



Александрова О. В.

Неожиданная смерть

Смерть рано или поздно настигает всех...

Иногда неожиданно.

Уходят хорошие знакомые, близкие друзья и настолько родные люди, что их смерть на духовном уровне воспринимается, как смерть собственная. Такую утрату невозможно представить как преодолимую и когда-либо полностью смириться с ней. Эта потеря навсегда останется невосполнимой.



МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ ХОСПИС»

Смерть человека может вызвать в нас много интенсивных эмоций и чувств, которых мы никогда не испытываем в повседневной жизни. И это совсем иные гнев, печаль, желание мстить или страх потери контроля над собой и ситуацией в целом. Все, что мы чувствуем в этот момент, совсем не похоже на то, что мы испытываем день за днем в обычных стрессовых ситуациях. В какой-то момент наши чувства могут восприниматься нами и окружающими как патологические или ненормальные. Но как бы вам не было тяжело наблюдать в себе эти изменения, помните – вы имеете право на выражение даже таких сильных чувств, характерных для острой стадии переживания печали, связанных с непредвиденной смертью человека.

Когда близкий человек уходит из жизни неожиданно, остаются общие незавершенные дела. Вы можете чувствовать, что они словно повисли в воздухе и ждут своего завершения. Закончите эти дела.

Послушайте свое сердце... Попробуйте найти для себя свой собственный способ выражения чувств и эмоций, что остались при вас и не успели получить своего выхода. Обратитесь к усопшему мысленно, вслух или через письмо.

Каждый по-своему справляется с трагическими событиями, и это зависит от личного способа совладания со стрессовой ситуацией, а также ряда обстоятельств, которые могут включать в себя глубину эмоциональной и духовной связи с умершим; собственно причины смерти; личное отношение человека к правосудию и религиозные взгляды; наличие поддержки от родных и друзей.

Скорбящий человек может быть глубоко погружен в свои переживания и в то же время скрывать боль от посторонних глаз. Он может своими поступками неосознанно провоцировать разрыв старых связей, смену работы, переезд с места на место и многое другое. Но горющему человеку важно помнить, что рядом наверняка есть хотя бы один человек, готовый заботиться о нем.

Когда мы не бежим от себя и принимаем собственные чувства, находим в себе силы, чтобы делиться своими переживаниями с окружающими, это позволяет нам быть принятыми другими. Поддержка близких укрепляет нас духовно, усиливает сопротивляемость депрессивному состоянию и ведет к выздоровлению, чтобы в один из дней душевные муки стали менее болезненными...

Преодолейте собственное сопротивление – приоткройте свое сердце и душу близким людям! Позвольте себе обрести источник поддержки и душевного исцеления через других людей.





Когда человек испытывает невыносимую душевную боль, он ощущает потребность сделать все, чтобы освободиться от нее. Такова природа человека. Изнуряющая ситуация может подавлять способность сопротивляться испытаниям, и единственным выходом из этой стрессовой ситуации может представляться только побег из нее. Но куда бы вы ни ушли, ваша печаль все же останется при вас. А потому будьте терпеливы и помните: горевание не может завершиться автоматически с замены одной ситуации на другую, одного человека на другого. Но это состояние, каким бы бесконечным оно вам сейчас ни казалось, в конечном счете в один из дней сменится облегчением.

Воспоминания о том, кого вы потеряли, будут с вами на протяжении всей вашей жизни, куда бы вы ни отправились. Это так. И сейчас ваши мысли о прошлом и настоящем до краев наполнены только печалью и горечью, но наступит время, когда ваша тоска сольется в одно

целое и с радостными воспоминаниями о былом. Память об усопшем станет чем-то особенным для вас, все изменится.

Вы будете восстанавливаться намного дольше, если смерть вашего близкого наступила в ре-



зультате насильственных действий. Состояние шока, неверие, депрессия будут преследовать вас намного дольше, чем могут ожидать окружающие. Но позвольте вашим близким знать, что происходит с вами в эту минуту. Вам действительно может потребоваться столько времени, сколько это необходимо, чтобы осознать реальность утраты до конца, прочувствовать всю боль, побыть с этим. Помните, сейчас не самое лучшее время для того, чтобы глушить в себе боль и становиться «надежной опорой» для других. Ваши чувства нуждаются в выражении, точно так же, как чувства других. Вы действительно сильны и справитесь, но, возможно, это будет не так скоро, как того от вас требуют ситуация и окружение. Примите в себе вашу боль, позвольте себе горевать.

Бывает так, что человек в знак своей преданности и любви к усопшему сознательно обрекает себя на страдания, не позволяя жить полной жизнью. Но счастье не является предательством! Разрешите себе жить и ощущать радость от каждого прожитого дня.

Жизнь сама по себе есть цель и смысл, помните об этом...

Ваш опыт имеет огромное значение для всех, кто рядом с вами.

Теперь вы знаете, что такое боль утраты и ценность любви как источник радости Жизни.

Любовь – опора и источник жизни, позволяющий нам жить и преодолевать непреодолимое, даже когда объекта нашей любви уже нет в живых...

Вспомните, как сильно вы любили, когда были вместе. Думайте об этом, а потом попробуйте заменить ваши переживания об утрате воспоминаниями о вашем чувстве. В этом будет одновременно и источник сильной боли, и источник радостных моментов. Особой частью своей души вы навсегда останетесь связанными с этим человеком и тем временем, когда вы были вместе.

Смерть не может отнять у вас духовной связи с любимым человеком, вашей любви...

То, что с вами сейчас происходит, несмотря на отчаянный страх и невыносимую боль, несет с собой знания, которые со временем должны привести вас к более полному пониманию значения Жизни.

Верьте в это.

Медицинское учреждение
«Детский хоспис»

Александрова О. В.

Неожиданная смерть

Научный рецензент: Дерманова И. Б.

Редактор: Чебыкина М. В.

Дизайн, верстка: Грошева Н. Н.

Подписано в печать 24.06.2014

Печать офсетная. Гарнитуры Minion Pro, Myriad Pro

Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии Михаила Фурсова

Санкт-Петербург, ул. Заставская, 14

Рассылка издания осуществляется при поддержке

ФГУП «Почта России»





**Медицинское учреждение
«Детский хоспис»**

ИНН 7813338590

КПП 781401001

ОГРН 1067847118900

ОАО «Банк «Санкт-Петербург»

Р/с 40703810827000003920

К/с 30101810900000000790

БИК 044030790

197229, Санкт-Петербург,
Коннолахтинский пр., д. 23 лит. А

www.детскийхоспис.рф

info@kidshospice.org

тел.: 8-800-333-90-06

Данный проект подготовлен при поддержке
Министерства экономического развития РФ.

Распространяется бесплатно

© Медицинское учреждение «Детский хоспис», 2014 г.