or only eating foods that you find comforting. Digestive upsets are also common.

This is very normal. Try not to be too hard on yourself if your diet looks different right now. And try not to panic if you notice these changes.

What helps?

Try to find what works for you. If you don't feel like eating, try serving yourself small, manageable portions. If you don't feel like cooking, try a ready-meal or something that takes little preparation. Go easy on yourself. It's okay if you're not eating as you normally would, but slowly getting back to a routine of eating at the same times can help.

If you're still worried after several weeks, speak to your GP.

Sleep

It's normal to have trouble sleeping after someone dies. You might be frightened to go to sleep because of bad dreams or nightmares. Or you might find it difficult to get to sleep because your mind is racing. Sometimes, you may dream that the person who died is still alive and find waking up to be very painful. Some people find that they are very tired, and need to sleep a lot. Everyone is different.

What helps?

- Try to slowly get back into a night-time routine.
- Things like taking a bath or showering before bed are good ways to help you relax into the evening.
- Exercise can also be really helpful to tire your body out.
- Walking and yoga are gentle ways to get moving if you don't feel up for energetic exercise.
- Try not getting into bed until you feel really ready to sleep.
- Try listening to relaxing music or sleep podcasts.

Anxiety

Grief can make you feel very anxious. Sometimes this can result in feeling breathless, having heart palpitations or even a panic attack. This can be very scary. If you start to have these regularly, it's a good idea to contact your doctor.

What helps?

- Exercise is a useful way for your body to reduce tension, and use up the adrenalin that it's producing that's making you feel anxious. But don't try and start an extreme new gym class when a gentle walk is all you can manage.
- Breathing exercises and meditation can be very helpful.
- Diet – some people find certain foods and drinks like coffee can make it worse, and some find it helps. Keeping a food diary could help work out what is affecting you.
- Talking to someone about what's making you anxious can also really help. Tell your friends, family and colleagues what's going on so they know how to support you. Or contact a support organisation such as Cruse.

Physical pain and other illness

It's common to feel physical pain, and have minor illnesses after someone dies. Grief can affect your whole body. Many people report that their whole body, or parts of it, aches. Grief can also make it harder for your body to fight off minor infections.

What helps?

Normally, feelings of physical pain will ease with time. But try to get as much rest as possible and listen to what your body needs.

Speak with your GP if you feel very unwell, or find you're still ill or in pain after several weeks.

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.

cruse.org.uk

Горячая линия: 0808 808 1677

Зарегистрированная благотворительная организация № 208078

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.
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