

# КОЛИ ПОМИРАЄ ВАША ДИТИНА

КНИГА ДЛЯ  
БАТЬКІВСЬКИХ  
СЕРДЕЦЬ

ОЛЬГА ЧИГИР





# ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
БЛЯ ЛІЖКА ХВОРОЇ ДИТИНИ.....	5
Як правильно поводити себе із дитиною, яка вмирає?.....	5
Якщо ваша дитина помирає вдома чи у хоспісі.....	5
Сенс життя та смерті.....	7
Втрата контролю.....	7
Що відбувається з іншими сестрами та братами?.....	9
Стадії переживання горя.....	9
ДЕНЬ ПОХОРОНУ.....	11
Реєстрація смерті.....	12
Планування похорону.....	13
ПІСЛЯ ВТРАТИ.....	14
Як пережити похорон?.....	14
Як підготувати дітей до похорону братика чи сестрички?.....	15
Що далі?.....	16

# ВСТУП

Пережити смерть своєї дитини – надзвичайно складне випробування. Ще складніше – жити без неї. Вам доведеться витримати надзвичайно сильний стрес. Навколишній світ стане для вас сірим та непривітним, вам здаватиметься, що оточуючі не розуміють вас і ніколи не зможуть зрозуміти. Можливо, читаючи цю брошуру, ви гніватиметесь і на нас, її упорядників. Можливо, адресовані вам слова, вважатимете недоречними, недостатньо влучними або беззмістовними. Те, що зараз відчуваєте ви – надзвичайно болісно. Сподіваємось, що інформація, дібрана у цій брошурі, допоможе зорієнтуватися у надзвичайно складній життєвій ситуації, що вам доведеться пережити.

Нижче наведені деякі поради щодо супроводу дитини в термінальній стадії хвороби, організації похорону та облаштування вашого простору в найближчий час після втрати. Нехай ці відомості допоможуть вам хоч трохи полегшити біль.

# БІЛЯ ЛІЖКА ХВОРОЇ ДИТИНИ

## ЯК ПРАВИЛЬНО ПОВОДИТИСЯ З ДИТИНОЮ, ЯКА ВМИРАЄ?

Коли людина втрачає найдорожче, в неї може виникнути реактивна депресія, тобто стан пригнічення моторних функцій, психічних процесів, часта і тривала втрата настрою, що виникають як відповідь психіки людини на страшну звістку. Ви можете спостерігати такий стан як у вашої дитини, так і самі відчувати подібне. Це нормальний процес, адже ваша психіка повинна адаптуватися до стресу.

Також буває інший вид депресії – так звана підготовча депресія, коли людина готується до свого переходу. Вона сама проходить цей шлях крок за кроком. Ви можете відчувати, що ваша дитина ніби віддаляється від вас, від інших близьких людей. Часто таку її поведінку родичі сприймають як байдужість. Не варто так думати. Спілкуйтесь із вашою дитиною, підтримуйте її, говоріть про те, що вона мужньо проходить своє випробування перед переходом у вічність. Поясніть, що наразі ви не можете туди йти і не можете зрозуміти цього, тому що вона перетинає межу в інший світ, де зараз може перебувати лише вона.

Перехід у вічність – це незбагненна таємниця.

## ЯКЩО ВАША ДИТИНА ПОМИРАЄ ВДОМА АБО У ХОСПІСІ

Використовуйте кожен мить життя, щоб побути разом із вашою дитиною. Усі брати і сестри також можуть бути поруч і брати участь в цій трагічній сімейній події. У деяких сім'ях у такий час моляться або співають улюблених пісень, проводячи час разом, усе залежить від сімейних традицій.

Інколи буває таке: людина, яка вмирає, дуже страждає, бо вважає, що стала «ніким» через втрату контролю та дезорієнтацію. Тому важливо підтримувати вашу дитину добрим словом, нагадувати про її унікальність та винятковість для вас. Пригадуйте разом найцікавіші моменти спільного життя – важливі і не дуже, діліться своїми переживаннями, дослухайтеся думки вашої дитини, відчувайте її почуття.

Переважно, невиліковно хворі люди не усвідомлюють свого кінця, тобто, скільки часу їм ще залишилось жити, чого очікувати, коли і як настане смерть.

Намагайтеся жити в даному вам відтинку часу, в «тут і тепер», не думайте наперед про те, що буде після смерті. Не ховайте хворого живцем. Адже, якщо ви так налаштовані, ви відмовляєтеся жити в теперішньому часі, переживати разом горе розлуки тепер. Ви втрачаєте почуття радості від того, що ваша дитина жива і ви ще можете бути разом.

Якщо ви не разом із вашою дитиною, намагайтеся відкинути відчуття провини. Не варто обмежувати своє життя лише піклуванням про хвору дитину. Пам'ятайте й про інших членів вашої родини. Найгірше, коли в родині створюється гнітюча атмосфера лікарні. Коли дитина жива, важливо, щоб вона почувалася щасливою, перебувала в колі усміхнених і радісних людей. Подаруйте своїй дитині найприємніші враження замість суму і тривоги.

Також нерідко буває, що родичі не здатні сприймати своє горе: хворобу, смерть, майбутню розлуку. Вони хочуть залишатись у минулому, переконуючи і себе, і хворого, що «все буде добре, прийде літо, поїдемо на дачу, риболовлю...» Або навпаки – ще до фізичної смерті «ховають» хворого живцем. В обох випадках це означає відмову разом переживати горе в теперішньому часі, прагнення швидше «перегорнути цю страшну сторінку». Інколи буває, що родичі обговорюють похорон безпосередньо при хворій людині, зокрема, коли вона перебуває в комі. Але ж людина ще жива! Вона все чує!

## СЕНС ЖИТТЯ ТА СМЕРТІ

Відомий австрійський психолог Віктор Франкл, перебуваючи у концентраційному таборі, допомагав іншим людям долати надзвичайно складні випробування долі. В нелюдських умовах табірної життя він заохочував в'язнів за будь-яких обставин зберігати власну гідність та розуміти свою унікальність. Адже життя завжди має сенс, і завжди є заради чого жити, а не тільки виживати. І завжди є вибір – жити, як жертва, або жити гідно, як особистість.

В. Франкл закликав людей до особистої відповідальності перед життям і смертю. Йому це вдавалося, бо люди усвідомлювали, що саме вони є відповідальними за власне життя навіть тоді, коли не можуть контролювати ситуацію, а зовнішні обставини від них не залежать.

Якщо ви спробуєте прийняти точку зору цього надзвичайного чоловіка, візьмете до уваги його настанови, усвідомите їх, вам легше буде здолати труднощі. Тоді ви зумієте віднайти в собі і у своїй дитині все те найкраще, що додасть вам сили.

## ВТРАТА КОНТРОЛЮ

Дуже часто хворі люди страждають від втрати над собою контролю, як фізичного, так емоційного і духовного. Вони більше не відчувають себе особистістю, як це було до хвороби. Таким чином, із суб'єкта вони перетворюються на об'єкт впливу, що призводить до пригнічення, пасивності та зневіри.

Треба розуміти, що хворій людині будь-якого віку важливо контролювати усе до найменших дрібниць. Тому бажано давати їй можливість вибору, щоб могла поводитися так, наче володіє ситуацією. Втрата контролю тісно пов'язана з депресією. Тоді людина відчуває, що нічого не може зробити і є лише тягарем для оточуючих. Такі почуття пригнічують, погіршується фізичний стан.

Для того, щоб хвора людина відчувала, що її рішення важливе, можете сказати їй: «Ти господар, вирішуй сам». Адже кожна людина і протягом життя, і на порозі смерті, відчуває відповідальність за себе, вона не стає пасивною. Намагайтесь всіляко допомогти хворій людині не почуватися жертвою і гідно відійти у засвіти.

Самоконтроль – це теж важливо. Часто, коли у хворого, наприклад, параліч, його годують, хоча він це може робити й сам. Так, повільно та неохайно, але сам. Дайте йому робити те, що він може, це допоможе йому зберегти свою гідність перед самим собою. Це дуже важливо.

Якщо ваша дитина поводить себе конфліктно, не поспішайте вгамовувати її. Зрозуміло, що вам нелегко витримувати її емоції, але зауважте, що переважно саме через конфлікт людина повертає собі відчуття того, що вона ще жива. Спробуйте зрозуміти її. Можливо, саме через конфлікт дитина намагається примиритись із нелегким випробуванням, яке їй доводиться долати. Така боротьба може бути ознакою життєвої сили, яку дитина відчуває у собі.

Важливо, щоб ви були поруч із вашою дитиною у її горі, яким би воно не було. Не переконуйте ні себе, ні її, що горя немає.

Більшість психологів висловлюють думку, що важливіше знайти в собі мужність перебувати у зоні конфлікту, ніж уникати її. Як наслідок – негативні симптоми хвороби можуть значно зменшитись.

Важливо розуміти, що ви ніколи не зможете застерегти вашу дитину від тривоги «небуття». Вона властива усім людям у будь-якому віці. Ви можете бути лише супутником вашої дитини у цьому важкому випробуванні. На жаль, ви не зможете захистити свою дитину від смерті. Найкраще, що ви можете для неї зробити – бути поруч не лише фізично, але й духовно, і таким чином, розділяючи страх та боротьбу, дати їй відчуття присутності найрідніших людей.



## ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ІНШИМИ СЕСТРАМИ ТА БРАТАМИ

Сестри і брати дитини, яка хворіє, інколи поведуться з нею жорстоко, агресивно. Це може свідчити про те, що дітям потрібна підтримка. Важливо дати їм змогу висловити власну розгубленість і в жодному разі не карати за прояв почуттів. Коли діти висловлюють почуття, вони роблять це щиро, не замислюючись над тим, що правильно, а що ні. Вони так відчують, тому покарання за це може сприйматись ними як покарання за правду.

Гнів може свідчити про те, що здорові сестри та брати хворої дитини відчують брак уваги і любові до себе від батьків. Інколи вони зовсім несвідомо висловлюють бажання, щоб хворий помер. Бо їм хочеться повернути таке життя, яке було колись, а іншого способу висловити свою розгубленість не знають. Але, коли смерть забирає їхнього братика чи сестричку, вони відчують страх і провину.

Американська психолог Елізабет Кюблер-Рос, розглядаючи проблему піклування здорових дітей про хвору, вважає, що діти мають брати участь у догляді за важкохворим членом сім'ї, і це дуже важливо. Дитині можна давати конкретні доручення, наприклад, принести kota або собаку до хворого, щоб його розважити та відволікти, погратися з ним на комп'ютері чи планшеті, послухати разом музику і таке інше. Важливо, щоб здорові діти могли поводитися природньо у присутності хворого, веселитися і сміятися, не відчуючи ніяковості та страху.

## СТАДІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ

У минулому столітті американська дослідниця Елізабет Кюблер-Рос присвятила чимало часу роботі з людьми у термінальній стадії хвороби. Спостерігаючи за поведінкою людей після того, як лікарі повідомляли їм про

смертельне захворювання, вона помічала у них схожі реакції. Можливо, спостереження цієї вченої допоможуть вам зорієнтуватись у тому, що відбувається з вашою дитиною і з вами.

Е. Кюблер-Рос виділила п'ять стадій, які проходить людина, коли дізнається про смертельний діагноз.

*Перша стадія – заперечення.* Хворий не може повірити, що це дійсно з ним трапилось. Батьки деяких хворих дітей, отримуючи страшну звістку від лікарів, відмовляються вірити, а пояснюють поганий стан своєї дитини «легшими» причинами. На жаль, інколи вони відмовляються від лікування, коли ще можливо допомогти, а потім повертаються у лікарню, втративши безцінний час.

*Друга стадія – гнів.* Це добра ознака. Так само, як і конфлікт, гнів є ознакою життя – людина чинить спротив, не хоче хворіти, мобілізує усю свою енергію заради життя. Важливо пам'ятати, якщо дитина гнівається, не говоріть, що це погано. Гнів – природна реакція.

Коли людина обурюється, намагається отримати більше інформації – це потрібно сприймати як сигнал того, що вона хоче сформулювати власне ставлення до смерті, примиритись зі страхом перед нею.

*Третя стадія – торг.* Людина намагається укласти угоду з долею, починає довіряти різним прикметам. Наприклад, хворий, підкидаючи монету, може загадувати, що все буде добре, якщо монета впаде догори гербом. Це є ознакою того, що людина не приймає хворобу.

*Четверта стадія – відчай або депресія.* Тоді людина починає розуміти, що все, що з нею відбувається, – правда, і уникнути цього неможливо. Відчай супроводжує осмислення хвороби, тому на цій стадії людина приймає правду: «Так, хвороба існує».

*П'ята стадія – людина покійно приймає те, що з нею відбувається і більш-менш спокійно сприймає смерть.*

Для кожної людини ці стадії можуть проходити в різній послідовності й повторюватись.

Варто розуміти, що ви також проходите через ці стадії.

## ДЕНЬ ПОХОРОНУ

Найважчим для батьків є прощання з дитиною, яка відійшла в інший світ. Болю від втрати не уникнути і не слід його пригнічувати. Не варто відразу, як зазвичай буває, приймати заспокійливі ліки тим, хто переживає втрату дитини. У цей момент біль надзвичайно гострий, але його необхідно прийняти і пережити. Треба дати волю емоціям, якими б вони не були – плачте, говоріть, кричіть... Якомога довше побудьте коло вашої дитини. Якщо пригнітити, притупити первинний біль, потім вже не буде такого глибокого переживання. Після цього починаються турботи, пов'язані з похороном.

Не стримуйтеся від плачу. Звичайно, сльози не полегшать біль, але вони природньо супроводжують страждання, допомагаючи пережити горе. Буває, що в найтяжчий момент життя ви не можете плакати, тільки відчуваєте спустошення. Лише згодом ви гостро відчуєте біль втрати.

Адже лише з вашою дитиною ви почувалися так, як ні з ким іншим, розірвався ланцюжок надзвичайно близьких стосунків. Ви втратили можливість турбуватися про свою дитину, віддавати їй та отримувати від неї любов, тепло, довіру, радість. Вам це було необхідно. Час від часу ці почуття будуть накочуватись на вас, як хвилі, нагадуючи про непоправну втрату, ви знову і знову відчуватимете цей біль.

Вирішувати, чи приймати заспокійливі у день похорону – лише вам. В

будь-якому разі, варто проконсультуватися з лікарем. Біль – це частина життя людини, тому його потрібно пережити. Це не означає, що ви забудете вашу дитину, втратите почуття любові до неї. Біль від цієї втрати залишиться із вами назавжди. Позбавитись його не вдасться ніколи, так само як і любові, яка цей біль супроводжує.

Час гоїть рани. Не впадайте у відчай, даруйте своє тепло іншим своїм дітям, чоловікові або дружині, членам родини. Життя завжди має сенс, хоча зараз здається, що він зовсім втрачений.

Якщо в горі пригнічувати свої переживання, вони знайдуть своє місце в тілі. Намагайтесь не погіршувати і без того важкий стан ще й тілесними стражданнями. Дозволяйте емоціям вивільнятися.

## РЕЄСТРАЦІЯ СМЕРТІ

Якщо дитина померла вдома, потрібно викликати швидку невідкладну допомогу для констатації смерті. Потім – отримати від дільничного лікаря медичне свідоцтво про смерть та довідку про причину смерті. У випадку смерті в лікарні, такі документи надасть лікарня.

Протягом трьох днів необхідно звернутися до районного органу державної реєстрації актів цивільного стану (РАЦС, раніше ЗАГС) або до Відділу реєстрації смерті (у обласних центрах).

Необхідні документи: паспорт заявника, лікарське свідоцтво про смерть та довідка про причину смерті, ІД паспорт дитини (якщо такий отримувався).

Після реєстрації, РАЦС надасть Свідоцтво про смерть та виписку з Державного реєстру актів цивільного стану (для отримання соціальної допомоги).

## ПЛАНУВАННЯ ПОХОРОНУ

Ось кілька порад щодо того, як планувати день похорону, піклуючись про себе та про ваших рідних:

- Якщо для проведення похорону ви вирішите запросити організаторів, запропонуйте, щоб у програмі показали фотографії вашої дитини. Не соромтесь попросити когось допомогти вам замовити програму похорону та ін.

- Щоб мати згадку про тих, хто прийшов підтримати вас, якщо ви захочете, попросіть зробити відеозапис похорону.

- Якщо сподіваєтесь на велику кількість людей на похороні, потрібно дізнатися про можливість проведення церемонії за межами церкви чи крематорію. Про це може попіклуватися хтось з ваших друзів чи родичів, щоб з'ясувати усе завчасно.

- Якщо у вас є інші діти, які будуть на похороні, їх потрібно підготувати до цієї події та пояснити, що буде відбуватись, щоб вони знали чого очікувати. Ви можете попросити, щоб за ними наглядала та підтримувала їх ваша довірена особа. Так вони будуть знати, що є до кого звернутися, якщо ви не зможете піклуватись про них в цей час.

- Можливо, після похорону ви відчуватимете потребу зустрітися з родиною, друзями, людьми, які знали вашу дитину. Ви можете поговорити з ними невдовзі після поховання.

Ви також можете:

- Організувати зустріч, на яку запросити людей відразу після похорону. Ви не зобов'язані бути там особисто, вам вирішувати – зможете відвідати цю зустріч чи ні.

- Організувати повернення людей додому. Ви можете попросити ваших рідних чи друзів повідомити запрошеним, що вони можуть вже піти, коли вам захочеться побути на самоті.

- Ваша родина та друзі мають розуміти вас, сприймати будь-яку вашу поведінку, як нормальну в цей час. Щоб легше було пережити горе, можливо, поїдьте туди, де ви колись бували разом із вашою дитиною.

## ПІСЛЯ ВТРАТИ

### ЯК ПЕРЕЖИТИ ПОХОРОН

Після смерті дитини ви відчуватимете спустошення, але можете виглядати спокійним. Ймовірно, ви відчуватимете потребу захистити вашу дитину мертвою так само, як і живою. Візьміть іще одну ковдру для неї або підкладіть подушку під її голівку, візьміть іграшку або будь-що інше, що було важливим для вашої дитини чи для вас. Такі прості дії допоможуть вам відчутти себе комфортніше та спокійніше. Тому робіть усе, що вважаєте за потрібне.

Намагайтесь не думати про те, що саме є правильним чи очікуваним. Важливими є власні відчуття та бажання. Повною мірою зрозуміти ваше горе не зможе ніхто, поведіться природньо і менше звертайте увагу на оточуючих. Важливо, щоб вам було комфортно. Обирайте те, що для вас є пріоритетним.

Ваші відчуття можуть бути дуже різноманітними: ви можете відчувати спокій та полегшення (останній період був дуже напруженим для вас, ви віддали усю свою силу); ви можете перебувати у стані шоку і ваші емоції можуть вийти з-під контролю (адже втрату, яку ви переживаєте, неможливо порівняти ні з чим); ви можете страждати чи впадати у паніку, бо не можете уявити, як жити після смерті дитини (розгубленість – це нормально для вашого стану).

Надзвичайно важливо, щоб поруч із вами були люди, які підтримають, вислухають, зрозуміють та допоможуть. Не соромтесь відкрити їм свою душу, розкажіть, як ви хочете провести час з вашою дитиною після її смерті. Ви можете відчувати потребу побути з нею наодинці або разом з вашим чоловіком/дружиною. Ви можете захотіти залучити інших членів вашої сім'ї чи ще когось, наприклад, священика чи подругу/друга. Після смерті дитини вам важко буде приймати рішення. Вам може допомогти розмова з членами вашої родини та людьми, які підтримують вас. Якщо ви не хочете говорити, побудьте з ними мовчки.

## ЯК ПІДГОТУВАТИ ДІТЕЙ ДО ПОХОРОНУ БРАТИКА ЧИ СЕСТРИЧКИ

Якщо у вас є інші діти, вони можуть захотіти побачити свого брата чи сестричку померлим. Ви краще знаєте своїх дітей, тому керуйтеся своєю батьківською інтуїцією та бажаннями своїх дітей. Пам'ятайте, що вони можуть бути налякані, але, якщо хочуть попрощатися зі своїм братиком чи сестричкою, дозвольте їм це зробити.

Однозначно, не варто позбавляти дітей можливості попрощатись зі своїм померлим братиком чи сестричкою. Вони мусять пережити цей тяжкий момент. Якщо вони самі цього хочуть, не варто заперечувати, треба зрозуміти, що таке їхнє рішення. Коли в сім'ї трапляються важливі події, усім треба бути разом.

Якщо ви приймаєте рішення, щоб діти були присутні при похованні, важливо не залишати їх наодинці. Бажано, щоб людиною, яка супроводжуватиме їх, були не батьки, адже діти дуже чутливі до емоційного стану батьків і швидко його переймають. Це може призвести до зайвого стресу. Можливо, хтось із ваших родичів чи друзів зможе супроводжувати їх, допомагати і під-

тримувати в разі потреби. Така людина може, наприклад, підвести дітей до померлого брата чи сестрички і дозволити поговорити з ним/нею, торкнутися до тіла. Можливо, ваші діти захочуть подарувати померлому братику чи сестричці улюблену іграшку або залишити листа (їм можна запропонувати зробити це заздалегідь, щоб вони могли підготуватись).

Якщо діти не хочуть бути присутніми на похороні, не наполягайте на цьому. Мабуть, вони ще не готові до такої події у своєму житті. Не варто їх змушувати. Такий спротив може свідчити про страх, почуття провини, сором, приховані образи на померлу дитину або батьків. Краще про все це поговорити з дітьми ще до похорону. Будьте ласкавими та уважними до них, не засуджуйте за таке рішення. З часом ви зможете показати дітям фотографії з похорону, якщо буде потрібно.

## ЩО ДАЛІ?

Іноді любов живе поруч із стражданням. Що більшою була любов до людини за життя, то більшим може бути страждання після її смерті. Пережити втрату близької людини дуже складно, але не варто намагатись притупити цей біль, вживаючи транквілізатори, алкоголь тощо. Це не допоможе, бо не вилікує душу, а лише пригнітить, заштовхуючи горе у підсвідомість. Процес загоювання рани в душі може тягнутися роками, а інколи і десятиліттями. І якщо ви запитаете себе, чи хотіли б позбутись болю ціною втрати будь-яких спогадів про померлу дитину, ви навряд погодитесь на таке. Саме тому глибина вашого горя показує усю глибину вашої любові до своєї дитини. Намагайтесь не пригнічувати ці почуття, а жити з ними, такими, якими вони є. Пройде час і ви зможете сказати слова, що просяться з глибини серця: «Пробач мені!»... «Я пробачаю тобі».

Сподіваємося, наші поради допоможуть пережити цей найтяжчий період



у вашому житті. Було б добре, якби ви змогли передати їх близькій людині, яка буде поруч, і зможе попіклуватися про вас:

- Намагайтесь не забувати про задовільнення елементарних потреб: їжу, сон, тепло та комфорт.

- Можливо, висловлювання про те, що все буде добре, час лікує, все минеться та інші подібні дратують вас, і ви почуваетесь ще більш самотньою і покинутою людиною. Попросіть не говорити вам такого.

- Можливо, ви не хочете чути жодних порад чи настанов, які мали б полегшити вам біль втрати. Скажіть про це близьким людям.

- Можливо, ви хочете більше часу проводити наодинці. Нехай буде так.

- Мабуть, зараз ви не можете керувати своїми почуттями. Це нормально, адже за день-другий пережити втрату неможливо, це тривалий процес.

- Відчуваючи високу емоційну напругу, попросіть когось із близьких людей вислухати вас, не заспокоюючи.

- Вам здається, що ваш біль нестерпний, можливо, найнестерпніший, і те, що сталося, – несправедливо. Так воно і є. Для вас це горе є таким, яким відчуваєте його саме ви.

- Ви хочете поговорити із вашою померлою дитиною, не стримуйтесь і розповідайте все, що хочете. Можливо, вам допоможе її фотографія або якась улюблена річ, яка буде неначе місточком між вами.

- Добре, якщо хтось зможе завжди бути поруч із вами. Добре, якщо є кому приїхати до вас у будь-який час, коли ви будете цього потребувати. Тепер будь-яке ваше бажання, навіть таке, яке раніше здавалось дріб'язковим, – важливе.

- Мабуть, ви не знаєте як жити далі, що робити через годину чи через день. Ви не повинні зараз нічого знати. Ви зрозумієте пізніше. Ви можете робити те, до чого лежить серце саме тепер, не плануючи.

- Якщо ви релігійна людина, то відчуватимете потребу помолитись за

свою дитину. Важливо бути чесним перед собою та перед Богом. Не потрібно боятись того, що ви відчуваєте, особливо негативних емоцій. Наприклад, людина може сказати навіть таке: «Я Тебе ненавиджу через те, що моя дитина хворіє (чи померла), але допоможи мені знайти спокій у душі!» Не вдавайте упокорення. Частіше заглядайте в глибину своєї душі. Переживайте своє горе у всіх його аспектах, даючи волю гніву, бунту, відчаю, переосмислюйте його. Відпустивши те, що вас мучить, ви зможете заспокоїтися.





ЧИГИР Ольга, психолог у відділенні дитячої онкології Національного інституту раку від Благодійного фонду «Запорука», дитячий та сімейний психолог, фахівець з психотерапії психологічних травм та кризових станів, співзасновниця «Центру паліативної допомоги», 8 років працює у медичних закладах.

*«Коли стається найстрашніше, і ви втрачаєте свою дитину, коли біль втрати стає настільки нестерпним, що здається – немає сенсу жити далі, єдиний спосіб, що я знаю – йти до людей. За підтримкою: ділом, словом, обіймами або навіть чуйним мовчанням. За знанням, що ви – не самотній. Біль не на самоті вищуває та стає таким, що його можна пережити».*

За підтримки  
Благодійного фонду «Запорука»



+38 (044) 361-56-97  
info@zaporuka.com.ua  
www.facebook.com/Zaporuka  
www.zaporuka.org.ua