

**Feelings after someone dies**

**Language: Ukrainian**

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## **Почуття після того, як хтось помирає**

Горе - це природно та нормально. Це не хвороба, але це може призвести до того, що ви почуватиметесь хворим. Воно не буде тривати постійно, але можуть бути часи, коли здаватиметься, що біль ніколи не вщухне. Не існує «правильного» способу горювати, кожен реагує по-своєму. Однак люди постійно розповідають про такі емоції.

## **Звичайні емоції після того, як хтось помирає**

### ***Шок та заціпеніння***

Спочатку вам може здатися, що ви у шоці. Ви можете почуватися заціпенілим або поводитися так, ніби нічого не змінилося. Це через те, що вам може знадобитися тривалий час для усвідомлення того, що сталося. Ви також можете почуватися дезорієнтованим - наче ви втратили своє місце у світі. Дуже важливо розуміти, що всі ці відчуття - це нормально.

### ***Біль***

Смерть близької нам людини - найбільш руйнівний досвід, що ми можемо отримати. Це може бути дуже боляче. Люди описують це відчуття так, ніби їх розірвали навпіл або ніби вони втратили частину самих себе. Ці почуття можуть дуже жахати та засмучувати. Багато людей багато плачуть.

### ***Злість***

Відчувати злість коли хтось помирає - це нормально. Смерть може здатися жорстокою та несправедливою, особливо, коли ви відчуваєте, що хтось помер надто молодим або у вас були спільні плани на майбутнє. Ви можете злитися на особу, що померла або на інших людей. Ви навіть можете злитися на себе за ті речі, які ви зробили або не зробили поки людина була жива.

### ***Провина***

Почуття провини - інша поширена реакція на горе. Ви можете відчувати себе прямо або опосередковано винуватим у смерті людини. Ви можете почуватися винним якщо у вас

були складні стосунки з людиною, яка померла. Намагайтеся бути не надто суворим до себе та пам'ятати те гарне, що ви зробили, а також те, про що шкодуєте.

### ***Депресія***

Ви можете почуватися пригнічено після смерті близької людини. Може здаватися, що ніщо не має значення. Ви навіть можете відчувати, що не хочете жити далі. Якщо ви відчуєте, що можете вчинити самогубство, будь ласка, поговоріть з кимось. Ваш сімейний лікар може надати вам інформацію про службу підтримки психічного здоров'я у вашому регіоні.

### ***Бачити та чути людину***

Іноді людям здається, що вони можуть чути або бачити померлу людину. Відчуття, що ви «бачите» людину, яка померла, та чуєте її голос може виникати через те, що наш мозок намагається зрозуміти смерть та прийняти те, що це остаточно. Важливо знати, що це нормально.

### ***Складності з концентрацією та відчуття стурбованості***

Ви можете відчувати, що вам складно сконцентруватися. Ви також можете зрозуміти, що не можете припинити думати про події, що призвели до смерті.

### ***Фізичні відчуття***

Поширеним є відчуття фізичного болю після того, як хтось помер - біль горя може сприйматися як справжній біль. Це може вплинути на всі аспекти вашого здоров'я.

## **Коли я почуватиму себе краще?**

Часто люди запитують нас як довго триватиме почуття горя. Правда полягає в тому, що полегшення приходить повільно, але, зазвичай, з ним легше справлятися через тривалий час. Ніщо не може замінити людину, що померла. Але поступово, більшість людей приходять до висновку, що вони можуть жити далі, а іноді й почуватися щасливими, пам'ятаючи при цьому тих, хто помер.

## **Що може допомогти?**

- **Поговоріть з кимось.** Спробуйте знайти довіреного друга або когось у вашій громаді, з ким ви зможете поговорити. Або зверніться на гарячу лінію Cruse (див. нижче).
- **Подбайте про себе.** Може бути важко, але намагайтеся дотримуватися режиму харчування, сну та невеликих фізичних навантажень.

- **Знайдіть спосіб пам'ятати людину.** Якщо ви зможете придумати спосіб пам'ятати людину, що померла, та залишити її частиною свого життя, то це може допомогти.

## Звернення на гарячу лінію Cruse

Якщо ви потребуєте додаткової допомоги та не володієте англійською мовою, ми можемо організувати підтримку на гарячій лінії через службу LanguageLine.

### *Як це працює*

1. Зателефонуйте 0808 808 1677.
2. Ви почуєте повідомлення, записане англійською мовою. Залишайтеся, будь ласка, на лінії для того, щоб поговорити з кимось. На нашу службу надходить багато запитів, тож, можливо, вам доведеться спробувати ще раз у менш завантажений час, якщо ніхто не зможе відповісти.
3. Коли волонтер гарячої лінії відповість, розбірливо англійською мовою назвіть своє ім'я та мову, якою ви розмовляєте.
4. Потім волонтер зателефонує до нашої служби перекладів - ви можете почути як він розмовляє з кимось іншим, щоб домовитися про дзвінок, тож, залишайтеся, будь ласка, на лінії. Це може зайняти кілька хвилин.
5. Потім до дзвінка приєднається перекладач та буде перекладати між вашою мовою та англійською для вас та вашого волонтера гарячої лінії.
6. Через те, що це тристороння розмова, вона буде тривати трохи довше, ніж звичайний дзвінок на гарячу лінію, отже будьте терплячим.

Години роботи нашої гарячої лінії:

- Понеділок: 9:30 - 17:00
- Вівторок: 9:30 - 20:00
- Середа: 9:30 - 20:00
- Четвер: 9:30 - 20:00
- П'ятниця: 9:30 - 17:00
- Субота та неділя: 10:00-14:00

## 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.

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

Гаряча лінія: 0808 808 1677

Зареєстрована як благодійна організація за № 208078

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

Гаряча лінія: 0808 808 1677

Зареєстрована як благодійна організація за № 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