

Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

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

Эта информация позволит вам узнать, как найти силы пережить утрату своего ребенка. Мы надеемся, что этот материал поможет вам и вашей семье.

Возможно, сейчас вам сложно представить, что когда-нибудь вы оправитесь от смерти вашего ребенка. Никакая книга и никакое руководство не могут выразить то, что вы сейчас переживаете. Боль утраты навсегда останется с вами. Однако формирование представления о горе, забота о себе и долгосрочные действия для сохранения памяти о вашем ребенке помогут вам смотреть вперед, в завтрашний день.

## **Что вы можете испытывать**

Нет большей боли, чем боль утраты ребенка. Горе является нормальной реакцией на любую утрату, но смерть ребенка способна вызвать более интенсивные эмоции. Горе имеет

психологические, эмоциональные и физические проявления. Чувства, которые вы испытываете, уникальны для вас.

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. В некоторые дни у вас может быть больше сил, чем в другие. Нормально испытывать несколько из названных чувств одновременно. 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. Мысль о том чтобы двигаться дальше может представляться совершенно невозможной. А намерение вернуться к повседневной жизни может казаться вам утратой связи с вашим ребенком. Помните, для ваших чувств нет никакого заданного расписания, также как нет правильного или неправильного способа пережить горе.

## Течение времени

После смерти ребенка вы можете по-другому воспринимать время. Может казаться, что время течет и быстро, и

медленно. Не всегда можно предсказать то, как течение времени повлияет на ваше горе.

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.

## Как пережить утрату ребенка

Мы назовем несколько аспектов, о которых необходимо помнить по мере течения времени.

### Не спешите

Вы можете думать о решениях, которые вам необходимо принять в ближайшем будущем, например о том, когда вам следует вернуться к работе, как найти смысл в течении дней или что делать с личными вещами ребенка. Эти решения можете принять только вы. Не спешите с ними и сделайте так, как будет лучше для вас и вашей семьи.

Нет никаких сроков, в которые вы должны вернуться к повседневным делам или к работе. Некоторых людей

привычные повседневные дела успокаивают, тогда как другим необходимо больше времени. Если вы должны выйти на работу раньше, чем вы готовы, делайте небольшие перерывы в течение дня, когда вам нужно побыть в одиночестве.

### **Забудьте про «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 с собственным горем.

Вы будете решать, что делать с вещами ребенка и как почтить память о нем. Это ваши решения и решения вашей семьи. 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 могут не всегда быть очевидными для вашего партнера, ваших родителей или друзей, поэтому важно найти способы сохранить связь с другими, даже если для вас это тяжело.

Важно поддерживать открытое и постоянное общение с теми, кто может поддержать и поговорить с вами о ваших переживаниях. Людям может быть сложно 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 можете поговорить, это может помочь вам сохранить связь в этот горький период.

### Помощь вашим детям

Если у вас есть дети, оплакивающие утрату вместе с вами, их чувства зависят от их возраста, представления о смерти и от поведения окружающих, служащих детям примером. Они могут переживать утрату разными способами и в разные моменты времени.

Вы можете не всегда быть согласны с тем, как они справляются со своими чувствами, но вы можете выслушать и постараться понять друг друга в совместных попытках продолжать жить с вашей утратой. Вы также можете уделить некоторое время, чтобы ответить на их вопросы и помочь им выразить свои чувства.

Если вы испытываете затруднения в общении с детьми, попросите о помощи члена семьи, друга или профессионального социального консультанта. Ваш

социальный работник может предоставить вам дополнительную информацию об поддержке, доступной для вас и вашей семьи.

*Как помочь ребенку справиться с утратой брата или сестры* — это материал, с помощью которого вы можете помочь своим детям справиться с утратой брата или сестры. Вы можете попросить его у своего социального работника или найти на нашем сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)

### Почтение памяти через ритуалы

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. В разных культурах и религиях существуют ритуалы почтения чьей-либо памяти.

Некоторые семьи заводят собственные ритуалы, например готовят для всех специальное угощение или разводят сад. Ритуал может также заключаться в том, чтобы отложить дела и побыть наедине с вашими мыслями.

Когда вы будете решать, как почтить память вашего ребенка, не забудьте обсудить это с семьей.

## 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](http://www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends)

### **Программа «Вперед, в завтрашний день» (Towards Tomorrow Program)**

Программа «Вперед, в завтрашний день» ([Towards Tomorrow Program](#)) отделения педиатрии (Department of Pediatrics) предлагает поддержку и ресурсы для столкнувшихся с тяжелой утратой семей, включая:

#### **Личные встречи**

Наша группа личных встреч для поддержки родителей, столкнувшихся с тяжелой утратой, находится под управлением социального работника и медсестры/медбрата. Мы приглашаем присоединиться к ней всех родителей, которые потеряли ребенка из-за рака в

центре MSK.

## **Взаимная поддержка родителей (Parent-to-Parent Outreach)**

Взаимная поддержка родителей (Parent-to-Parent Outreach) — это программа, которая позволяет вам удаленно общаться с родителями, также потерявшими ребенка из-за рака.

Для получения дополнительной информации об этих программах или для регистрации в них, обратитесь в программу «Вперед, в завтрашний день» (Towards Tomorrow) по телефону 212-639-6850 или по адресу электронной почты [towardstomorrow@mskcc.org](mailto:towardstomorrow@mskcc.org)

## **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.

## **Услуги капеллана**

212-639-5982

Наши капелланы готовы выслушать, 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 формальной религиозной принадлежности.

### **Дополнительные ресурсы**

Для понесших утрату родителей, братьев и сестер доступны книги, образовательные ресурсы и местные программы поддержки. Для получения дополнительной информации об этих программах или для того, чтобы поговорить о вашей утрате, позвоните своему социальному работнику.

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

[www.bereavedparentsusa.org](http://www.bereavedparentsusa.org)

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](http://www.compassionatefriends.org)

Национальная некоммерческая организация, которая предоставляет поддержку родителям, братьям и сестрам, бабушкам и дедушкам, а также другим членам семьи,

оплакивающим утрату ребенка. Предлагает поддержку сообщества в режиме онлайн и образовательные мастер-классы.

### **Жизнь в одиночестве (Alive Alone)**

[www.alivealone.org](http://www.alivealone.org)

Национальная сеть родителей, потерявших единственного ребенка или всех своих детей. Предоставляет информационные письма, образовательные материалы и ресурсы для эмоционального восстановления.

### **Вебсайт GriefNet**

[www.griefnet.org](http://www.griefnet.org)

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

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Towards Tomorrow: A Guide for Bereaved Parents - Last updated on April 17, 2019

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center