

Traumatic grief

Language: Ukrainian

Cruse
Bereavement
Support

Травматичне горе

Коли хтось помирає у травматичний спосіб, з цим може бути важко впоратися.

Що таке травматична важка втрата?

Травматична важка втрата може включати смерть від нещасного випадку, самогубство, вживання наркотиків або алкоголю, або в результаті насилля. Ви або людина, що померла, може потрапити у велику аварію, конфлікт або терористичну акцію. Ваш родич або друг може захворіти на коронавірус і ви, можливо, не змогли бути поруч з ним.

Травма також може виникнути після будь-якої несподіваної або непередбачуваної смерті або якщо ви стали свідком чиїхось страждань або болю.

Почуття після травматичної втрати

Певні реакції та почуття дуже поширені протягом годин, днів, тижнів, місяців та років після травмуючої події. Ці почуття можуть бути дуже сильними та жахливим. Люди розповідають, що вони почуваються так, наче вони втрачають контроль або «сходять з розуму». Але з часом у більшості людей ці почуття стають менш інтенсивними.

Неприйняття

Коли ви не готові до смерті, може бути важко повірити або прийняти те, що трапилось. Це часто стає проблемою, якщо ви не можете бути поряд з померлою людиною або обійняти її.

Що може допомогти

Потрібно багато часу, щоб прийняти те, що сталося. Є певні речі, які ви можете зробити, щоб допомогти.

- Відвідайте місце, де померла людина або подивіться на фото.

- Поговоріть з іншими учасниками.
- Принесіть вінок у визначене місце.
- Відвідайте поминальні служби або інші ритуали спомину.

Можливо, є аспекти втрати, які ніколи не будуть пояснені. Можливо вам доведеться жити з невизначеністю незнання.

Почуття заціпеніння

Заціпеніння - це один зі способів нашого розуму захистити себе від душевного болю. Іноді ви не можете ясно думати або стаєте збентеженим. Іншим разом ви можете бути не здатні виразити будь-які почуття. У надзвичайній ситуації здатність відкласти свої почуття може допомогти вам продовжувати рухатися далі. Якщо це буде продовжуватися, у подальшому це може стати проблемою.

Що може допомогти

- Не зважаючи на те, що почуття є болючими, намагайтеся не ховати їх.
- Виявляйте свою почуття будь-яким шляхом, який здається вам природним. Можливо вам треба плакати або навіть лютувати.
- Говоріть про те, що трапилось. Знайдіть когось, кому ви можете довіряти та хто буде гарним слухачем та не хвилюється, якщо певний час ви будете виглядати або почуватися безпорадним.

Нав'язливі образи або флешбеки

Після травмуючої події багатьох людей переслідують образи, що виникають у їх свідомості. Дехто також чує звуки, відчуває запахи та смаки. Навіть якщо ви особисто не були там, телебачення або інші зображення можуть також «наочно показати» весь жах того, як могла померти людина.

Ви можете побачити речі без попередження і вони також можуть приходити у снах або періодичних нічних кошмарах. Їх можуть запускати нагадування, як, наприклад, голосний шум, плач або крики. У тяжких випадках такі реакції стали відомі як «Посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР).

Що може допомогти

Поговоріть з кимось. Нав'язливі образи можна полегшити, якщо поговорити з іншими людьми, переглядати події доти, доки ви не звикнете до них. Образи можуть і не зникнути, але зазвичай вони стають менш тривожними та з ними легше жити.

Якщо ці образи заважають вам горювати або продовжувати жити далі, вам варто поговорити з вашим сімейним лікарем для отримання направлення до спеціальних служб.

Біль та плач

Ви можете відчувати душевний та/або фізичний біль, який може бути непереборним або жахливим. Деякі люди можуть багато плакати, але не всі однаково виявляють свій біль. Вам може бути важко виконувати повсякденні завдання. Можуть виникнути складнощі з концентрацією.

Що може допомогти

Розмова може стати однією з найкорисніших речей - з друзями та родиною, з організацією Cruse або з іншою організацією, що надає підтримку.

Кожному необхідно знайти свій власний спосіб справитися. Дуже важливо знайти свій власний баланс між тим, щоб протистояти горю та уникати його, а також щоб знайти час подбати про себе.

Злість

Злість - дуже природна реакція, особливо якщо до смерті призвело насилля, тероризм або необережність.

Вона може бути спрямована проти того, хто наніс травму, уповноваженої особи або людини, що знаходилася поблизу. Дехто може навіть зрозуміти, що кидається на людей, яких любить найбільше.

Що може допомогти

Якщо можете, поговоріть з кимось до того, як ви відчуєте, що виходите з себе. Пам'ятайте, що злість може бути силою добра, якщо його контролювати та спрямовувати.

Якщо ви сказали або зробили щось таке, що могло образити інших, не будьте надто гордим щоб вибачитися. Розмова з кимось допоможе йому зрозуміти, а більшість людей щиро хочуть допомогти.

Виконання вправ дійсно допомагає витратити частину енергії, яку ви відчуваєте, коли злитесь.

Провина

Дуже легко звинуватити щось, що хтось зробив або не зробив у намаганні знайти когось винуватого. Часто ми можемо звинувачувати себе. У глибині душі ми навіть

можемо вважати, що покаравши себе, ми виправимо ситуацію та повернемо людину, яку втратили.

Що може допомогти

Ви не обираєте те, що ви відчуваєте. Ви можете прийняти це, але важливо пам'ятати, що караючи себе, ви нічого не зміните.

Може допомогти спроба знайти вихід для своєї злості, наприклад, писати про свої почуття або писати листи людині, яка померла.

Страх

Ми всі знаємо, що катастрофи трапляються, але більшу частину часу ми йдемо по життю з почуттям того, що ми у безпеці та захищені від значної шкоди. Коли трапляється травматична подія, в один момент світ перетворюється на небезпечне місце і ми нічого не можемо прийняти як належне та чекаємо на наступну катастрофу.

Страх викликає фізичні симптоми, включаючи напруженість м'язів, пришвидшене серцебиття, потіння, задишку та безсоння.

Що може допомогти

- Симптоми страху є дуже природними. Розуміння того, що саме ви відчуваєте, може зробити це менш жахливими. Головний біль, біль у спині, проблеми з травленням, навіть панічні напади - це природні реакції, які з часом проходять.
- Вправи для розслаблення, техніки медитації або будь-що, що може допомогти вам розслабитися, поверне вам контроль над ситуацією.
- Подумайте про те, щоб звернутися до вашого сімейного лікаря, якщо ви не можете справитися з тривогою або страхом.

Втрата сенсу

Після травматичної події може бути важко повернутися до нормального життя. Іноді може бути важко знайти причину продовжувати жити

Що може допомогти

Знадобиться час та зусилля, щоб адаптуватися після травми. Не можна очікувати, що після неї ви залишитесь тією самою людиною.

Дуже важливо звернутися за допомогою, якщо у вас є відчуття того, що життя не варте того, щоб жити або думки про самогубство.

Де шукати допомогу:

- Національна система охорони здоров'я має список телефонів гарячих ліній невідкладної допомоги психічного здоров'я.
- Ви також можете звернутися до сімейного лікаря для того, щоб отримати направлення до місцевих служб психічного здоров'я.

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. Телефонуйте 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

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

cruse.org.uk

Гаряча лінія: 0808 808 1677

Зареєстрована як благодійна організація за № 208078

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.

cruse.org.uk

Гаряча лінія: 0808 808 1677

Зареєстрована як благодійна організація за № 208078

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.

cruse.org.uk

Гаряча лінія: 0808 808 1677

Зареєстрована як благодійна організація за № 208078

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

Гаряча лінія: 0808 808 1677

Зареєстрована як благодійна організація за № 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