**«Горе… как себе помочь, что с ним делать?»**

У вашего горя есть начало и есть окончание

 Горе – это такая работа, которую необходимо сделать. Это не самая приятная работа в жизни. Но вспомните, что вам приходилось в жизни выполнять и неприятную работу: мыть грязную посуду, полы, стирать и т.д. и как бы вы ни откладывали на потом работу, которая не приносит радости, все равно ее приходилось делать. Вспомните, что после завершения неприятной работы, наступает действительное облегчение. 

Возможно, что до сих пор в вашей жизни не было боли, вы счастливо и безоблачно жили, и вдруг вам предстоит справляться с событием, которое не вписывается в ваш привычный жизненный путь.

Что означает появление в нашей жизни события, которого до сих пор не было? Это значит, что вы не знаете, как с ним быть, как на него реагировать. Следовательно, вам надо учиться переживанию горя. Может быть, вас будет страшить такое предложение. Вы можете подумать, что стоит только научиться переживать горе, как трагические события будут постоянными спутниками вашей жизни. Лучше, конечно, обходиться без горя вообще. Но в жизни так не бывает, и в этом надо себе признаться, надо быть честным перед собой. Время от времени у нас случаются потери, и потому важно знать, что наше горе имеет цель. 

Вам очень уютно было жить с мыслью, что жизнь хороша, мир устроен справедливо. Но тяжелая утрата подрывает вашу веру в прекрасную жизнь, и вы начинаете думать, что жизнь не такая уж прекрасная штука, она несправедлива. Наша жизнь, наш мир действительно не созданы только для счастья. Временами в наш мир входит горе, и от вас зависит, как вы его встретите: как ребенок, у которого отняли любимую игрушку, или как взрослый, который понимает, что в жизни наряду с радостями есть и горе.

Тяжелая утрата выбивает вас из равновесия. В первый момент вы как бы не живете, вы в шоке, вы парализованы страхом. Трудно заставить себя двигаться, думать, чувствовать, говорить. И вот в этой ситуации вам необходимо вернуть себе равновесие, т.е. продолжать жить. Для этого надо поверить, что во всем происходящем есть цель.

 Цель есть не в самом факте утраты. Нет. Цель – в вашем состоянии, поведении после трагического события. Цель – в преодолении вашего страха, который парализует вашу жизнь.

Здесь существуют, по крайней мере, два возможных пути.

Первый путь. Можно считать, что случившееся – это наказание за не совсем праведную жизнь. Очень часто можно услышать от потерпевших людей такие фразы: «За что?», «Что я сделал не так?». Вопросы понятны, но трудно назвать их умными. Плохие и трагические события случаются как с хорошими, так и с плохими людьми. Горе не выбирает свою жертву в зависимости от праведности поведения последнего.

Второй путь. Он не проще первого, но он единственно правильный. Потери приходят к нам потому, что мы живем в несовершенном мире, в котором жизнь соседствует со смертью.

 Чтобы перерасти свою потерю, надо утвердиться в мысли, что факт смерти не умаляет жизнь.

Вы отвечаете за свою жизнь даже тогда, когда ее посетило горе.

 Итак, мы определились, что вы не отвечаете за кризисное событие в вашей жизни. Но вы продолжаете отвечать за свою жизнь, которая теперь не такая счастливая, как была прежде. Вы отвечаете за процесс выхода из состояния горя, за сам процесс горя. Нельзя переложить ответственность за процесс горя на других, никто не может горевать вместо вас, чувствовать за вас и плакать за вас, а это существенная часть восстановления после тяжелой утраты. Следует знать и всегда помнить, что горе – не болезнь, от которой рано или поздно вылечишься, горе – тяжелая работа, которую надо выполнить. 

Важно помнить, что в трудные минуты жизни необходимо сохранить ответственность за свое бытие, за все события, которые происходят в вашей жизни. Но когда грусть и тоска заполняют все вокруг, когда кажется, что ничто вокруг не сможет дать хотя бы каплю покоя и немного радости, труднее всего сохранить чувство ответственности за свое восстановление.

 Если грусть невыносима, вы можете впасть в состояние депрессии. Депрессия требует лечения, но это всего лишь перерыв в работе над горем. Отдохнув, вы должны будете вернуться к прежней работе.

В любом случае вы берете на себя ответственность за свою жизнь.

Просите о помощи – это свидетельство заботы о себе.

 Следует помнить, что работа над горем не делается в одиночку. Чтобы выйти из грусти, отчаяния, депрессии, вам нужна поддержка, вам нужны другие люди.

Человек чувствует себя спокойнее, когда он знает, что ему есть куда обратиться, где его поймут, выслушают, окажут необходимую поддержку.

Главное – не надо бояться просить о помощи. Важно, чтобы тот человек, к которому идет обращение за помощью, понимал сам процесс восстановления после перенесенного горя.

Процесс восстановления требует времени…Стоит ли торопить событие?

Можно понять человека, который хочет как можно скорее закончить работу над горем, он торопиться освободиться от переживаний и страданий. Но следует помнить, что работу над горем нельзя ускорить, нельзя торопить. Очевидно, пройдет не менее 2—3 лет, прежде чем вы переживете смерть или развод.

У вас могут возникнуть сомнения, выдержите ли вы столь длительные переживания. Будьте уверены, вы выдержите, все вынесите, все вытерпите.

В процессе переживания горя не избежать и других потерь: кто-то из друзей разочарует вас, и вы расстанетесь с ними. Чужое горе часто отпугивает тех, кто его не разделяет. Но вы пройдете через горе и обретете баланс сил. Это задача, которая требует огромного терпения не только от вас, но и от ваших друзей.

**Когда следует обратиться к психологу**

* **признаки искаженного (патологического) горя**

Настойчивые мысли о самоубийстве. Вы начинаете обдумывать способ и условия реализации этих мыслей

 Вы избегаете друзей и семью, не в состоянии обеспечить себя самым необходимым

 Вы постоянно отрицаете потерю (утрату), не хотите даже себе признаться в случившемся и спустя несколько месяцев после трагического события

 Вы злоупотребляете алкоголем, снотворными, транквилизаторами, недоедаете или хватаете куски на лету

 Вы ощущаете постоянное беспокойство, упадок сил, галлюцинации, что свидетельствует об эмоциональном срыве

* **признаки искаженного (патологического) горя**

 Появляются мысли о самоубийстве, но они быстро проходят

 Вы охотно принимаете заботу других людей

 Вы приняли утрату, вы чувствуете, что случилось непоправимое, у вас различные реакции на горе: злость, депрессия, уныние

 Ваше употребление алкоголя, снотворных и т.д. не превышает обычной нормы, хотя у вас и появляется желание прибегнуть к ним, чтобы забыться на время

 Вы с тоской ощущаете свое положение, но это не мешает вам выполнять свои обязанности на работе и дома. Вы устаете больше обычного, но сон восстанавливает ваши силы