

Traumatic grief

Language: Russian



## Травматическая скорбь

Когда кто-то умирает внезапной или насильственной смертью, с такой ситуацией может быть трудно справиться.

### Что такое травматическая утрата?

Травматическая утрата может включать смерть в результате несчастного случая, самоубийства, употребления наркотиков и алкоголя или в результате насилия. Вы или умерший человек могли стать жертвой серьезной аварии, конфликта или террористического акта. Или у вашего родственника или друга мог быть коронавирус, и, возможно, вы не могли быть с ним/ней рядом.

Травма также может произойти после внезапной или неожиданной смерти, или когда человек становится свидетелем чужих страданий и боли.

### Чувства после травматической утраты

Некоторые реакции и чувства встречаются очень часто в первые часы, недели, месяцы и годы после травматического события. Такие чувства могут быть очень сильными и пугающими. Люди говорят нам, что они чувствуют, что теряют контроль или «сходят с ума». Но у большинства со временем эти чувства становятся менее интенсивными.

### Отрицание

Когда человек не готов к смерти, может быть сложно поверить в то, что случилось, или принять это. Часто эта проблема возникает, если вы не могли быть рядом с человеком, который умер, или обнять его.

### Что может помочь

Чтобы принять случившееся, понадобится длительное время. Можно выполнить некоторые действия, чтобы облегчить ситуацию.

- Посетите место смерти человека или пересмотрите фотографии.
- Поговорите с другими людьми, вовлеченными в ситуацию.
- Поместите венок на важное место.
- Посетите поминальную службу или другие ритуалы в память об умершем человеке.

В утрате могут быть аспекты, которые никогда не найдут объяснений. Возможно, вам придется жить с чувством неопределенности и неизвестности.

### **Чувство оцепенения**

Оцепенение – это механизм нашего сознания для защиты от душевной боли. Иногда у вас может пропадать способность четко мыслить или вы можете впасть в замешательство. В некоторых случаях вы можете быть неспособны выражать какие-либо чувства. В экстремальной ситуации игнорирование своих чувств может помочь вам действовать, не сдаваясь. Если это продолжается после окончания ситуации, то может перерасти в проблему.

#### **Что может помочь**

- Несмотря на то, что воспоминания приносят боль, постарайтесь не хоронить их.
- Выражайте свою скорбь любым способом, который кажется вам естественным. Возможно, вам нужно будет поплакать или даже прийти в ярость.
- Поговорите о том, что случилось. Найдите человека, которому вы можете довериться и который будет хорошим слушателем, и не волнуйтесь, если на какое-то время вы будете выглядеть или чувствовать себя беспомощным.

### **Преследующие образы или внезапный наплыв воспоминаний**

Многих людей после травматического события преследуют возникающие в сознании образы. Некоторые люди также слышат звуки, чувствуют запахи и вкусы. Даже если вас не было на месте событий, телевизионные или другие изображения также могут «наглядно показать» ужасающий способ, которым мог умереть человек.

У вас могут возникать внезапные видения, а также они могут приходиться в снах или как повторяющиеся ночные кошмары. Их могут вызывать такие напоминания, как громкие звуки, крики или возгласы. В тяжелой форме такие реакции известны как «Посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР).

#### **Что может помочь**

Поговорите с кем-нибудь. Иногда влияние преследующих образов можно облегчить, разговаривая с другими людьми, обсуждая события, пока вы к ним не привыкните. Возможно, образы не исчезнут, но они, как правило, начинают приносить меньше беспокойства, и с ними становится легче жить.

Если такие образы мешают вам переживать скорбь или продолжать обычную жизнь, вам следует поговорить с терапевтом о направлении к врачу-специалисту.

### **Боль и плач**

Вы можете чувствовать эмоциональную и/или физическую боль, которая может переполнять и пугать. Некоторые люди много плачут, но не все показывают боль одинаково. Вам может быть трудно выполнять повседневные действия. Может быть сложно сосредоточиться.

#### **Что может помочь**

Одним из самых полезных способов может быть общение – с друзьями, семьей, Cruse или другой организацией по поддержке.

Каждому человеку необходимо найти свой собственный способ справиться с ситуацией. Важно найти собственный баланс между принятием скорби и ее избеганием, а также находить время заботиться о себе.

### **Злость**

Злость – это очень естественная реакция, особенно если смерть наступила вследствие насилия, терроризма или халатности.

Она может быть направлена на тех, кто причинил травму, лицо, наделенное полномочиями, или людей, которые оказались поблизости. Может оказаться, что некоторые люди наносят самые сильные удары по тем, кого больше всего любят.

#### **Что может помочь**

Если есть возможность, поговорите с кем-нибудь, прежде чем дойдете до точки, когда вы чувствуете, что сорветесь. Помните о том, что злость может стать полезной силой, если ее контролировать и направлять.

Если вы сказали или сделали что-то такое, что причинило боль другим, не стоит быть слишком гордым – извинитесь. Если вы поговорите с кем-нибудь, это поможет ему/ей понять ситуацию, а большинство людей искренне желают помочь.

Физические упражнения – действительно полезный способ использовать часть энергии, которую вы чувствуете во время злости.

### **Чувство вины**

Очень просто ухватиться за что-то, что кто-то сделал или не сделал, в попытке найти виновного. Часто мы можем винить себя. В глубине души мы можем даже чувствовать,

что если накажем себя, то сможем исправить ситуацию и вернуть человека, которого потеряли.

### ***Что может помочь***

Человек не может выбирать, что он чувствует. Вы можете принять это, но важно помнить, что наказание себя ничего не изменит.

Может быть полезно найти выход для скорби, например, написать о том, что вы чувствуете, или написать письмо человеку, который умер.

## **Страх**

Все мы знаем о том, что иногда происходят катастрофы, но большую часть времени мы идем по жизни, ощущая, что мы в безопасности и защищены от серьезного ущерба. Когда происходит травматическое событие, мир моментально превращается в опасное место, в котором ни на что нельзя твердо надеяться, и мы ожидаем очередную катастрофу.

Страх вызывает физические симптомы, включая мышечное напряжение, учащенное сердцебиение, выделение пота, одышку и бессонницу.

### ***Что может помочь***

- Переживать симптомы страха вполне естественно. Понимание того, что вы чувствуете, может снизить ощущение страха. Головные боли, боли в спине, несварение желудка, даже ощущение паники – это естественные реакции, которые будут ослабевать с течением времени.
- Упражнения на расслабление, техники медитации или что-либо другое, что помогает вам расслабиться, вернут вам ощущение контроля.
- Задумайтесь о том, чтобы поговорить со своим терапевтом, если вам сложно справиться с чувством тревоги или страха.

## **Потеря смысла жизни**

После травматической утраты может быть сложно вернуться к обычной жизни. Иногда может быть сложно найти смысл дальнейшей жизни.

### ***Что может помочь***

Чтобы восстановиться после травмы, нужны время и усилия. Не ожидайте, что после всего, что случилось, вы будете тем же человеком.

Действительно важно обратиться за помощью, если у вас возникают ощущения того, что жизнь не стоит того, чтобы продолжать ее, или если вы задумываетесь о том, чтобы совершить самоубийство

Пожалуйста, обратитесь за помощью:

- В Национальной службе здравоохранения (NHS) есть список телефонных линий неотложной помощи при расстройствах психического здоровья.
- Вы можете связаться со своим терапевтом, который направит вас в местную службу психического здоровья.

## 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](http://cruse.org.uk)

Горячая линия: 0808 808 1677

Зарегистрированная благотворительная организация № 208078

## English version

### Traumatic grief

When someone dies in a traumatic way, it can be difficult to cope.

### What is traumatic bereavement?

Traumatic bereavement may include dying in an accident, by suicide, through drugs and alcohol, or as a result of violence. You or the person who died may have been involved in a major accident, conflict or terrorist incident. Or your relative or friend may have had coronavirus and you might not have been able to be with them.

Trauma can also happen after any sudden or unexpected death, or where you have witnessed someone suffering or in pain.

### Feelings after a traumatic loss

Some reactions and feelings are very common in the hours, days, weeks, months and years after a traumatic event. These feelings can be very strong and frightening. People tell us they feel they are losing control or 'going mad'. But for most people the feelings do become less intense over time.

### Disbelief

When you're not prepared for a death it can be difficult to believe or accept what has happened. This often a problem if you couldn't be with or hold the person who died.

### *What can help*

It takes a long time to take in what has happened. There are some things you can do to help.

- Visit the place where the person died or look at pictures.
- Talk with others involved.
- Place a wreath in a significant place.
- Attend memorial services or other rituals of remembrance.

There may be aspects of the loss that will never be explained. You may need to live with the uncertainty of not knowing.

## Feeling numb

Numbness is our mind's way of protecting itself from mental pain. Sometimes you may be unable to think clearly, or become confused. At other times you might not be able to express feelings of any kind. In an emergency putting your feelings to one side can help you to keep going. If it continues afterwards it can become a problem.

### ***What can help***

- Although the memories are painful, try not to bury them.
- Show your grief in any way that feels natural. You might need to cry, or even rage.
- Talk about what happened. Find someone you can trust who will be a good listener and don't worry if, for a while, you look or feel helpless.

## Haunting images or flashbacks

Many people are haunted by pictures in their minds after a traumatic event. Some also experience sounds, smells and tastes. Even if you were not there, television or other pictures can also 'bring home' the awfulness of the way a person might have died.

You may see things without warning and they may also come up in dreams or as recurrent nightmares. They may be triggered by reminders such as loud noises, cries or shouts. In severe form these reactions become known as 'Post-Traumatic Stress Disorder' (PTSD).

### ***What can help***

Talk to someone. Haunting images can sometimes be eased by talking to others, going over the events until you get used to them. The images may not disappear but they usually become less disturbing and easier to live with.

If the images are stopping you from grieving or getting on with your life, then you should speak to your GP about being referred to specialist services.

## Pain and crying

You may feel emotional and/or physical pain which can be overwhelming and frightening. Some people will cry a lot but not everyone shows pain in the same way. You may find it difficult to do everyday tasks. It can be hard to concentrate.

### ***What can help***

Talking can be one of the most helpful things – to friends and family, or to Cruse or another supportive organisation.

Everyone needs to find their own way of coping. It's important to find your own balance between confronting grief and avoiding it, and take time to care for yourself as well.

## Anger

Anger is a very natural reaction, particularly if a death was caused by violence, terrorism or negligence.

It may be directed against those who caused the trauma, an authority figure or the people nearest to hand. Some people may find themselves hitting out at the people they love the most.

### ***What can help***

If you can, talk with someone before you get to a point of feeling you will lash out. Remember that anger can be a force for good if it is controlled and directed.

If you have said or done things that have hurt others, don't be too proud to apologise. Talking to someone will help them understand, and most people genuinely want to help.

Exercise is a really helpful way to use some of the energy you feel when you're angry.

## Guilt

It is easy to seize on something that someone did or didn't do in an attempt to find someone to blame. Often we can blame ourselves. At the back of our minds we may even feel that, if we punish ourselves we will make things right again and get back the person we have lost.

### ***What can help***

You do not choose the way you feel. You can accept it but it's important to remember that punishing yourself won't change anything.

It can help to find an outlet for grief, for example writing about how you feel or writing a letter to the person who died.

## Fear

We all know that disasters happen, but most of the time we go through life feeling that we are safe and protected from serious harm. When a traumatic event happens, in a moment the world has become a dangerous place, we can take nothing for granted, and we are waiting for the next disaster.

Fear causes physical symptoms including tense muscles, racing heart, sweating, breathlessness and sleeplessness.



**What can help**

- The symptoms of fear are very normal. Understanding what you are feeling can make it less frightening. Headaches, backaches, indigestion, even feelings of panic, are natural reactions that will decline as time passes.
- Relaxation exercises, meditation techniques, or whatever helps to relax you will put you back in control.
- Consider talking to your GP if you are struggling to cope with anxiety or fear.

**Loss of meaning**

After a traumatic loss it can be hard to return to normal life. Sometimes it can be difficult to find a reason to go on.

**What can help**

It takes time and work to adjust after a trauma. You can't expect to be the same person afterwards.

It is really important to seek help if you find you are having feelings that life is not worth living, or thinking of ending your own life

Places to look for help:

- The NHS has a list of urgent mental health helplines.
- You can contact your GP about getting a referral to local mental health services.

**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.
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.

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Горячая линия: 0808 808 1677

Зарегистрированная благотворительная организация № 208078

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