

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Вперед, в завтрашний день: руководство для столкнувшихся с тяжелой утратой родителей (Towards Tomorrow Program)

Эта информация позволит вам узнать, что можно сделать, чтобы найти силы пережить утрату своего ребенка.

Возможно, прямо сейчас вы даже представить не можете, что когда-нибудь оправитесь от смерти вашего ребенка, и кажется, что боль утраты навсегда останется с вами. Однако формирование представления о горе, забота о себе и действия для сохранения памяти о вашем ребенке помогут вам посмотреть вперед, в завтрашний день. В этом материале описаны некоторые рекомендации, как пережить утрату своего ребенка. Хотя ни одна книга или руководство не могут передать все то, через что вы проходите, мы надеемся, что вы сочтете этот ресурс полезным.

Что вы можете испытывать

Горе — это нормальная реакция на любую утрату, но смерть ребенка способна вызвать даже более интенсивные эмоции. Горе имеет психологические, эмоциональные и физические проявления. Способы переживания горя абсолютно уникальны.

Некоторые родители чувствуют оцепенение или им кажется, что они находятся во сне. Одни не могут спать, тогда как другие спят все время. Вас могут переполнять такие чувства как печаль, опустошение и ощущение того, что смерть вашего ребенка не может быть реальностью. Вы можете одновременно испытывать несколько из вышеназванных чувств, и это нормально.

Каждый человек переживает горе по-своему и в своем собственном темпе. Вам может казаться, что скорбь поглощает каждую минуту ваших дней, и поэтому вам тяжело принимать участие в происходящем. А намерение вернуться к повседневной жизни может казаться вам утратой связи с вашим ребенком. Помните, для ваших чувств нет никакого заданного расписания.

Наступят различные значимые даты, такие как дня рождения и праздники, которые напомнят вам об утрате. Важные события в жизни других знакомых вам детей могут навести вас на мысли о собственном ребенке и о тех моментах, что вы провели вместе. Подобные даты могут быть особенно болезненными, но они также могут дать возможность для восстановления традиций и ритуалов, которые имели значение для вашего ребенка и вашей семьи.

Глядя в будущее...

Не спешите

Вы можете думать о решениях, например о том, когда вам следует вернуться к работе, что делать с личными вещами вашего ребенка или как найти смысл в течении дней. Не спешите принимать решения. Нет никаких сроков, в которые вы должны вернуться к повседневным делам или к работе. Некоторых людей привычные повседневные дела успокаивают, тогда как другим может понадобиться больше времени. Если вы должны вернуться к работе раньше, чем вы готовы, подумайте о том, чтобы сначала выйти всего на несколько дней, делайте небольшие перерывы в течение дня, когда вам нужно побыть в одиночестве.

Забудьте слова «правильно» и «неправильно»

Нет правильного или неправильного отношения к тому, через что вам приходится пройти. Постарайтесь не сравнивать себя с другими и с тем, как они справились со своим горем. Только вы вместе со своей семьей вправе решать, что делать с вещами вашего ребенка и как вы собираетесь чтить его память. Подумайте о них, когда будете готовы. Помните, что изменения в вашем доме не означают, что вы утрачиваете связь со своим ребенком.

Сохраняйте связь и общайтесь

Важно, чтобы вы и ваша семья нашли способы сохранить эмоциональную связь. Это может показаться сложным, если каждый из вас по-своему справляется с утратой. Одни люди переживают горе в молчании, тогда как другие предпочитают говорить об этом. Ваши потребности не всегда могут быть очевидны для вашего партнера, ваших родителей, друзей или семьи. Старайтесь общаться с близкими людьми, даже когда это сложно.

Говорите с людьми, которые могут поддержать вас в вашем горе. Люди по-разному могут оказывать поддержку. Некоторым людям может быть трудно найти к вам подход, и в своих попытках они могут сказать что-нибудь неуместное. Вам не обязательно делиться всеми чувствами с каждым. Но если вы выберете одного друга или близкого человека, с которым вы сможете провести время или поговорить, это может помочь вам сохранить связь в этот горький период.

Почитайте память своего ребенка воспоминаниями и ритуалами

Воспоминания обладают большой силой. Некоторые из них способны успокоить вас, тогда как мысли о других могут причинить боль. Сначала вы можете возвращаться к смерти вашего ребенка чаще, чем к другим воспоминаниям о нем. Это воспоминание навсегда останется с вами, но с вами будут и радостные моменты, которые вы провели вместе со своим ребенком.

Благодаря восстановлению старых семейных традиций или появлению новых, вы и ваша семья можете сохранить связь с вашими воспоминаниями. Возможно, вам и вашей семье стоит подумать о том, чтобы сделать «коробку воспоминаний», наполнив ее предметами, принадлежавшими вашему ребенку или напоминающими вам о нем. Когда вы будете решать, как почитать память вашего ребенка, обсудите это в кругу семьи.

Как поддержать переживающих горе братьев и сестер

Семья навсегда меняется после смерти ребенка. Если у вас есть дети, которые скорбят вместе с вами, им, как и взрослым, может потребоваться помощь в осознании утраты и приспособлении к жизни после нее.

Дети по-разному выражают свое горе. То как ваш ребенок будет переживать горе зависит от его возраста, представления о смерти и поведения окружающих, служащих ребенку примером. Если дети младшего возраста могут не полностью осознавать смерть, дети школьного возраста имеют об этом более зрелое представление. Они могут испытывать чувство вины из-за того, что не умерли вместо своего брата или сестры, или могут беспокоиться о том, что они или вы умрете. Некоторые дети могут чувствовать, что их место в семье изменилось, и могут взять на себя обязанности взрослых.

Большинство детей не могут выдерживать и переживать сильные эмоции, связанные с горем, в течение длительного периода времени. Вместо этого у них могут случаться короткие и сильные выбросы эмоций, за которыми следуют периоды игры или другой привычной деятельности. Кроме того, у них могут возникать физические реакции, такие как болевые ощущения в организме или изменения в режиме сна. Некоторые дети могут выражать горе через изменения в своем поведении и вести себя необычно. Другие дети могут не показывать никаких внешних признаков печали или горя. Помните, что

поведение вашего ребенка вполне может быть признаком борьбы со сложными чувствами. Лучший способ понять боль вашего ребенка — это внимательно следить за тем, как ребенок ее выражает. Обращайте внимание на его поведение и слушайте, что он говорит.

Информируйте своего ребенка

У вашего ребенка могут появиться вопросы о том, как умерли брат или сестра и что это означает. Важно дать понять ребенку, что такие вопросы можно задавать. Постарайтесь отвечать на них максимально честно. Это нормально, если вы скажете, что не знаете ответа. По мере взросления у вашего ребенка могут возникать новые вопросы о том, что произошло. Смотрите на каждый из них, как на возможность продолжения разговора о понесенной утрате. Постарайтесь по возможности сохранить привычный для ребенка распорядок дня и сообщайте ему обо всех возможных изменениях. Возможно, это поможет ребенку несколько избавиться от чувства неуверенности в будущем.

Включите ребенка в систему поддержки

Если ваш ребенок ходит в школу, создайте «сеть» авторитетных взрослых, которые будут проводить с ним время вне дома. Поговорите с учителями, тренерами, религиозными наставниками и другими ключевыми фигурами в жизни вашего ребенка о том, чем они могут помочь вашему ребенку в его горе.

Уделяйте ребенку время

Из-за горя ваш ребенок может ощущать печаль и одиночество. Постарайтесь ежедневно проводить с ними какое-то время наедине, чтобы он чувствовал себя в безопасности и ощущал поддержку. Поездка на машине или прогулка, приготовление еды или игра — всего лишь несколько идей, как можно вместе проводить время. У вашего ребенка могут появляться собственные идеи того, чем он хотел бы заниматься. В этот момент он может заговорить о своем горе, а может и нет.

Слушайте и принимайте чувства своего ребенка

Сообщите ребенку, что его мысли и чувства вполне нормальны и важны для вас. Когда он будет готов поговорить, постарайтесь слушать, не осуждая и не задавая вопросов. Это может быть сложно, особенно если вы не понимаете поведения ребенка и не понимаете, как он это переживает. Помните, что его поведение может быть признаком внутренней борьбы. Постарайтесь принимать выражение эмоций вашего ребенка с любовью и пониманием. Это поможет ребенку увереннее рассказать вам о своих чувствах.

Позаботьтесь о себе

Лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, — это позаботиться о себе. Вы пережили невообразимую утрату. Выберите друга, близкого человека или психолога, с которым вам будет комфортно говорить, даже если вы не уверены в том, что хотите сказать. Важно создать систему поддержки для вас и вашей семьи. Сообща вы сможете помочь ребенку почувствовать себя любимым, находящимся в безопасности и задействованным в вашу совместную работу над возвращением к нормальной жизни.

Ничего страшного, если вам нужна помощь в поддержке ребенка. Переживая собственную утрату, помогать другим может быть очень сложно. Если есть кто-то, кого вы и ваш ребенок знаете и кому доверяете, попросите его о помощи. Ваш социальный работник также может помочь вам найти общественные ресурсы поблизости.

Когда следует обратиться за сторонней помощью?

Бывают случаи, когда профессиональная поддержка вашего ребенка может быть полезной или даже необходимой частью ухода за ним. Это зависит от множества факторов, в том числе от ваших отношений с ребенком, от того, как ваш ребенок справляется со стрессом и как он переживает утрату брата или сестры. Если вас беспокоит поведение ребенка, и вы не знаете, что делать дальше, обратитесь за поддержкой к

своему социальному работнику или лечащей команде своего ребенка.

Ресурсы для вас и вашей семьи

Ресурсы MSK

Поддержка доступна для вас и вашей семьи вне зависимости от того, в какой точке мира вы находитесь. Memorial Sloan Kettering (MSK) предлагает ряд ресурсов для переживающих горе семей и их друзей. Вы можете узнать больше об этих ресурсах на странице

www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends.

Программа «Вперед, в завтрашний день»

Программа «Вперед, в завтрашний день» (Towards Tomorrow Program) отделения педиатрии MSK Kids предлагает поддержку и ресурсы для столкнувшихся с тяжелой утратой семей. Поговорите со своим социальным работником и медицинскими сотрудниками и расскажите, как вы и ваша семья переживаете утрату. Эти специалисты также могут предоставить вам дополнительную поддержку. Для получения дополнительной информации позвоните в программу «Вперед, в завтрашний день» (Towards Tomorrow Program) по телефону 212-639-6850 или напишите на адрес электронной почты

towardstomorrow@mskcc.org. Вы также можете посетить веб-сайт www.mskcc.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/support-services-care-teams.

Центр по предоставлению консультаций MSK (Counseling Center)

646-888-0200

Некоторые семьи, пережившие тяжелую утрату, находят, что им помогли консультации специалистов. Наши психиатры и психологи работают в клинике для понесших тяжелую утрату, где они консультируют и поддерживают отдельных лиц, пары и семьи, а также могут прописать лекарства, которые помогут справиться с депрессией.

Духовная поддержка

212-639-5982

Наши капелланы готовы выслушать и поддержать членов семьи, помолиться, обратиться к местному духовенству или религиозным группам, просто утешить и протянуть руку духовной помощи. За духовной поддержкой может обратиться любой человек вне зависимости от его религиозной принадлежности.

Дополнительные ресурсы

Столкнувшиеся с тяжелой утратой родители США (Bereaved Parents of the USA, BPUSA)

www.bereavedparentsusa.org

BPUSA — это национальная некоммерческая организация, которая предоставляет поддержку столкнувшимся с тяжелой утратой родителям и их семьям.

Сочувствующие друзья (The Compassionate Friends, TCF)

630-990-0010

www.compassionatefriends.org

TCF — это национальная некоммерческая организация, которая предоставляет поддержку родителям, братьям и сестрам, бабушкам и дедушкам, а также другим членам семьи, оплакивающим утрату ребенка. Она предлагает поддержку сообщества в режиме онлайн и образовательные мастер-классы.

Жизнь в одиночестве (Alive Alone)

www.alivealone.org

Alive Alone — это национальная сеть родителей, потерявших единственного ребенка или всех своих детей. Предоставляет информационные письма, образовательные материалы и ресурсы для эмоционального восстановления.

Веб-сайт GriefNet

www.griefnet.org

GriefNet предоставляет доступ к группам поддержки в режиме онлайн при утрате близких, в том числе при утрате ребенка.

SIBSPPLACE®

516-374-3000

www.sibspace.org

SIBSPPLACE — бесплатная программа взаимной поддержки сверстников в возрасте от 5 до 17 лет, у которых один из родителей, братьев или сестер болен раком.

Детские лагеря «Зона комфорта» (Comfort Zone Camps)

866-488-5679

www.comfortzonecamp.org

Comfort Zone Camps — лагеря для детей, которые пережили смерть близкого человека.

Детский лагерь Camp Erin

www.elunanetwork.org

Camp Erin — лагерь для детей, которые пережили смерть близкого человека.

The Dougy Center — центр для детей и семей, переживающих горе

503-775-5683

www.dougy.org

Этот центр оказывает поддержку и предоставляет образовательные и информационные материалы о ресурсах для переживающих горе детей и семей.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Towards Tomorrow: A Guide for Bereaved Parents - Last updated on February 26, 2021
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center