

Ways of coping with grief

Language: Russian

Cruse
Bereavement
Support

Способы справиться с чувством скорби

Скорбь может быть подавляющей. Она влияет на каждую сферу нашей жизни, и иногда может возникать такое чувство, что ситуация никогда не станет лучше. Большинство людей говорит нам, что скорбь, хоть и остается болезненной, со временем справляться с ней становится легче. Им удается продолжать обычную жизнь и даже получать от чего-то удовольствие, в то же время, помня о человеке, которого они потеряли.

Некоторые действия могут облегчить ситуацию. Не все помогает всем, и, возможно, вам придется потратить какое-то время, пробуя разные способы, прежде чем вы поймете, что работает для вас.

Поговорите с кем-нибудь

Разговор о своих чувствах действительно может помочь.

- Хорошее начало – ваши друзья и члены семьи. Возможно, будет сложно выбрать человека, которому вы доверяете, и спросить, можете ли вы поговорить о своих чувствах. Возможно, вы захотите поделиться воспоминаниями о человеке, который умер.
- Возможно, вам удастся поговорить со своим терапевтом, организациями вашей общины, или религиозным лидером. Возможно, вам понадобится попросить человека, который говорит на английском, помочь вам получить доступ к таким службам на вашем языке или организовать перевод.
- На горячей линии Cruse есть служба перевода (см. ниже). Вы можете поговорить с нами о своих чувствах, о том, как справляться с ситуацией и где искать дополнительную помощь.

Заботьтесь о себе

Заботиться о себе может быть сложно, особенно если вы чувствуете безнадежность или если вы обязаны о ком-то заботиться и привыкли ставить других людей на первое

место. Но вы не сможете восстановиться или помогать другим, если сначала не позаботитесь о себе.

- Пользу может принести соблюдение графика питания, сна и выполнение некоторых физических упражнений.
- Старайтесь отдыхать, ложиться спать и вставать в одно и то же время, даже если вам сложно уснуть.
- Чувство горя влияет на аппетит и пищеварение, но потребление здоровой пищи на регулярной основе может помочь.
- Физические упражнения могут поднять вам настроение. Не пытайтесь начать амбициозную программу упражнений, вместо этого постарайтесь придумать какое-нибудь активное занятие, которое может приносить вам удовольствие. Даже ежедневные короткие прогулки могут действительно помочь.
- Будьте осторожны, если вы употребляете спиртное или другие наркотические вещества. Важно помнить, что такие способы не снимают боль.

Вспоминайте человека, который умер

Когда кто-то уходит из жизни, наши отношения с этим человеком не умирают. Воспоминания о человеке, возможно, в более счастливое время – это способ поддержания с ним связи. Могут принести пользу некоторые из следующих предложений.

- Пересмотрите фотографии или старое видео.
- Сделайте шкатулку воспоминаний, где будут храниться вещи, которые напоминают вам об ушедшем человеке.
- Посадите в честь умершего человека дерево или посвятите ему/ей лавку.
- Сделайте что-нибудь из его/ее старой одежды или вещей.
- Посетите место, которое было для него/нее особенным, или пересмотрите его/ее фотографии.
- Напишите этому человеку письмо.
- Приготовьте его/ее любимое блюдо.
- Посмотрите его/ее любимый фильм или прочитайте книгу, которая ему/ей нравилась.
- Составьте список его/ее любимой музыки.
- Соберитесь вместе с другими людьми, чтобы поделиться историями и любимыми воспоминаниями.

Заведите дневник скорби

Многие люди находят, что записывать мысли – хороший способ справиться с чувствами.

cruse.org.uk

Горячая линия: 0808 808 1677

Зарегистрированная благотворительная организация № 208078

Ведение записей – это форма мыслей вслух. Это может помочь вам справиться с ситуацией и определить образ мыслей. Если вы замечаете, что навязчиво обдумываете одно и то же воспоминание, если вы его запишете, это поможет вам убрать его из головы.

Ведение дневника может также помочь вам записывать радостные воспоминания. Такие действия позволят вам чувствовать себя ближе к человеку, который умер. Если вы также волнуетесь о том, что у вас пропадут воспоминания об умершем человеке, ведение записей может иметь действительно утешающий эффект.

Дневник также даст вам что-то, на что можно будет оглядываться. Путь скорби может быть длинным, и когда мы на его середине, может быть сложно увидеть, что ситуация изменяется. Когда у вас есть возможность оглянуться на то, как проходят ваши недели и месяцы, вы увидите, насколько сильно со временем изменилась ваша ситуация.

Вы сами решаете, как долго вести дневник или журнал. Некоторым людям он так помогает, что становится частью их жизни, постоянной поддержкой и хроникой жизненного пути. Другим же этот конкретный инструмент необходим на короткий срок или как что-то, к чему можно возвращаться в тяжелые времена.

Другие виды творчества

Если вы не любите писать, вам могут помочь другие виды творческой деятельности – что угодно, что поможет вам выражать ваши чувства или вспоминать человека, который умер.

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.

cruse.org.uk

Горячая линия: 0808 808 1677

Зарегистрированная благотворительная организация № 208078

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

English version

Ways of coping with grief

Grief can be overwhelming. It affects every part of our life and sometimes it can feel like things will never get better. In time, most people tell us that their grief, while still painful, becomes easier to deal with. They are able to carry on with life and even enjoy things, while still remembering the person they have lost.

There are some things that can help. Not everything helps everyone and you may have to spend some time trying different things before you know what works for you.

Talk to someone

Talking about your feelings really helps.

- Friends and family are a good place to start. It can be difficult but choose someone you trust and ask if you can talk about how you are feeling. You may also like to share memories of the person who has died.
- You may be able to talk to your GP, community organisations, or a faith leader. You may need to ask an English speaker to help you access these services in your language or arrange for a translation.
- The Cruse helpline has a translation service (see below). You can talk to us about how you are feeling, how to cope and where to find further help.

Look after yourself

It can be difficult to look after yourself, especially if you feel hopeless or if you have caring responsibilities and are used to putting other people first. But you cannot heal or help others unless you look after yourself first.

- Sticking to a routine of eating, sleeping and getting some exercise can help.
- Try to rest and go to bed and get up at regular times, even if sleeping is difficult.
- Grief affects the appetite and digestion but eating healthy foods at regular times can help.
- Exercise can lift your mood. Don't try to start an ambitious exercise programme, but try and think of something active that you might enjoy. Even a short walk each day can really help.
- Be careful if you use alcohol or other drugs. It's important to remember that these things won't take the pain away.

Remember the person who has died

When someone dies our relationship with them does not die. Remembering the person, perhaps in happier times, is a way of maintaining a bond with them. Some of the following suggestions may help.

- Look at photos or old film.
- Make a memory box containing things which remind you of them.
- Plant a tree or dedicate a bench in their name.
- Make something out of their old clothing or possessions.
- Visit somewhere that was special to them, or look at pictures of it.
- Write them a letter.
- Make their favourite food.
- Watch their favourite film or read a book they liked.
- Make a playlist of their favourite music.
- Get together to share stories and favourite memories with other people.

Keep a grief journal

Many people find writing is a good way to cope with feelings.

Writing is a form of thinking out loud. It can help you work through things, and identify patterns of thought. If you find yourself obsessively thinking over the same memory, writing it down helps to get it out of your head.

Keeping a diary can also help to record happy memories. Doing this will allow you to feel closer to the person who died. If you're also worried about forgetting your memory of them, keeping a record can be really comforting.

A journal also gives you something to look back on. Grieving can be a long journey and when we're in the middle of it, it can be hard to see that things are changing. When you can look back at how you weeks or months ago, you will see just how much your situation has changed over time.

How long you keep a diary or journal is totally up to you. Some people find it so helpful it becomes part of their life, as an ongoing support and record of their lives. Others may find they only need this particular tool for a short time, or as something to come back to in difficult times.

Other creative activities

If you don't like writing, other creative activities can help – anything which helps you express your feelings or remember the person who has died.

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.
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