

СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬ – ЗАЛОГ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ



ВОПРОС ПСИХОЛОГУ ONLINE:
trust@bsuir.by (анонимно)

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:
+375 17 293 85 77
+375 17 293 21 44

**ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!
ЗНАЙ, ЧТО ТЫ НЕ ОДИН!**

33 ГОРОДСКАЯ **СТУДЕНЧЕСКАЯ** ПОЛИКЛИНИКА
г. Минск, ул. Сурганова, 45, корп. 4, info@33gsp.by

Психологическая помощь студентам
оказывается структурным отделением
УЗ «Минский городской клинический
центр психиатрии и психотерапии,
размещенным на базе **УЗ «33-я
городская студенческая поликлиника»**,
где функционирует
психотерапевтический кабинет

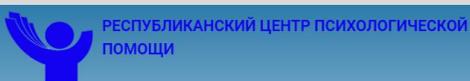
Предварительная запись:
+375 17 378-29-19



**ЕЖЕДНЕВНО КРУГЛОСУТОЧНО
АНОНИМНО**

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:
+375 17 352 44 44
+375 17 304 43 70

ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
+375 17 263 03 03
8-801-100-1611



+375 17 300 1006

г. Минск, ул. Чюрлёниса, 3
rcpp@bspu.by

Время работы:
понедельник-четверг 8:30-17:30
пятница 8:30-16:15
суббота, воскресенье - выходной



оказание информационной помощи
людям, оказавшимся
в трудной жизненной ситуации

+375 17 311 00 00

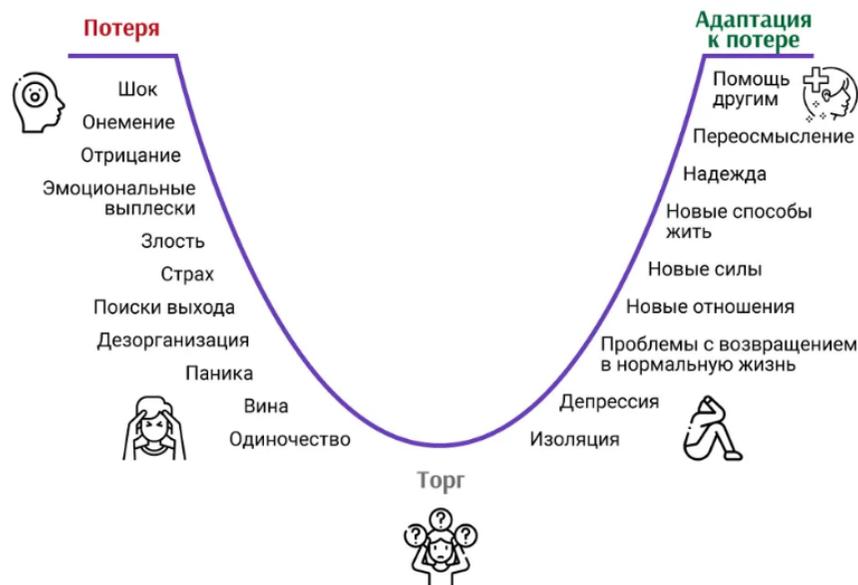
ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТАМ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАТИКИ
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ

СППС ИНФОРМИРУЕТ



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ

МИНСК 2024

Переживая горе, человек зачастую проходит 5 этапов: шок, гнев, торг, депрессия, принятие. Каждый из них важен и имеет свои особенности. Процесс горевания сложный. Важно понимать на какой стадии переживания потери они находятся. В среднем человек проходит все этапы горевания за 1–1,5 года, но путь может быть неровным. Горюющий может перескакивать стадии, возвращаться назад, идти в своем порядке и темпе.

ШОК (ОТРИЦАНИЕ)



Особенности стадии. Человек ведет себя отстраненно или так, будто ничего не случилось. Он может говорить: «Это не могло произойти», «Не верю», «Все будет хорошо», «Это, наверное, шутка».

Значение и опасности стадии. Это защитный механизм психики. Но есть риск застрять в отрицании, жить в иллюзии. Некоторые люди убегают от реальности, например, в алкоголь.

Как помочь:

- Окружить себя людьми, с которыми комфортно.
- Иметь возможность выговориться.
- Осознать потерю.

ГНЕВ (ЧУВСТВО ВИНЫ)



Особенности стадии. Человек ищет тех, кто виновен в случившемся. Риск трансформации аутоагрессии в чувство вины, желание наказать себя.

Значение и опасности стадии. Человек принял случившееся, но считает это несправедливым и хочет наказать того, кто виноват. Есть риск навредить себе и окружающим, застрять в недоверии к миру и жажде мести.

Как помочь:

- Иметь возможность выговориться, много разговаривать.
- Выражать чувства экологичным способом – плач, крик, спорт, письма, помощь другим.
- Проанализировать случившееся со специалистом, найти и понять причины, следствия, виновников, если они есть.

ТОРГ



Особенности стадии. Человек пытается заключить сделку с высшими силами, Богом, духами, самим собой или кем-то еще. Он думает: «Если я сделаю то-то, все вернется на место», «Я больше никогда не буду...». Могут появиться ритуалы, правила, навязчивые идеи.

Значение и опасности стадии. Последний защитный механизм в процессе горевания – магическое мышление. Человек верит в чудо. В таком состоянии он рискует попасть в секту, руки мошенников (целители, гадалки, маги). Или застрять в ритуалах, ограничениях.

Как помочь:

- Увидеть долю ответственности, если она есть, но не уходить в самообвинение.

- Увидеть долю ответственности других людей и обстоятельств.
- Понять, что ты достоин жить дальше и быть счастливым.
- Осознать необратимость ситуации.

ДЕПРЕССИЯ



Особенности стадии. Человек чувствует бессилие. Ничего не вернуть, от мщения боль не проходит, торги не приносят результатов. Наступает отчаяние, опускаются руки. Кажется, что боль никогда не отступит. Все бессмысленно. Человек становится равнодушен к себе, другим, своим увлечениям, работе. Он не понимает, как ему жить дальше и как справиться с чувствами, которые он испытывает.

Значение и опасности стадии. Психика отказалась от защит и начала переваривать случившееся. Есть риск уйти в клиническую депрессию, зависимость и т.п.

Как помочь:

- Иметь возможность разделить боль (обратиться к специалисту).
- Попросить близких в этот период поддерживать его материально, морально, физически, например, помочь в быту.
- Найти среди близких того, кто сможет стать посредником между горюющим и миром.
- Проговаривать чувства и эмоций, попробовать выразить их через творчество.
- Иметь рядом поддержку.

ПРИНЯТИЕ



Особенности стадии. Человек возвращается к привычной жизни, начинает испытывать положительные эмоции. Боль не утихла, но человек учится жить с этим. Остается грусть, но горюющий не «проваливается» в нее. Он возвращается к работе, общению, увлечениям. Часто что-то меняет в жизни – от гардероба до переезда.

Значение и опасности стадии. Этап восстановления, создания новой жизни. Если человек берет на себя сразу многое, есть риск вернуться на стадию депрессии. Важно помнить, что сил еще мало, поэтому входить в новую жизнь нужно постепенно. Необходимо с особым вниманием и уважением относиться к себе, прислушиваться к своим ощущениям, чувствам.

Как помочь:

- Постепенно возвращаться к обычной жизни – брать больше бытовых обязанностей, рабочих задач и т. д.
- Искать новые цели и смыслы или вернуться к старым начинаниям.
- Найти то, что интересно и хочется узнать, попробовать.
- Наполниться ресурсом.

Очень важно на каждом этапе иметь поддержку и надежду на лучшее. Все кажется горюющему непонятным и бессмысленным, но когда-нибудь он сможет во всем разобраться. И главное – он со всем справится.