

# КАК ПЕРЕЖИТЬ СМЕРТЬ РОДИТЕЛЯ

Независимо от того, как долго живут наши родители, нам будет казаться, что они умерли слишком рано, и что нам не хватило времени побыть вместе. Знание и понимание, что мы переживем своих родителей, не умаляет чувства потери, которое мы испытываем, когда это происходит.

**Ясное  
утро**

Круглосуточная  
поддержка  
в борьбе с раком

**8 800 100 01 91**

Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.

ясноеутро.пф  
contact@yasnoeutro.ru  
АНО «Проект СО-действие»

## **ПРИЗНАЙТЕ ВАШУ УТРАТУ**

Справляться с потерей родителя, значит учиться жить без человека, который был рядом всю вашу жизнь. Родители знали вас с самого рождения, делили с вами жизнь и ваши воспоминания, радовались и печалились вместе с вами, такую утрату невозможно переоценить.

## **РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ ГОРЕВАТЬ**

Переживая смерть родителя, вы можете столкнуться с различными чувствами и эмоциями, которые поставят вас в тупик, а их интенсивность испугает, потому что вы не будете знать, как справиться с ними. Горевание – абсолютно нормальный процесс, который помогает пережить потерю близкого. Помните, что каждый горюет по-своему, будьте терпеливы к себе. Не думайте, что эмоции «нужно сдерживать» и «двигаться дальше». Вам нужно время, чтобы подумать о прошлом, вспомнить важные события вашей жизни.

## **ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ**

Горе часто лишает человека физических и эмоциональных сил. Помните о необходимости регулярного питания и отдыха. Возможно, в какой-то момент вам потребуется обратиться за поддержкой к врачу или психологу. Помощь специалиста может облегчить ваше физическое и эмоциональное состояние.

## **ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ**

Расскажите родным, близким, друзьям, соседям и коллегам о том, какая помощь вам нужна. Некоторые готовы выслушать вас, в то время как другие могут предложить помощь в решении конкретных задач.

## **ПАМЯТНЫЕ ДНИ И ДАТЫ**

В такие дни вам может потребоваться дополнительная поддержка. Подумайте о том, как бы вы хотели почтить память своего родителя: ходите в гости в другие семьи, приглашайте друзей к себе, готовьте традиционные для вашей семьи блюда, показывайте гостям семейные альбомы и рассказывайте интересные или смешные истории, которые произошли с вами в детстве.

## **ИСТОЧНИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ**

Если вы понимаете, что вам нужна поддержка специалиста, чтобы справиться с горем, не бойтесь обратиться за ней. Психологи обучены специальным приемам и методам, которые помогут вам понять свои чувства и найти способы справляться с ними. Найдите группу поддержки, где вы сможете встретиться с людьми, которые, так же как и вы, переживают смерть родителя.

## **ВОСПОМИНАНИЯ МОГУТ ДАТЬ ВАМ СИЛЫ**

Подумайте о наиболее значимых качествах вашего родителя, которые вы никогда не забудете. Эти качества – часть наследия, оставленного вам. Опора на них поможет сохранить ваших отца или мать в памяти и сердце.