

Ways of coping with
grief

Language: Ukrainian

Cruse
Bereavement
Support

Шляхи подолання горя

Горе може бути всеосяжним. Воно впливає на всі галузі нашого життя, а іноді здається, що краще вже ніколи не стане. Багато людей кажуть нам, що з часом їх горе, все ще сильне, стає легше переживати. Вони здатні продовжувати жити і, навіть, насолоджуватися життям, але при цьому пам'ятати людину, що померла.

Є дещо, що може допомогти. Не все допомагає всім і, можливо, вам доведеться витратити певний час на те, щоб спробувати кожний спосіб, перш, ніж зрозуміти що підходить саме вам.

Поговоріть з кимось

Розмова про ваші почуття справді допомагає.

- Друзі та родина - гарне місце для початку. Це може бути складно, але виберіть когось, кому ви вірите та спитайте чи можете ви поговорити про те, що відчуваєте. Ви також можете поділитися своїми спогадами про людину, що померла.
- Ви можете звернутися до свого сімейного лікаря, в громадські організації або до духовного лідера. Вам може знадобитися попросити англомовну людину допомогти отримати доступ до цих послуг вашою мовою або організувати переклад.
- Гаряча лінія Cruse має службу перекладів (див. нижче). Ви можете поговорити з нами про те, що ви відчуваєте, як справитися з ситуацією та де знайти подальшу допомогу.

Подбайте про себе

Може бути досить складно подбати про себе, особливо, якщо ви відчуваєте себе безпорадно або якщо у вас є обов'язки по догляду та ви звикли ставити інтереси інших людей на перше місце. Але ви не зможете вилікуватися або допомогти іншим доти, доки не подбаєте спочатку про себе.

- У цьому може допомогти дотримання режиму харчування, сну та фізичних вправ.
- Намагайтеся відпочивати, лягайте та вставайте в один і той самий час, навіть якщо складно заснути.
- Горе впливає на апетит та травлення, але регулярне вживання здорової їжі може допомогти.
- Вправи можуть покращити ваш настрій. Не намагайтеся розпочинати амбітні програми тренування, але спробуйте придумати вправи, які можуть вам сподобатися. Навіть коротка прогулянка може дійсно допомогти.
- Будьте обережні, якщо ви вживаєте алкоголь або інші наркотики. Важливо пам'ятати, що ці речі не позбавлять від болю.

Пам'ятайте людину, що померла

Коли хтось помирає, наші стосунки з ним не вмирають. Спогади про людину, можливо у щасливі часи, - наш спосіб зберегти зв'язок з нею. Деякі з наступних порад можуть допомогти.

- Подивіться фотокартки або старі плівки.
- Зробіть скриньку спогадів з речами, які будуть нагадувати вам про неї.
- Посадіть дерево або встановіть лавку на її честь.
- Зробіть щось з її старого одягу або речей.
- Відвідайте місце, що було особливим для неї, або подивіться на його фотографії.
- Напишіть їй листа.
- Приготуйте їй улюблену страву.
- Подивіться її улюблений фільм або прочитайте книгу, які вона любила.
- Зробіть плейліст з її улюблених композицій.
- Зберіться разом для того, щоб поділитися історіями та улюбленими спогадами з іншими людьми.

Ведіть щоденник горя

Багато людей вважають, що писати - гарний спосіб справитися зі своїми почуттями.

Писати - форма вираження думок вголос. Це може допомогти вам опрацювати ситуацію та визначити моделі мислення. Якщо ви визначите певний нав'язливий спогад, запишіть його - це може допомогти вам викинути його з голови.

Ведення щоденника також може допомогти записати щасливі моменти. Це дозволить вам стати ближче до людини, що померла. Якщо ви хвилюєтесь про те, щоб зберегти спогади про неї, то ведення записів може вас дійсно заспокоїти.

Щоденник також дає вам привід оглянутися назад. Горе може бути довгим шляхом і коли ми знаходимося в його середині, може бути складно помітити, що ситуація змінюється. Коли ви зможете озирнутися назад, на те як ви жили тижні або місяці тому, ви побачите наскільки сильно змінилася ситуація з плином часу.

Як довго вести щоденник або журнал - залежить тільки від вас. Дехто знаходить його настільки корисним, що він стає частиною їх життя як постійна підтримка та запис їх життя. Інші можуть зрозуміти, що цей конкретний засіб потрібен їм тільки на короткий час, або як щось, до чого можна повернутися в скрутні часи.

Інші творчі заняття

Якщо вам не подобається писати, допомогти можуть інші творчі заняття - будь-що, що допоможе вам висловити свої почуття або згадати людину, що померла.

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

cruse.org.uk

Гаряча лінія: 0808 808 1677

Зареєстрована як благодійна організація за № 208078

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