

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ТРИВАЛОГО ГОРЯ

**fonds
slachtofferhulp**

Ukrainian workbook



Paul A. Boelen
Lonneke Lenferink
Iryna Norkina

This manual is only available for private use

Вітаємо вас! Ви на початку психологічної програми. Ця програма має на меті допомогти вам краще впоратися з втратою, яку ви переживаєте, і допомогти вам інтегрувати цю втрату у своє життя. Ми зосередимося на почуттях, думках і спогадах, які пов'язані з цією втратою, і на тому, що ви робите, аби впоратися з цією втратою. За допомогою програми ми намагатимемось допомогти вам прожити втрату та продовжувати жити далі. Іншою нашою ціллю буде поступове збільшення простору для діяльності та значущих завдань, які викликають у вас позитивні емоції та допомагають повернути ваше життя в звичне русло.

Ця програма створена для осіб, які втратили когось із близьких та є основою для допомоги в проживанні горя. Дана програма містить інформацію, поради та вправи. Ми будемо працювати над ними крок за кроком. Психолог підтримуватиме вас та спілкуватиметься з вами протягом цієї програми за допомогою повідомлень. У переписці зі своїм психологом ви докладно обміркуєте та обговорите інформацію, поради та вправи. Ця програма була розроблена для людей, чий близький загинув у наслідок воєнних дій. Можливо, деякі з прикладів або вправ, які ви зустрінете в цій програмі, краще підходять для вашої ситуації, ніж інші. Програма розділена на вісім сесій або тижнів. Ми прагнемо, щоб ця програма допомогла вам впоратися з втратою. У таблиці нижче ви можете побачити зміст програми. Розділи цієї програми будуть пояснені більш детально наприкінці наступної сесії. Спочатку ви отримаєте додаткову інформацію про те, як працює платформа, і зможете обрати терапевта.

Тиждень 1	Інформація про втрату та програму
Тиждень 2	Експозиція: Зменшення уникнення
Тиждень 3	Експозиція історії втрати
Тиждень 4	Експозиція/зустріч з реальністю втрати
Тиждень 5	Когнітивна терапія: довіряти собі, іншим, життю та майбутньому
Тиждень 6	Когнітивна терапія: від перешкоджаючих думок до корисних думок
Тиждень 7	Значуща діяльність: участь у корисній діяльності
Тиждень 8	Значуща діяльність: Рух вперед у майбутнє

Шановний читачу!

Хочемо звернути Вашу увагу на те, що в даному мануалі згадуються посилання на використання онлайн платформи. Це пов'язано з тим, що даний мануал був створений на основі онлайн психологічних інтервенцій.

На даному веб-сайті ми не використовуємо психологічних інтервенцій онлайн. Тому, ми рекомендуємо Вам звернутися, у разі необхідності, за допомогою до психологів або сервісів, які вказані в нас на сторінці; або Ви можете використовувати мануал самостійно чи обговорювати свої результати проходження програми зі спеціалістом, з яким Ви працюєте.

Тиждень 1	Інформація про втрату та програму Реакція на травматичну втрату Які фактори впливають на реакцію щодо втрати? Емоційні проблеми після травматичної втрати Проживання травматичної втрати: Три завдання Цілі програми Наповнення програми	4
Тиждень 2	Експозиція: Зменшення уникнення Ситуації, думки, образи та спогади, які ви уникаєте Експозиція: Як та чому це працює? Зменшення уникнення	15
Тиждень 3	Експозиція історії втрати Коротка реконструкція історії Заглиблення в експозицію Конкретні моменти	18
Тиждень 4	Експозиція/зустріч з реальністю втрати Письмове завдання	20
Тиждень 5	Когнітивна терапія: довіряти собі, іншим, життю та майбутньому Зв'язок між тим, що ви думаєте та відчуваєте Мета когнітивно-поведінкової терапії «Запис думок» Заповніть «Запис думок»	21
Тиждень 6	Когнітивна терапія: від перешкоджаючих думок до корисних думок Перевірка перешкоджаючих думок складними питаннями Виявлення помилкових суджень Виправлення/зміна когнітивних помилок Поведінковий експеримент Від перешкоджаючих до корисних думок Додатковий запис думок	26
Тиждень 7	Значуща діяльність: участь у корисній діяльності Виокремлення значущої діяльності Збільшення кількості значущої діяльності Пошук сил та ресурсів для значущої діяльності Ресурси Впевненість Оптимізм Відносний спокій Планування та залучення у значущу діяльність	35
Тиждень 8	Значуща діяльність: Рух вперед у майбутнє Планування та залучення у значущу діяльність Цілі програми Що ви навчились з цієї програми? Підсумки терапевта Що ви будете робити, якщо знову відчуєте себе погано? Погляд вперед	44

Короткий зміст

В цій сесії ви отримаєте інформацію про втрату. Ця інформація є основою для подальшої роботи, під час якої ми будемо виконувати додаткові завдання та вправи. Не поспішайте, тому що перший тиждень містить більше інформації, ніж інші тижні. Розділіть ознайомлення із текстом на декілька частин, витрачайте по 30–45 хвилин кожного разу на програму. Таким чином ви зможете опрацювати всю інформацію.

Тепер ми хочемо поговорити з вами про різні реакції, які може мати людина у зв'язку із травматичною втратою. Під травматичною втратою ми маємо на увазі смерть близької людини, яка супроводжувалась травматичними, екстремальними обставинами. Втрата близької людини під час воєнних дій є травматичною втратою. Така подія часто має різноманітні емоційні наслідки. Люди можуть відчувати багато смутку і болю. Також часто зустрічаються страх, гнів і болісні образи, пов'язані з війною та смертю близької людини. Крім того, ви також можете відчувати депресивні симптоми. Коли ці реакції сильні, тривають довгий час і повністю порушують повсякденне життя, ми говоримо про травматичну втрату.

Реакції на травматичну втрату можуть проявлятися декількома способами, наприклад - різними видами думок, почуттів, відчуттів та поведінки. Детальніше про це можна прочитати в Бібліотеці. Знайте, що кожна людина, яка втратила близького, переживає втрату по-своєму. Деякі реакції в Бібліотеці можуть бути вам знайомі, а інші – ні. У завданні нижче ви почнете дізнаватись більше про свою реакцію на втрату.

Завдання – Чи знайомо це вам?

Реакція на травматичну втрату може виражатися багатьма різними способами; наприклад, у вигляді різних думок, почуттів, відчуттів та поведінки. Прочитайте інформацію в бібліотеці, а потім виконайте наведене нижче завдання.

- Які типи думок (наприклад «невіра») ви помічаєте за собою?
- Які почуття (наприклад «страх») ви помічаєте за собою?
- Які відчуття (наприклад «втома») ви помічаєте за собою?
- Яку поведінку (наприклад «соціальна ізоляція») ви помічаєте за собою?

Бібліотека

- Думки

Невіра. Вам може бути важко повірити в те що сталося. Після втрати люди часто кажуть: «Це не може бути правдою, що вони ніколи не повернуться». Невіра часто буває суперечливою: подумки люди знають, що їхня кохана людина пішла назавжди, але емоційно це все ще відчувається нереальним.

Спантиченість/Збентеження. Ви можете відчути розгубленість після втрати. Можливо, ви відчуваєте, що часом вам не вдається організувати свої думки або вам важко зосередитись чи запам'ятати щось. Ці явища пов'язані з тим, що ваша свідомість сповнена різними речами після втрати, де є всі види почуттів, думок і проблем, з якими вам потрібно дати раду. Тому, може бути досить не просто навести лад у своїх думках. Плутане мислення, труднощі із запам'ятовуванням та концентрацією уваги – ускладнюють функціонування вдома та на роботі.

Нав'язливі думки та образи. Після несподіваної втрати близької людини, найближчі родичі часто страждають від небажаних, повторювальних образів, які спливають в уяві. Це можуть бути образи моментів, які вони пережили самі або образи, які вони уявили на основі розповідей свідків або побаченого в медіа. Також можуть виникати спогади та образи інших значущих моментів: спогади про контакт із воєнними, міліцією, спогади про похорон і т.д. Такі думки та образи можуть бути дуже яскравими та неприємними.

Повторювані думки. Після втрати, людей можуть постійно мучити думки, які важко зупинити. Коли обставини смерті близької людини (все ще) невідомі, людей можуть мучити думки про те, що саме сталося. Іноді в їхніх думках можуть програватись усілякі сценарії. Повторювані думки також можуть стосуватися питання «чому?» («Чому це сталося з ним/нею...?») або обертатись навколо власної відповідальності («Якби я зробив х, у або z, цього б не сталося!»).

Думки про самогубство. Можливо, ви сподіваєтеся, що ваше життя скоро закінчиться, або ви думали про те, як закінчити своє життя. Ці думки інколи пов'язані з відчаєм: «Як я можу жити без неї/нього? Який сенс у моєму житті тепер, коли її/його немає?» Думки про самогубство можуть відображати бажання знову бути з покійним. Важливо ділитися думками про самогубство з іншими, у тому числі зі своїм сімейним лікарем та психологом.

Негативні думки. Не дивно, що після втрати люди негативно думають про себе («Яке я маю значення, коли близької людини вже немає?»), життя («Життя більше не має сенсу») чи майбутнє («Мої мрії ніколи не збудуться»). Воєнні події також можуть призвести до негативних думок про безпеку («Світ небезпечний. Скрізь є небезпека») або про інших людей («Нікому не можна довіряти»). Негативні думки нормальні в таких обставинах, але якщо вони домінують у вашому мисленні, це може перешкоджати відновленню. Про це детально йдеться на сесіях «Когнітивно-поведінкової терапії».

- Почуття

Мучить туга. Втрата близької людини викликає тугу за нею. Близькі померлого мають велике бажання побачити їх знову, хоча б на мить. Ці почуття часто є основними при проживанні важкої втрати. Втрата в поєднанні з усвідомленням того, що інша людина ніколи не повернеться, часто є найбільшчим аспектом трауру.

Горе. Горе - часто є вираженням втрати, туги та смутку. Воно може проявлятися у плачі, але не завжди. Деякі люди відчувають смуток, але не плачуть. Інші тихо плачуть, або ж можуть відчувати бурхливі хвилі смутку.

Депресивні відчуття. Депресивні почуття, часто включають в себе пригніченість та смуток. Ці відчуття є одним із способів проживання втрати, що часто викликає негативні думки про себе та життя. Воно може супроводжуватись млявістю, безнадією, безпорадністю та/або відчаєм. Якщо людина відчуває сильну пригніченість та перестає відчувати позитивні емоції, тоді ми говоримо про депресію.

Гнів. Гнів часто зосереджується на інших людях, які несуть (спів)відповідальність за втрату. Після втрати близької людини гнів може зосередитися на тому, хто віддавав накази, або на громадян країни агресора, військових та армію, які вторглися на територію вашої країни. Події після втрати також можуть супроводжуватись гнівом, наприклад, коли інші реагують нетактовно, байдуже або звинувачувально. Гнів майже завжди пов'язаний з думкою про те, що хтось інший зробив (або не зміг зробити) щось, що призвело до заподіяння шкоди вам (чи вашим близьким). Деякі найближчі родичі зляться на себе, тому що вважають, що зробили щось не так до або під час кризової ситуації.

Почуття провини. Якщо ви думаєте, що ви частково відповідальні за те, що сталося, це може викликати почуття провини. Відчуття провини може супроводжувати вас у випадку, якщо ви думаєте, що зробили або не зробили щось, що повпливало би на смерть близької вам людини («Якби я зробив(ла)... вона/він не помер(ла) б»). Люди також можуть відчувати провину за те, що відбувалось під час спілкування з людиною, яка померла (наприклад, за сварки або за недостатні прояви любові). Вони також можуть почуватися винними через власну реакцію на втрату (наприклад, якщо хтось вважає, що вона/він відчуває замало горя, або переживає почуття, які є «неправильними»).

Страх. Почуття тривоги може коливатися від легкої тривоги до бурхливої та сильної тривоги. Люди не просто налякані, вони чогось бояться. Деякі люди бояться майбутнього («Я можу не впоратися без них», «Інші близькі також можуть померти неочікуванно»), власних емоцій («Я зазвичай не сумую») або місць, які нагадують про небіжчика («Я божеволію, коли повертаюсь туди, де загинула близька людина»). Часто на задньому плані є страх, що людина не може впоратися з горем або що не зможе винести втрату.

Позитивні відчуття. Позитивні почуття також можуть виникати після втрати, між усім болем та горем. Можливо, зараз ви можете відчувати більше любові та зв'язку з членами вашої родини чи родичами, яких також торкнулося горе. Можливо, ви іноді відчуваєте гордість, коли виявляєте в собі несподівані якості або помічаєте, що можете впоратися з деякими речами краще, ніж ви думали. Позитивні почуття не є дивними, недоречними або чимось, чого варто соромитися; вони є помічними в проживанні горя та болю. Вони допомагають людині краще справлятися з більш негативними почуттями.

- Відчуття/сприйняття

Відчуття померлого поруч. Деякі люди вказують, що іноді бачать, чують або відчувають запах померлої близької людини. Люди можуть бачити свою близьку людину, яка сидить на своєму постійному місці у вітальні, чують її в будинку або відчувають знайомий аромат, який пов'язаний з нею. Інші люди, зовсім цього не відчувають. Такі відчуття можуть бути лякаючими, але це не означає, що щось не так. Дехто

пояснює це тим, що, оскільки покійний був поруч так довго, логічно, що мозок усе ще сприймає його присутність (у певних проявах) автоматично.

Фізичні симптоми. Існують декілька типів фізичних реакцій, які частіше за все виникають після втрати. Наприклад: відчуття порожнечі в шлунку, стиснення в грудях, клубок у горлі, утруднене дихання, підвищена чутливість до звуку, нудота та проблеми з харчуванням. Також деякі люди повідомляють про відчуття життя наче уві сні, нібито вони поза своїм тілом або не присутні тут і зараз.

Втома. Важливо окремо вказати втому як часто згадувану скаргу, яка має великий вплив на самопочуття людини. Подолання втрати - вимагає енергії та може бути виснажливим. Тому, дуже важливо, приділяти час фізичному відновленню в процесі горя. Один із способів зробити це — висипатися та приймати допомогу від інших людей.

- Поведінка

Пильність і настороженість. Коли чиєсь життя раптово обривається люди часто відчують, що стають більш пильними та настороженими. Це абсолютно нормальна реакція, якщо ви в своєму житті раптово відчули, що така жахлива подія – втрата, може відбутись несподівано, ви автоматично певний час залишаєтеся напготові на випадок нових «катастроф». Наче, весь час треба бути насторожі, щоб щось жахливе не повторилося.

Соціальна ізоляція. Після втрати ви можете відчувати, що маєте велику потребу в контакті з іншими людьми або навпаки уникати цього контакту. Люди можуть уникати соціального контакту через почуття сорому. Наприклад, у вас можуть виникати думки, що людям навколо заборонено бачити, як ви сумуєте, або ви не хочете відповідати на надокучливі запитання. Також можливо, що ви уникаєте товариства інших людей, тому що відчуваєтеся ще більше самотніми серед них. Неприємна реакція людей також може стати приводом для відсторонення: наприклад, коли люди говорять нетактовні речі або взагалі нічого не говорять про смерть близького.

Уникнення. Люди іноді схильні уникати «зовнішніх речей» у своєму оточенні, які пов'язані із втратою. Це можуть бути певні предмети (наприклад, фотографії), ситуації (наприклад, місце гибелі) або певних людей. Також можна уникати «внутрішніх речей», таких як певні думки (наприклад: думки про майбутнє без близької людини), спогади (наприклад: спогади про останній контакт) або образи (наприклад: образи смерті). Часто уникання пов'язане з тим, що люди бояться, що не зможуть витримати інтенсивність горя, коли думають про втрату та горе.

Збереження предметів, пов'язаних з померлою людиною. Деякі найближчі родичі дорожать предметами пов'язаними з покійним, наприклад: одягом, каблучкою, листом або фотографією. Це може втішати. Іноді такі предмети беруть, боячись втратити пам'ять про кохану людину.

На попередньому кроці ви дізнались про різні реакції на втрату. На цьому кроці ми розглянемо фактори, які можуть впливати на ці реакції. До них належать особливості смерті вашої близької людини, події після втрати, характеристики стосунків із померлою близькою людиною та характеристики найближчих родичів. Додаткову інформацію про ці фактори можна знайти в Бібліотеці. Уважно прочитайте наступну інформацію. На малюнку нижче фактори відображені графічно.

Завдання – Чи знайома це вам?

Декілька факторів можуть мати вплив на вашу реакцію щодо втрати:

- особливості смерті близької людини
- події після втрати
- характеристика відносин
- особисті якості

Перейдіть за посиланнями вище, щоб прочитати інформацію, а потім відповісти на наступні запитання. Які особливості смерті вашої близької людини (наприклад: вона/він страждали?) впливають на вашу реакцію?

Які події після смерті (наприклад, інформація у ЗМІ) впливає на вашу реакцію?

Чи є певні характеристики ваших стосунків із померлим, які впливають на ваше переживання втрати (наприклад: наскільки хорошими/поганими були стосунки)?

Чи є у вас персональні риси (наприклад: емоційна чутливість), які впливають на вашу реакцію на цю втрату?

- Особливості смерті близької людини

Неочікуваність втрати. У разі смерті через хворобу є час для певної підготовки; у випадку випадкової смерті це не так. Навіть, незважаючи, що в країні йде війна, кожна людина сподівається, що така жаклива участь омине їх та їх близьких, хоча кожен розуміє, що це можливо. Для найближчих родичів це означає різке і раптове прощання. Внаслідок цього, багато родичів\друзів померлого тривалий час перебувають у стані шоку і не можуть повірити, що їхнього близького дійсно більше немає.

«Випадковість» втрати. Гибель під час війни може відчуватись як несподівана та випадкова. Все могло скластися інакше. Така «випадковість» втрати часто ускладнює її проживання, а також часто викликає постійні роздуми про те, «чому» саме туди впав снаряд і «чому» вони взагалі загинули.

Участь інших людей. Ми можемо відчувати багато складних емоцій, наприклад безпомічність, ненависть, сум проживаючи втрату близької людини, особливо розуміючи що є люди, які (спів)причетні до смерті близької людини. Родичі померлого можуть багато думати та звинувачувати керівництво або воєнних країни агресора, або думати про те, що медичний персонал невчасно або недостатньо надав допомогу померлій людині. Ці почуття можуть ускладнюватись коли близькі родичі також є постраждалими від воєнних дій.

Можливі страждання близької людини. Як близька людина пережила нещасний випадок? Чи було їй боляче? Що вона думала, відчувала, переживала? Якщо хтось з близьких, у будь-який спосіб, страждав перед смертю, це може бути особливо важко для сприйняття тих, хто продовжує жити.

Сукупність складних моментів. Втрата під час воєнних дій часто означає зіткнення з усіма видами неприємних моментів. Момент, коли повідомили про смерть, коли останки потрібно було ідентифікувати, момент похорону. Саме сукупність таких хвилюючих та складних моментів частково визначає почуття особи після смерті близької людини

- Події після смерті

Фізичний стан померлої людини. Найближчі можуть думати про те, як почував себе померлий після бомбардування, вистрілу чи обвалу будинка. Під час обстрілу тіло могло зазнати серйозних пошкоджень, що може викликати образи та думки про понівечене тіло. Травматичним моментом може бути необхідність ідентифікувати тіло загиблого, або чекати на неї та жити з відчуттям невідомості. Пошкоджене тіло може ускладнити момент прощання та посилити думки про страждання померлого. Якщо близька людина померла пізніше в лікарні, то можуть бути присутні образи та спогади проведеного часу у лікарні з важкими чергуваннями, відчуттям надії та страху.

Увага ЗМІ. Воєнні дії та зруйновані міста часто демонструють у засобах масової інформації. Перегляд таких кадрів може бути досить травматичним і повертати образи та думки про смерть близької людини, від яких хотілося б дистанціюватись. Перегляд фото та відео з зруйнованих міст може поглиблювати відчуття пригніченості та смутку.

Практичні, правові та фінансові наслідки. Смерть близької людини під час воєнних дій може призводити до вирішення багатьох юридичних питань (збір документів, що підтверджує смерть близької людини; вирішення питання з заповітом та вступ у спадщину; можливо вирішення певних питань з державними органами, наприклад подання заяв на фінансову допомогу від держави і т.д.). Усі ці аспекти вимагають часу та енергії найближчих родичів, яким це потрібно для себе, щоб пережити втрату. У таких випадках розчарування, біль і гнів можуть посилюватись.

Реакція оточення. Реакція оточуючого середовища та людей в ньому може бути підтримуючою, але й водночас фруструючою. Наприклад, коли робляться нетактовні зауваження щодо спадку або коли значення вашої втрати мінімізується («Є люди, які втратили свою дитину. На щастя, ти втратив(ла) лише свою сестру»). Також, ви можете отримати практичну допомогу (хтось готує, хтось допомагає з певними завданнями); відсутність такої допомоги може бути стресовою та болісною.

Реакції рідних та близьких. Смерть одного або кількох членів сім'ї має наслідки для стосунків у родині. Втрата близької людини означає щось своє для кожного члена сім'ї. Крім того, кожен член родини переживає втрату по-своєму. Іноді це призводить до того, що деякі члени сім'ї стають дуже близькими один з одним, або до непорозумінь чи роздратування під час комунікації, тому що вони не можуть порозумітись один з одним у проживанні свого горя. Деякі члени сім'ї можуть стати більш близькими, інші можуть почуватися відчуженими.

- Характеристика стосунків з померлою близькою людиною

Ролі, які виконувала померла людина. Інтенсивність втрати сильно залежить від того, хто помер. Смерть близької людини важче сприймати, коли вона була частиною повсякденного життя, наприклад, у випадку партнера чи дитини (проживання вдома). Втрату партнера дуже важко пережити саме тому, що цей партнер виконував роль емоційної опори, безпечної гавані, «спаринг-партнера», довіреної особи, коханця тощо. Чим більше ролей хтось виконував, тим важче, коли цієї людини більше немає.

Якість відносин. Смерть близької людини важче пережити, коли між вами були унікальні, особливі, приємні, значущі та повні любові стосунки.

- Індивідуальні особливості

Емоційна чутливість. Всі ми чули або читали щось про людей, які добре витримують невдачі, які все ще добре функціонують у найжахливіших обставинах. Проте, існують люди, які є більш вразливими: для яких відносно незначна невдача призводить до відчуття напруги, страху чи смутку. Ці люди відрізняються своєю емоційною чутливістю; ступеню, того що саме може вивести їх із рівноваги. Деякі люди дуже швидко стають невірноваженими, інші, здається, ніколи не виходять з рівноваги. Ви також маєте певний рівень емоційної чутливості, який частково визначає, як ви зараз справляєтеся з цією втратою.

Впевненість. Деякі люди мають велику впевненість в собі та можуть добре впоратися самотійно, а інші люди можуть бути менш впевнені, з якихось причин, і часто потребують підтримки інших. Впевненість також є рисою особистості, яка впливає на те, як людина справляється з втратою. Наприклад, можна уявити, що люди, які менш впевнені в собі, і які завжди поклалися на свого партнера, мають більше труднощів пережити втрату після смерті партнера, ніж люди, які більш впевнені в собі, і які звикли справлятися самотійно не покладаючись на людину, яка померла.

Стиль прихильності (прив'язаності). Прихильність стосується тривалих стосунків із важливими людьми. Деякі люди мають надійну прихильність: вони вірять, що є інші добрі люди (партнер, батьки, близький друг), які піклуються про них і завжди поруч з ними. Інші люди мають небезпечну прихильність: їм важко довіряти іншим людям і вони вважають за краще триматися від інших на певній відстані. Зазвичай це пов'язано з неприємним досвідом з батьками в дитинстві. Стиль прихильності впливає на проживання горя. Ви задаєтесь питанням як саме це впливає? Людина з небезпечною прихильністю буде менш схильна шукати підтримки після втрати близької людини і матиме невпевненість у допомозі інших. Люди з безпечною прихильністю зможуть це зробити набагато легше.

Копінг стратегії. Копінг стратегії відображають способи, за допомогою яких люди справляються з проблемами. Прикладами трьох позитивних і корисних стратегій подолання стресу є: прийняття (зіткнення/зустріч з проблемами), активне подолання (активні спроби вирішити проблеми) і пошук соціальної підтримки (отримання допомоги від інших людей). Прикладами трьох негативних, не корисних стратегій подолання є: уникнення (заперечення проблеми або втеча від неї), використання психоактивних речовин (сп'яніння, інтоксикація за допомогою речовин, які допомагають вам не відчувати проблеми) і застрягання в роздумах (продовження обмірковування проблеми, нічого з нею не роблячи та не приймаючи її). Люди зазвичай мають кілька способів як впоратися зі складними проблемами.

Короткий зміст

Усі реакції та явища, розглянуті на попередніх етапах, є нормальними і самі по собі не вказують на те, що щось «не так» у процесі скорботи. Ми говоримо про емоційний розлад лише тоді, коли ці реакції тривають протягом тривалого часу, стають більш інтенсивними та супроводжуються великими стражданнями та дискомфортом. Це проявляється тим, що ваше функціонування на роботі, вдома чи в соціумі, змінюється через важкі емоційні переживання. Психологічні розлади, які найчастіше спостерігаються при травматичній втраті, це стійкий комплексний розлад втрати (PCBD), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і депресивний розлад. У таблиці нижче показано найважливіші характеристики цих розладів.

Раніше ми згадували про травматичну втрату. Це той випадок, коли реакції, такі як горе, гнів і депресивні почуття, сильно і надовго порушують повсякденне життя. Травматичне горе включає в себе характеристики всіх нижче зазначених у таблиці розладів та виражається в комплексі характеристик стійкого комплексного розладу втрати (PCBD), посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і депресивного розладу.

	Думки	Емоції	Відчуття та сприйняття	Поведінка
Стійкий комплексний розлад втрати (PCBD)	«Не може бути, що вони ніколи не повернуться». «Життя немає сенсу якщо їх немає»	Сум; туга; смуток; відчуття нереальності	Хвилі скорботи і болісного усвідомлення незворотності втрати; яскраві спогади про померлого; відчуття померлого (запах, звук, і т.д.)	Пошук ситуацій, які дають відчуття близькості до померлого; уникнення подразників/ситуацій, які нагадують про незворотність смерті, занепокоєння про майбутнє та постійне питання «чому» його/її більше немає.
Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	«Світ небезпечний». «Світ непередбачуваний». «Я не маю контролю над тим, що відбувається». Повторювані думки про несправедливість (відплата, помста).	Страх; настороженість; неспокій; гнів.	Раптові нав'язливі образи воєнних подій (бомбардування, обстрілу)/наслідків воєнних подій/моменту повідомлення про смерть близької людини; (уявні) образи останніх моментів/страждання близької людини.	Уникнення подразників/ситуацій, що нагадують воєнні події (наприклад, уникати місця зруйнованих будинків, влучання бомб, збережених снарядів, телебачення); дратівливість/агресивна поведінка
Депресія	Негативні думки про себе («Я нічого не вартий, оскільки втратив їх»); почуття провини («Якби я вчинив інакше, цього б не сталося»); безвихідь («Моє життя не стане кращим»).	Пригніченість; відсутність радості; відсутність позитивних емоцій; безпорадність; емоційна нечутливість; безнадійність.	Повторне переживання негативних життєвих подій до смерті близької людини (пов'язані з негативними уявленнями про себе, моменти невдач).	Припинення соціальної діяльності, відпочинку, роботи/навчання; забагато/замало сну; переїдання/недоїдання.

Завдання:

Чи розпізнаєте ви в собі симптоми з таблиці? Якщо так, тоді ви також можете переживати «травматичну втрату».

Читаючи це, можливо, у вас виникли запитання. Або можливо, прочитавши це, ви раптово занепокоїлися певними речами. Важливо поділитися своїми хвилюваннями або запитаннями зі своїм терапевтом. Нижче ви можете написати, ваші запитання або занепокоєння.

Короткий зміст

Пережити втрату – це складний процес. У нашій роботі ми припускаємо, що проживання втрати включає три основні завдання:

Перше завдання «Зустрітися з втратою та болем, який її супроводжує». Це завдання необхідне для проживання втрати. Це означає, що важливо пам'ятати, що втрата дійсно була, що близька людина ніколи не повернеться

Друге завдання «Вірити в себе, інших, життя та майбутнє». Тільки тоді, коли ви зможете мати або відновити цю віру, ви зможете робити речі, які допоможуть вам прийняти втрату.

Тоді третє завдання – це: «Залучення до корисної діяльності». Це стосується діяльності, якою ви займаєтесь у повсякденному житті. Принцип, який лежить в основі цього завдання, полягає в тому, що справлятися з втратою краще, якщо ви можете брати участь у діяльності, яка відволікає вас у короткостроковій перспективі, і яка допомагає вам у довгостроковій перспективі адаптувати своє життя до того факту, що вам доводиться жити без коханої людини.

У бібліотеці ці три завдання детально розглянуті, уважно прочитайте цю інформацію. Ця модель допомагає зрозуміти, що вам потрібно зробити, аби впоратися з втратою. Нижче наведено завдання, у якому ви можете записати, наскільки далеко ви пройшли у виконанні різних завдань у зв'язку з проживанням втрати.

Завдання

Головним задачами використання завдань в нашій роботі – є розуміння того як відбувається процес горювання та які елементи включає в себе. А також дозволяє відповісти на питання як далеко ви просунулися у проживання тяжкої втрати та у виконанні нижче наведених завдань.

Перше завдання: зустрітись з втратою та болем, який з нею приходить. Наскільки вам вдалося зустрітись з втратою та дозволити собі прожити власні емоції з цього приводу?

Друге завдання: Довіряти собі, іншим, життю і майбутньому. Наскільки вам вдається зберігати надію? З чим ви справляєтесь добре, а що дається важко?

Третє завдання: Залучення до корисної діяльності. Наскільки вам вдалося на даний момент виконати це завдання?

Бібліотека

- Завдання 1: Зустрітись із втратою та болем, пов'язаним з нею

Завдання 1, мабуть, найголовніше. Зустріч з втратою та болем, який приходить із нею, є необхідною умовою для того, щоб впоратися з втратою та прожити її. Під «зустріччю із втратою» ми маємо на увазі, що важливо пам'ятати, що втрата справді відбулася, що втрата є незворотною і що ваша близька людина ніколи не повернеться. Зустріч з втратою також включає роздуми про наслідки втрати; наслідки для вас самих (ваше уявлення про себе, ролі, які ви виконуєте), наслідки для вашого майбутнього (плани та очікування на найближчі місяці та роки) і наслідки для стосунків із коханою людиною (які ніколи не будуть збагачені новими подіями та назавжди складатимуться зі спогадів). Під «зустріччю з болем» ми маємо на увазі, що важливо усвідомити почуття, які ви відчуваєте з приводу втрати, і дозволити цим почуттям бути, дати їм місце та прожити їх.

Деяким людям важко змиритися з тим, що їх близької людини більше немає. Вони можуть казати: «Я не можу повірити, що вони мертві», «Я не можу це прийняти» або «Я не розумію, що вони ніколи не повернуться». Вони вважають за краще уникати цієї реальності. Це можна зробити різними способами. Деякі люди постійно згадують моменти з померлою людиною і в той же час уникають думати про майбутнє і про те, що ці моменти ніколи не повторяться. Інші люди уникають усвідомлення того, що їх кохана людина ніколи не повернеться, тому що бояться, що не зможуть впоратися з горем або навіть збожеволіють від горя. Люди також уникають фотографій померлих або інших предметів, пов'язаних з ними, або місця смерті тому що це пов'язане з болем і скорботою.

Така поведінка (уникнення проживання втрати через страх неможливості впоратися з нею) також називається уникненням. У короткостроковій перспективі така поведінка уникнення допомагає зайнятися чимось іншим та оговтатися від горя. Але якщо поведінка уникання продовжується, стає все важче «зустріти» втрату. Але це необхідно для того, аби прожити її: в момент коли ви зіткнетесь із

втратаю, подумайте, що це означає для вас, вашого життя та майбутнього, в цей момент ви зможете знайти способи якнайкраще впоратися з наслідками втрати.

Завдання 1 також стосується роботи над емоціями. Кожна людина відчуває різні емоції після втрати. Деякі люди відчувають сильне горе, інших долає смуток, страх або провина, а треті зляться. Немає правил, які б вказували, які емоції хороші, а які ні. Але важливо давати емоціям простір, відчувати і виражати їх. Лише тоді, коли ви можете дозволити почуттям бути та дати їм простір, вони можуть поступово зменшуватися.

Зіткнутися з болем, пов'язаним із втратою – є важливим кроком, щоб подолати втрату. Цьому може завадити поведінка уникнення. Під час нашої роботи ми будемо шукати способи частіше зустрічатися з емоціями та думками, які пов'язані з втратою та досліджуватимемо, наскільки поведінка уникання заважає вам впоратися.

- Завдання 2: Довіряти собі, іншим, життю та майбутньому

Це не дивно, якщо раптова смерть близької людини призведе до того, що ваше ставлення до себе, світогляд і погляд на майбутнє деякий час будуть негативними або зміненими. Але для того, щоб досягти прогресу в проживанні горя, важливо мати впевненість у собі, інших людях, житті та майбутньому. Саме про це йдеться у завданні 2. Що ми маємо на увазі? Лише тоді, коли ви знову зможете думати про себе позитивно, ви зможете виконувати певні дії, які приносять вам задоволення, та підтримують вас. Лише тоді, коли ви відновите довіру до інших, ви зможете просити їх про допомогу, коли вона вам потрібна, і ви знову зможете відчувати позитивні емоції у стосунках з іншими. Тільки тоді, коли ви знову зможете повірити, що життя може мати сенс, ви зможете знову зосередитися на діяльності в сфері роботи/навчання, хобі та в соціальній сфері. І тільки тоді, коли ви знову зможете повірити, що, крім горя, в вашому житті можуть бути плани і прагнення, ви зможете виконати певні дії для їх реалізації.

Впевненість деяких людей у собі, оточуючих, у житті та майбутньому може бути сильно зруйнована. Іноді люди думають про себе в негативному руслі; наприклад, вони думають, що нічого не означають для інших. Або вони впевнені, що не в змозі впоратися з втратою та з усіма її наслідками. Також може статися таке, що вся довіра до інших людей зникла. Не дивно, що ви думаєте негативно про інших людей, якщо вони несуть (спів)відповідальність за смерть вашого партнера, дитини чи іншої близької людини, або коли деякі люди навколо вас дуже негативно відгукуються про вашу близьку людину чи обставини, пов'язані з її втратою. Люди також можуть застрягти в думках, що життя абсолютно марне і безглузде тепер, коли їх коханої людини більше немає. А образ майбутнього може бути абсолютно негативним; всілякі плани та очікування повинні бути скориговані після втрати. Є люди, які не вірять, що вони досягнуть успіху або що вони коли-небудь знову будуть щасливі після смерті їх партнера чи дитини.

Зрозуміло, що в перші місяці після втрати люди не дуже впевнені в собі, оточуючих, житті та майбутньому. У вашому житті щойно сталася катастрофа, яка все зруйнувала. Через це важко, якщо не неможливо, дивитися на себе з позитивної точки зору. Коли в цій смерті винні інші, важко залишатися позитивним щодо інших людей. Коли те, що надавало сенсу вашому життю, значною мірою зникло зі смертю; важко, якщо не неможливо, повірити, що життя має сенс і мету. І коли людина, яка була частиною ваших планів, раптово пішла з життя, важко повірити, що приємні, позитивні плани на майбутнє коли-небудь знову здійсняться.

Але для ефективного проживання горя важливо, щоб повернулася довіра до себе, інших, життя та майбутнього. Ця довіра необхідна для того, щоб інтегрувати втрату у своє життя та навчитися жити з нею. Окрім роботи з болем, який може бути спричинений втратою, під час нашої програми ми шукатимемо способи відновити довіру та, можливо, навіть позитивно думати про себе, інших, життя та майбутнє

- Завдання 3: Залучення до корисної діяльності

Третє завдання, яке ми виділяємо як важливе, стосується виконання речей: діяльності, яку ви починаєте/продовжуєте в повсякденному житті. Принцип цього завдання простий: чим краще ви можете впоратися з втратою, тим краще ви зможете виконувати різну діяльність, яка відволікає вас від горя в короткостроковій перспективі, а в довгостроковій перспективі допоможе вам адаптувати своє життя до факту, що ви повинні йти далі без померлого. До цього відносяться соціальні заходи, контакти з людьми, з якими вам комфортно (друзі, родина). Це також стосується діяльності у сфері (волонтерської) роботи та навчання, наприклад, зустрічі з колегами (або однокурсниками) або поступове

відновлення роботи (або уроків). Нарешті, це також стосується розважальних або розслаблюючих заходів, таких як ваші звичайні спортивні заняття, контакти в клубах за інтересами або читання, прослуховування музики та інші види активності. Чим більше ви можете розмірковувати про втрату та горе та зустрічатись з ними (Завдання 1), та чим більше ви приймаєте участь у різних активностях, тим краще ви зможете впоратись із втратою.

Ми чудово розуміємо, що це легше сказати, ніж зробити. Можуть існувати різноманітні причини та перешкоди, які стоять на шляху участі у корисній діяльності. Можливо, вам бракує ресурсів, необхідних для цього. Наприклад, якщо щось змінилося у вашому фінансовому становищі, у вас може бути менше можливостей займатися діяльністю до якої ви звикли або хотіли б робити. Якщо ваш померлий партнер зазвичай призначав зустрічі з друзями, вам може бути важко зробити це раптово самотужки. Можливо, вам не вистачає впевненості, щоб розпочати або повернутись до діяльності, яка раніше була звичною і ви думаєте, що взагалі не зможете щось зробити, або що будь-яка спроба закінчиться невдачею.

Щоб рухатись вперед у проживанні втрати, необхідно усунути ці перешкоди. Важливо шукати ресурси; людей, які можуть допомогти вам зробити щось знову. Крім того, важливо спробувати підвищити свою впевненість (Хто сказав, що ви не можете зателефонувати друзям або поступово повернутися до роботи?) і продовжувати рухатись цілеспрямовано (Якою саме діяльністю ви б хотіли займатися? Що вам потрібно зробити, щоб досягти цього?). Нарешті, важливо перетворити песимізм на оптимізм. Хто сказав, що ваші негативні очікування щодо наслідків «продовження діяльності, яку ви завжди робили» є правдивими? Не варто опиратись на думку: «спочатку я маю почуватися добре, лише тоді я зможу щось зробити знову». Дуже часто буває навпаки: якщо ви відчуваєте сум або млявість, але все одно щось робите (неважливо, наскільки маленьке), ви помічаєте, що відчуваєтеся трохи краще. Тобто, спочатку це вимагає багато зусиль, але зрештою це вам допомагає та приносить маленьке задоволення.

Тому активна участь у заходах та діяльності - дуже важливі для того, щоб подолати втрату. Після травматичної події потрібно багато зусиль, щоб зосередитися на інших речах; речах, які іноді здаються такими безглуздими та дрібними порівняно зі втратою. Але якщо ви будете робити це поступово, ви побачите, що це справді допомагає: щось відволікає вас і допомагає знайти місце для проживання втрати у своєму житті. Під час нашої роботи ми будемо шукати способи поступово продовжувати діяльність, яка раніше була значущою, і виконувати її частіше.

Короткий зміст

Ви приймаєте участь у даній програмі, оскільки проживаєте тяжку втрату та, можливо, маєте симптоми посттравматичного стресового розладу або симптоми депресії. Метою нашої роботи є зменшення цих скарг. Мета полягає не в тому, аби забути покійного або щоб горе зникло. Померла кохана людина, втрата та горе завжди будуть частиною вашого життя. Мета полягає в тому, щоб зробити горе менш масштабним, болісним і руйнівним, ніж зараз. Тому в цій програмі ми працюватимемо над наступними цілями:

Перша мета: навчитись контролювати неприємні думки. Деяких людей постійно мучать негативні думки чи образи. Вони часто згадують дні, пов'язані з воєнними подіями, хвилюючись про майбутнє чи юридичні питання. Можливо, це звучить знайомо. Програма спрямована на те, щоб ви менше були зайняті цими неприємними думками. Після проходження цієї програми ви зможете легше думати про свою близьку людину без відчуття тривоги, яке виникає від думок та спогадів.

Друга мета: навчитись контролювати свої почуття. Найближчі родичі часто помічають, що їх переповнюють емоції. Це може бути смуток, а також страх, гнів або почуття провини. У цій програмі ми розмірковуємо над цими емоціями; ми намагаємось зрозуміти, звідки вони беруться і як краще з ними справлятися. Мета полягає в тому, щоб зрештою ви мали більше контролю над своїми почуттями, а не вони контролювали вас.

Третя мета: покращити своє щоденне функціонування. Деякі люди нездатні функціонувати або робити те, що вони робили, протягом тривалого часу під час проживання травматичної втрати. Наприклад, люди настільки занурені у переживання викликані втратою, що не знають, як пережити день, або не можуть працювати. Або вони не можуть комунікувати з друзями чи родиною. Наша програма також спрямована на те, аби покращити рівень соціального функціонування людини, яка проживає горе. Ми з'ясували деякі з основних цілей даної програми. Тепер ми хотіли би запитати, які цілі ви ставите перед собою в проходженні цієї програми. Запишіть їх у завданні нижче.

Таблиця - Приклади цілей:

- Сподіваюся, після програми я менше страждатиму від неприємних спогадів/думок/почуттів.
- Після проходження програми я сподіваюся, що знову зможу займатися цікавою діяльністю.
- Сподіваюся, після програми я буду не таким/ою злою та роздратованою.

Завдання: Що ви хочете отримати від участі в програмі?

Які ваші цілі участі в цій програмі? Постарайтесь записати їх та сформулювати якомога чіткіше.

Дайте кожній цілі оцінку, яка вказує на те, наскільки, на вашу думку, ви досягли мети на даний момент [0 = зовсім не досягнуто, 10 = повністю досягнуто].

Коли програма закінчиться, мені хотілося б.....	Оцінка

Короткий зміст

На цьому кроці ми з вами прояснимо більше про цілі та зміст програми. Під час цієї програми ви намагатиметесь досягти своїх цілей, працюючи над трьома завданнями, пов'язаними з важкою втратою, які обговорювалися раніше. Згадаємо їх ще раз:

- (1) Зустрітись із втратою та болем, що приходить із нею,
- (2) Довіряти собі, іншим, життю та майбутньому,
- (3) Залучення до корисної діяльності.

На 2, 3 і 4 тижні ми будемо працювати над першим завданням. Ми зробимо це за допомогою "експозиції". Протягом цих тижнів ми допоможемо вам зустрітись з реальністю, наслідками та емоціями втрати. На 5 і 6 тижні ми будемо працювати над другим завданням. Для цього ми використовуємо когнітивно-поведінкову терапію. За допомогою когнітивно-поведінкової терапії ми допоможемо вам змінити негативні думки про себе, інших, життя та майбутнє на більш позитивні думки. На 6 і 7 тижні ми звернемо увагу на третє завдання. Тут ми розглянемо, якою значущою соціальною, розслаблюючою, робочою та навчальною діяльністю ви можете займатись. 8-й тиждень є завершенням програми. На цьому тижні ми з вами зробимо ревізію того, що вдалося досягти, і зможемо подивитись у майбутнє.

У цій програмі ви працюєте над трьома завданнями, які допоможуть пережити втрату близької людини, аби горе було менш домінуючим у вашому житті. Ваш психолог/психотерапевт допоможе вам пройти цей курс. Він чи вона допоможе вам з виконанням завдань та відповідатиме на ваші запитання. Удачі!

Тиждень 1: Інформація про втрату

На першому тижні ви отримаєте інформацію про горювання та емоційні наслідки травматичної втрати. Основні завдання програми буде пояснено далі на цьому занятті. Також будуть обговорені ваші цілі.

Тиждень 2: Експозиція: зменшення уникнення

На 2-му тижні ми розпочинаємо експозицію, зосереджуючись на Завданні 1 (зустрітись із втратою та болем, який з нею пов'язаний). Ми перевіряємо, чого та що ви уникаєте, і як ми можемо зменшити це.

Тиждень 3: Знайомство з історією втрати

На третьому тижні ми поговоримо про історію втрати: що саме сталося під час смерті вашої близької людини?

Тиждень 4: Експозиція\зустріч з реальністю втрати

На четвертому тижні ми поміркуємо про те, що означає для вас, вашого життя та майбутнього те, що ваш померлий партнер, дитина чи близька людина ніколи не повернеться.

Тиждень 5: Когнітивна терапія: довіра

На 5-му тижні ми починаємо когнітивну терапію, зосереджену на завданні 2 (довіра собі, іншим, життю та майбутньому). Цього тижня ми виявимо та обговоримо не корисні, негативні думки, які блокують проживання втрати та викликають депресію, тривогу, гнів та інші негативні емоції.

Тиждень 6: Когнітивна терапія: від перешкод до допомоги

На 6-му тижні ми працюватимемо над тим, щоб перетворити деструктивні думки на корисні думки; думки, які допоможуть вам рухатися вперед у процесі скорботи.

Тиждень 7: Значуща діяльність: участь у корисній діяльності

На 7-му тижні ми подумаємо про завдання 3 (залучення до корисної діяльності). Цього тижня ми приділяємо увагу діяльності та заняттям, які є значущими для вас, і ми обговоримо, як ви можете розвивати цю діяльність та заняття.

Тиждень 8: Значуща діяльність: робота пов'язана з майбутнім

На 8-му тижні ми також розмірковуємо про значущу діяльність і дивимося у майбутнє.

Завдання – Людина, яка може допомогти та підтримати

Ми радимо залучити до програми когось із вашого оточення. Хтось, хто буде читати інформацію разом з вами, хтось хто може супроводжувати вас, коли вам потрібно виконувати певні справи, хтось хто може дати вам пораду, якщо вам важко в певні моменти проходження програми, і з ким ви регулярно обговорюєте, як вона проходить. Хто може стати вашою підтримкою та довіреною особою в цьому процесі? Хтось із родини чи родичів? Або друг чи партнер? До цієї програми також додається додаткова інформація для людини, яка підтримує вас та супроводжує. Натисніть «запросити когось» у правій частині екрана. Якщо ви вкажете адресу електронної пошти своєї довіреної особи, вона отримає власну програму з інформацією про втрату.

- Подумайте і напишіть нижче, кого б ви хотіли запросити.

- Подумайте також про те, як ця людина може вам допомогти.

Короткий зміст

Ласкаво просимо до другого тижня. Протягом цього тижня ми звернемо увагу на перше завдання проживання втрати: зустріч з втратою та болем, який приходить із нею. Ми працюватимемо над тим, аби когнітивно та емоційно визнати, що втрата відбулася.

Ви можете відчувати труднощі з цим і уникати своїх почуттів та думок про втрату. Це цілком зрозуміло. Почуття викликані втратою можуть бути настільки сильними, що ви їх боїтеся. Наслідки втрати можуть бути настільки болючими, що ви вважаєте за краще не думати про них. Ці реакції уникнення повністю зрозумілі. Але якщо ви уникаєте їх протягом тривалого періоду часу, вам може стати дедалі більш тривожно та страшно зіткнутися з реальністю втрати та своїми почуттями з цього приводу. Тоді проживання горя може бути «заблоковано». На наступних заняттях ми перевіримо, наскільки ви уникаєте реальності втрати та думок, почуттів і спогадів, які з нею пов'язані. Ми крок за кроком розглянемо найбільш болючі думки, почуття та спогади, пов'язані з втратою. У результаті ми очікуємо, що відбудуться три речі:

- по-перше, ви відчуєте, що ці думки, почуття та спогади менш страшні та непереборні, ніж ви думаєте.
- по-друге, ви відчуваєте, що можете впоратися з ними краще, ніж думаєте,
- по-третє, ви відчуєте полегшення та можливість почати думати про майбутнє.

На цьому занятті ми крок за кроком подолаємо це уникнення. Ми зробимо це за допомогою експозиції (ми зосереджуємося на ситуаціях, думках, образах і спогадах, які ви зараз вважаєте за краще уникати).

Завдання

Чи здається вам це знайомим?

Чи є думки чи почуття, яких ви б краще уникали (наприклад, гнів, сум, провина)?

Яких місць, ситуацій чи предметів ви уникали після смерті близьких, тому що (надто) боляче з ними стикатися?

Чи є спогади, образи, частини історії втрати, яких ви б краще уникали, і які ви б краще не згадували?

Що ви робите, щоб ваша померла близька людина була поруч і/або щоб не думати про те, що він/вона не повернеться? Чи є певні дії, які ви виконуєте знову і знову, щоб відчути близькість зі своєю коханою людиною?

Короткий зміст

Люди під час складнощів проживання втрати близьких можуть уникати різних речей. Перш за все, вони можуть придушити почуття та думки про втрату; наприклад, тому що вони бояться того, що станеться, якщо вони дозволять їм вийти на поверхню. Або тому, що їм просто дуже боляче зрозуміти, що для них означає втрата.

По-друге, деякі люди схильні уникати певних місць, наприклад, могили померлого або місця смерті; або вони уникають предметів, наприклад фотографій померлого.

По-третє, люди можуть приховувати або пригнічувати спогади чи образи певних подій, пов'язаних зі смертю. Після смерті близького у найближчих родичів часто виникають різноманітні болючі образи та спогади, на яких вони не хочуть зупинятися. Але інші спогади також можуть бути пригнічені, наприклад спогади про похорони.

По-четверте, може статися і так, що люди багато думають про своїх загиблих близьких, щоб як би залишити їх живими у своїх думках. Іноді це здається легшим, ніж думати про те, що померлий справді не повернеться. Наприклад, люди часто переглядають фотографії і щодня ходять до могили, тому що не наважуються відмежуватися від померлого або вважають, що це не можна або не слід робити.

Нижче в таблиці ви знайдете приклади цих реакцій уникнення. Прочитайте їх, а потім приступайте до виконання завдання.

- Приклади

Марина втратила сина під час окупації півтора року тому. Їй нестерпно думати, що її син справді помер і не повернеться. Вона часто думає про щасливі моменти зі своїм сином, і тоді її охоплює сильна невіра та здивування, коли вона розуміє, що ці моменти ніколи не повторяться. Ці почуття настільки сильні, що Марина намагається їх зупинити та старається відволіктися від них.

Дружина Михайла загинула під час розстрілу колони, яка евакуювалась з небезпечної території. Після розстрілу півроку тому Михайло постійно уникав цієї дороги. Поступово його уникнення розширилося; він також вважає за краще не відвідувати місто, про яке йдеться. Кожен маршрут у напрямку місця гибелі завдає занадто багато болю, каже він.

Максим став свідком бомбардування залізничного вокзалу, під час якого його батька, поранило уламком від розірваного снаряду. Через кілька годин батько помер. Він досі чітко пам'ятає деталі цього бомбардування. Він бачить, як розривається снаряд та розлітається на багато частин. І тут він чує гучний звук. Образ його батька, нерухомого і закривавленого вздовж дороги, регулярно спадає на думку. Максим намагається придушити спогади, бо вони надто болючі.

Олена щодня ходить на могилу дочки. Її дочка загинула, коли їх будинок зруйнувався від попадання ракети. Олена годинами проводить біля могили. Розмовляє та доглядає за могилою. «Тоді я відчуваю її тут зі мною», — каже вона. Ідея пропустити та не піти на кладовище хоча б один день – неприпустима для Олени.

Завдання

Тут ви бачите те саме завдання, що й у попередньому кроці. Прочитайте приклади вище та заповніть свої відповіді, якщо це можливо. Чи є ще якісь речі, яких ви уникаєте, але які ви ще не записали?

- Чи є думки чи почуття, яких ви б краще уникали (наприклад, гнів, сум, провина)?

- Яких місць, ситуацій чи предметів ви уникали після смерті близьких, тому що (надто) боляче з ними стикатися?

- Чи є спогади, образи, частини історії втрати, яких ви б краще уникали, і які ви б краще не згадували?

- Що ви робите, щоб ваша померла близька людина був(ла) поруч і/або щоб не думати про те, що він/вона не повернеться? Чи є певні дії, які ви виконуєте знову і знову, щоб відчувати близькість зі своєю коханою людиною?

Короткий зміст

Поведінка уникнення часто з'являється при багатьох психологічних проблемах. Люди з фобіями, наприклад, роблять все, щоб не допустити контакту з тим, чого вони бояться. Дозвольте нам взяти як приклад Олега з соціальною фобією. Він уникає будь-яких соціальних ситуацій, тому що боїться, що люди не приймуть його. Він має всілякі катастрофічні думки з цього приводу, наприклад: «Якщо я піду на той день народження, мені нема про що говорити, тому я буду червоніти і робитиму дивні речі. І тоді люди будуть з мене сміятися». У випадку Олега ми бачимо три аспекти, які впливають на його функціонування: по-перше, його катастрофічні думки перебільшені або взагалі не мають сенсу. По-друге, він думає, що не може витримати почуття страждання, але звідки в нього така впевненість? По-третє, Олег позбавляє себе можливості дізнатися, що все може бути добре.

Ви можете проживати такі самі процеси. Цілком можливо, що ви уникаєте ситуацій, думок, образів

і спогадів, які нагадують вам про втрату. І якщо так, то свою роль відіграють катастрофічні думки. Наприклад, думка про те, що ви збожеволієте від горя або втратите контроль, якщо зіткнетеся з ситуацією, яку зараз хочете уникнути. А ще вам може здаватися, що біль нестерпний. Наслідком цього є те, що ви можете уникати все більше і більше аспектів життя, і тоді проживання горя та втрати стає неможливим.

Ми крок за кроком розглянемо ситуації, які пов'язані з втратою і які ви зараз вважаєте за краще уникати. Тоді ми можемо очікувати на наступні результати: Перш за все, ви матимете змогу відчувати, що почуття, які виникають, не такі страшні й непереборні, ніж ви думаєте. Крім того, ви відчуєте, що справляєтеся з цими відчуттями краще, ніж думаєте, і що зациклення на болі також допомагає впоратися з нею. Зрештою, ви побачите, що це дає вам полегшення та простір, щоб почати думати про майбутнє. Нижче наведено завдання, у якому ви будете складати план, як зменшити уникання. Заповніть його до кроку 4. Успіхів!

Завдання – Зменшити уникання

У найближчі кілька днів ви повинні зробити першу вправу на експозицію. Ідея полягає в тому, що ви збираєтеся шукати місце або ситуацію, яка пов'язана з втратою і яку ви б уникали досі. Ми розбиваємо це на кроки. Ви можете пропустити п'ятий крок і заповнити його в наступному розділі. Удачі!

- Крок 1: Яке місце чи ситуацію ви можете використати? Чи ви уникаєте переглядати фотографії? Тоді ви могли б зробити це та переглянути фото. Чи ви уникаєте місць, які асоціюються зі смертю? Тоді ви могли б піти туди.

- Крок 2: Які ресурси ви можете використати? Залучіть свою довірену особу/людину, яка вас підтримує, аби допомогти вам із цією вправою. Подумайте разом з нею, що ви можете зробити і як ви можете це зробити.

- Крок 3: Які катастрофічні думки у вас виникають? Ми припускаємо: ви уникаєте цього місця чи ситуації, тому що ви очікуєте неприємних речей, коли зіткнетеся з ними. Ви можете очікувати, велику хвилю суму, з якою не зможете впоратися. Які ваші страшні очікування, ваші перебільшені думки, «катастрофічні думки»?

- Крок 4: Плануйте та виконуйте. Визначте, коли (який день і час), де (точне місце чи ситуація), з ким (ваша довірена особа, хтось хто підтримає) ви відвідаєте це місце чи зробите дію. Чим точніше ваше планування, тим легше виконувати вправу.

Короткий зміст

Нижче ви знову можете побачити завдання з попереднього кроку. Після того, як ви виконали свій план, ви можете завершити крок 5 із нашого завдання. Запишіть у кроці 5, як це було. Що вам здалося важким і що вийшло не так, як ви очікували?

- Крок 1: Яке місце чи ситуацію ви можете використати? Чи ви уникаєте переглядати фотографії? Тоді ви могли б зробити це та переглянути фото. Чи ви уникаєте місць, які асоціюються зі смертю? Тоді ви могли б піти туди.

- Крок 2: Які ресурси ви можете використати? Залучіть свою довірену особу/людину, яка вас підтримує, аби допомогти вам із цією вправою. Подумайте разом з нею, що ви можете зробити і як ви можете це зробити.

- Крок 3: Які катастрофічні думки у вас виникають? Ми припускаємо: ви уникаєте цього місця чи ситуації, тому що ви очікуєте неприємних речей, коли зіткнетеся з ними. Ви можете очікувати, велику хвилю суму, з якою не зможете впоратися. Які ваші страшні очікування, ваші перебільшені думки, «катастрофічні думки»?

- Крок 4: Плануйте та виконуйте. Визначте, коли (який день і час), де (точне місце чи ситуація), з ким (ваша довірена особа, хтось хто підтримає) ви відвідаєте це місце чи зробите дію. Чим точніше ваше планування, тим легше виконувати вправу.

- Крок 5: Який ви отримали досвід і чому ви навчилися? Чи вдалося вам реалізувати свій план? Що вийшло добре? Що пішло не так добре? Чи справдилися ваші катастрофічні думки? Якщо так, то як ви впоралися з наслідками? Якщо ні, то що сталося інакше, ніж передбачали ваші катастрофічні думки?

Короткий зміст

Ласкаво просимо до тижня 3. На цьому тижні ми розмірковуємо над історією та досвідом втрати: що саме сталося в момент смерті вашої близької людини? Обставини, за яких загинув ваш близький, є ненормальними/незвичайними. Війна, а особливо смерть близької людини під час війни – є травматичним досвідом. Тому ми хотіли би разом з вами поговорити про цей складний досвід, у якому сталася ваша втрата. Найболючіші моменти у кожного різні. Можливо, ви самі постраждали або стали свідком інших воєнних подій. Можливо, ви регулярно замислюєтеся, що пережила ваша близька людина в останні хвилини. Можливо, момент, коли ви дізнались про смерть близького, є найболючішим моментом. Або моменти в лікарні, коли ви доглядали за близьким (якщо такі були). Можливо, ви помічаєте, що образи, пов'язані із втратою, постійно повертаються до вас. Можливо, у вас виникають яскраві спогади або ви переживаєте певні частини цього досвіду знову та знову. Ці явища дуже тривожні та лякаючі, але вони також нормальні. Коли люди переживають таку травматичну подію, усі образи про цю подію зберігаються в пам'яті як окремі порції інформації. Вони не утворюють цілісної розповіді з чітким початком і кінцем. Поки цієї зв'язної історії немає, невиразні образи та почуття продовжують повертатися в пам'ять.

Завдання

Чи впізнаєте ви себе в тому, про що йдеться вище?

Чи виникають у вашій пам'яті раптові образи чи спогади, пов'язані зі смертю близької людини?

Опишіть, про що вони здебільшого.

Короткий зміст

Щоб краще впоратися із втратою, важливо пропрацювати історію втрати від початку до кінця. Ми робимо це крок за кроком. Перш ніж перейти до подробиць, розглянемо основні лінії історії. У завданні нижче ви будете працювати над цим. Удачі!

Завдання - Коротка реконструкція історії

Опишіть обставини, які призвели до смерті вашої близької людини. Опишіть події в хронологічній послідовності. Наприклад, ви можете почати з останнього моменту коли ви спілкувалися з близькою людиною і закінчити моментом похорон. Опишіть це в минулому часі приблизно на одній сторінці (1000 слів). Вам важко це зробити, тому що це занадто боляче? Тоді спробуйте написати коротку фактичну реконструкцію обставин втрати, так як би ви писали газетну статтю про нещасний випадок.

Короткий зміст

На цьому кроці ви почнете детально описувати події, пов'язані зі смертю вашої близької людини. Це матиме вигляд письмового завдання. Удачі!

Що важливо під час написання:

- Не звертайте занадто багато уваги на стиль чи правопис.
- Пам'ятайте, що ніхто не прочитає вашої історії (якщо ви цього не хочете).
- Ви можете написати завдання нижче, тоді ваш психолог/психотерапевт також побачить його. Якщо ви віддаєте перевагу тримати це при собі, використовуйте щоденник або робіть це на папері.

Завдання – Письмове завдання

У цьому завданні ми просимо Вас детально описати події, пов'язані зі смертю Вашої близької людини. Опишіть події з вашої точки зору так, щоб стало зрозуміло, що ви пережили в моменти до, можливо, під час і відразу після його/її смерті. Спробуйте подумки повернутися до того періоду, ніби ви його

переживаєте знову, що ви відчуваєте? Також детально опишіть, якими були ваші відчуття та думки. Зосередьтеся на найскладніших думках і почуттях, які ви відчували в той час.

Приклад складного моменту: *я бачу, що телефонує незнайомий номер, коли я піднімаю трубку, я чую голос, який повідомляє, що мого чоловіка вже немає в живих. Усе, про що я думаю, це «Тільки не це», «Це не може бути Вова»*

Витратьте на написання максимум 30 хвилин і напишіть все відразу. Важливо зосередитися на історії, але також важливо через деякий час свідомо зосередити свою увагу на чомусь іншому. Слідкуйте за часом самостійно або за допомогою годинника (телефону або таймера).

Короткий зміст

У попередньому кроці ви докладно написали про події, пов'язані зі смертю вашого близького. У цьому кроці я прошу вас поміркувати над конкретним моментом. Ви знову зробите це за допомогою письмового завдання. Нижче ви знайдете більше інформації про завдання. Удачі!

Зображення

- Щоразу витрачайте на завдання до півгодини.
- Не звертайте занадто багато уваги на стиль чи правопис.
- Переконайтеся, що ніхто не прочитає текст (якщо ви цього не хочете).

Завдання – Письмове завдання

У цьому письмовому завданні ми просимо вас поміркувати над одним конкретним важким моментом в обставинах смерті вашої близької людини. Конкретний момент, про який навряд чи хочеться думати, оскільки він такий болісний, але який водночас знову і знову захоплює ваш розум. Опишіть цей момент. Також опишіть образи, які ви бачите, коли думаєте про його/її смерть. Опишіть найболючіші спогади. Також передайте слова почуттями, які спадають вам на думку. Опишіть усі почуття, думки та фізичні реакції якомога детальніше. Зробіть це принаймні двічі протягом наступного тижня. Якщо необхідно, поділіться тим, що ви написали, з особою, яка підтримує та супроводжує вас, яку ви залучили до цієї програми.

Короткий зміст

Ласкаво просимо до тижня 4. Цього тижня ми поміркуємо над реальністю втрати. Зараз може здатися страшним усвідомлення того, що ваша кохана людина справді ніколи не повернеться. Це дійсно дуже страшно: думати, що означає для вас ця втрата, і зустрітись із своїми почуттями. Але ви побачите, що це може бути не таким страшним, як ви звикли думати. Зрештою ви побачите, що все більше й більше контролюєте свої думки, почуття та спогади. Ви також побачите, що можете краще сприймати почуття, які супроводжують горе, зустрічаючи їх, замість того, аби уникати їх.

Завдання - Хто загинув і що ви втратили?

У цій вправі ми хочемо поміркувати про людину, яка померла, що вона означала у вашому житті та що ви втратили. Ми робимо це ділячись фотографіями та пишучи запитання.

1. Я хотів би попросити вас поділитися однією або кількома фотографіями вашої близької людини, яка померла. Фотографії, які чітко показують, ким він/вона був/була. Фотографії, які мають для вас особливе значення. Ви також можете поділитися іншими документами, якщо хочете. Можливо, ви хочете поділитися листом або малюнком, які для вас багато значать. Ви можете поділитися цим, надіславши повідомлення своєму психологу з фотографіями та/або документами.

2. Друге завдання — це письмове завдання, у якому ви міркуєте про людину, яка померла. Напишіть все відразу. Витратьте на це максимум 30 хвилин; через деякий час важливо свідомо зосередити увагу на чомусь іншому.

– Які важливі характеристики вашої близької людини, що померла? Як би ви їх описали?

– Які щоденні моменти ви ділили? Спільна їжа була щоденним моментом? Або разом гуляти з собакою, ходити по магазинах чи дивитися телевізор? Опишіть два-три приклади: що ви робили, чим обмінювалися, що було приємно в таких моментах?

– Чим була особлива ваша комунікація? У партнерів є свої способи вираження любові. Діти та батьки зазвичай мають спільні жарти або особливі слова. Наведіть приклад чогось, що було важливо у ваших стосунках, можливо способу встановлення контакту, який був характерним для ваших стосунків.

– Після втрати часто важко усвідомлювати, що хтось ніколи не повернеться. Які думки та почуття виникають у вас, коли ви думаєте: мій коханий/на ніколи, ніколи не повернеться.

Короткий зміст

На попередньому кроці ми думали про характеристики вашої близької померлої людини та ваші стосунки. На цьому кроці я хотів(ла) би попросити вас написати листа покійному. Нижче ви знайдете завдання та додаткову інформацію. Удачі!

Завдання – Письмове завдання

У цьому завданні ми хочемо попросити вас написати листа своїй померлій близькій людині.

Нехай лист охоплює такі теми:

1. Як ви себе почуваєте? Що ви відчуваєте тепер, коли їх/її уже немає?

2. Яких моментів за останніх місяці вам не вистачало найбільше?

3. За якими моментами у вашому повсякденному житті ви сумуєте найбільше?

4. Що б ви хотіли сказати своїй близькій людині, якої вже немає? Що ви хочете, щоб вони ніколи не забували?

5. Які почуття та думки виникають, коли ви думаєте про те, що ви більше ніколи їх не побачите, не почуєте, не відчуєте?

Зробіть це принаймні двічі протягом наступного тижня.

Кожен раз пишіть максимум півгодини.

Не звертайте занадто багато уваги на стиль чи правопис.

Пам'ятаємо, що ніхто не прочитає текст (якщо ви цього не хочете).

Короткий зміст

Ласкаво просимо до тижня 5. На цій зустрічі ми починаємо працювати з другим завданням пов'язаним з проживанням горя. У людей, як ви, які страждають від сильного горя, довіра може бути порушена, а негативні думки можуть переважати. На сесіях когнітивно-поведінкової терапії ми виявимо негативні думки, які блокують процес проживання горя. Ці негативні думки викликають депресію, тривогу, гнів та інші негативні емоції. В процесі роботи ми поставимо ці думки під сумнів і змінимо їх на думки, які показують впевненість у собі, інших, житті та майбутньому. Ці думки допомагатимуть вам рухатися вперед у процесі проживання горя.

Ваші почуття є відправною точкою когнітивної терапії. Ви можете відчувати сум та тривогу після смерті близької людини. Ці почуття можуть здатися прямим наслідком втрати. Але це не так. Не кожен, хто зіткнувся з втратою, відчуває однакові почуття. Деякі люди особливо сумні або пригнічені. Інші люди в основному відчувають страх, гнів або почуття провини. Почуття після втрати багато в чому визначаються думками людей. Ви можете мати негативні думки про почуття провини, наприклад: «Я повинен був запобігти її/його смерті». Така думка може збільшувати почуття провини. Люди також, можуть негативно думати про майбутнє, наприклад, «Я ніколи більше не буду щасливим». Такі негативні думки призводять до зниженого настрою.

Дуже не просто змінити те, що ми відчуваємо, набагато легше змінити думки. Ось чому на наступних зустрічах ми визначимо думки, які пов'язані з негативними почуттями. Коли ми визначимо ці думки, ми перевіримо, чи вони правильні та чи допоможуть вони вам надалі. Якщо ми дійдемо висновку, що ні, ми спробуємо змінити ці думки, щоб вас менше турбували негативні почуття. У завданні нижче ви побачите, що те, що ви думаєте, впливає на ваші почуття.

Завдання

Існує тісний зв'язок між тим, що ми думаємо, і тим, що ми відчуваємо. Проілюструємо це ще трохи на двох прикладах.

Приклад 1

Катерина вважає, що оточуючі надто мало розуміють її ситуацію: «Минуло 8 місяців, як мій чоловік загинув. Мені здається абсурдним, що багато людей взагалі про це не запитують. Здається ніби життя для всіх триває. Я думаю, що це безглуздо».

Валентина пережила те саме, що й Катерина. Вона також помічає, що люди в цьому місті іноді взагалі нічого не говорять про смерть її чоловіка Миколи, яка також сталася понад півроку тому. «Я це розумію. Для мене час зупинився після смерті Миколи, але не для інших. Мене справді дратує, що люди іноді так мало говорять про нього, але я також розумію це».

- Як ви думаєте, що відчуває Катерина? ...
- Як ви думаєте, що відчуває Валентина? ...
- Чи є різниця між почуттями залежно від того, що думають Катерина і Валентина?
- Які думки можуть впливати на емоції у Катерини? ...
- Які думки можуть впливати на емоції у Валентини? ...

Приклад 2

Пан Віктор втратив дружину під час обстрілу. Віктор відчувається страшенно винним. У розмові це виявляється пов'язаним з тим, що він часто думає: «Я не повинен був говорити їй, що нам потрібно виїжджати. Якби ми не поїхали із дому, вона все ще була б жива. Я частково винен у тому, що вона померла!»

Думки Віктора підсилюють його почуття провини.

Тепер давайте подивимося на Олександра. Олександр пережив точно таку саму ситуацію, але не відчуває почуття провини.

- Як Олександр ставиться до цієї самої ситуації, у якій Віктор вважає, що винен та зазнав невдачі?
- Які думки Олександра про смерть дружини, допомогли йому не відчувати почуття провини?

Короткий зміст

Ви щойно дізналися, що те, що ми думаємо, впливає на наші почуття. Наприклад, песимістичні думки можуть призвести до пригніченості та депресивних почуттів, тоді як оптимістичні думки можуть призвести до позитивних почуттів. Якщо ви думаєте, що трапляться страшні речі, ви лякаєтеся. Хоча якщо ви думаєте, що страшних речей не станеться, ви можете дивитися в майбутнє з упевненістю. У завданні нижче ви можете записати, чи впізнаєте в собі певні думки.

Завдання

Нижче наведено кілька запитань, які стосуються думок. Дайте відповідь на ці питання

- Чи є у вас якісь депресивні думки, які підсилюють вашу пригніченість?
- Чи виникають у вас тривожні думки, які підсилюють почуття страху?
- Чи виникають у вас коли-небудь думки, які посилюють ваш гнів або почуття провини?
- Вам важко щось пригадати? Спробуйте згадати конкретний момент, коли ви були сумні, тривожні чи злі. А потім постарайтесь зрозуміти, які думки промайнули у вас в голові в цей момент.

Короткий зміст

Негативні думки заважають проживанню горя та підсилюють негативні почуття, такі як пригніченість та страх. Під час нашої роботи ви навчитесь виявляти, питати й переформулювати негативні, не корисні думки. Мета полягає не в тому, щоб перетворити негативні думки, такі як «Життя нічого не варте», на позитивні думки, такі як «Життя прекрасне». Ми також не збираємось відганяти негативні думки. Наприклад, ми не можемо просто змінити думку «Я не вірю в майбутнє» на «Все буде добре».

Що ж тоді ми збираємось робити? Ми хочемо визначити, які думки блокують проживання горя та викликають неприємні відчуття. Ми також перевіримо точність ваших негативних думок. Зараз може здатися, що думка «Життя безглузде» вірна на 100%, але важливо не сприймати це як безапеляційну правду. Хто сказав, що життя безглузде? Які докази цього? Крім того, ви матимете змогу подумати про наслідки своїх негативних думок. Які наслідки будуть, якщо ви продовжите вірити, що життя безглузде? І чи допомагає вам ця думка щось зробити?

Коротше кажучи: ми не шукаємо простих позитивних думок, а працюємо над перевіркою правильності та наслідків негативних, шкідливих думок. Це необхідно нам для того, аби досягти другого завдання: Довіряти собі, іншим, життю і майбутньому. У наведеному нижче завданні ви дослідите, які негативні думки блокують вашу скорботу.

НЕГАТИВНІ ДУМКИ - САМОТЕСТ

Негативні думки можуть бути на будь-які теми. У цій самоперевірці згадуються різні теми. Також описані негативні думки, які можуть бути пов'язані з цими темами, і почуття, які можуть впливати з цих думок. Чи є тут переліченими почуття, які ви впізнаєте? Якщо так, тоді ви, ймовірно, можете позначати принаймні «інколи» у відповіді за одну чи дві з цих думок.

			Ніколи	Інколи	Часто	Постійно
Я	«Мені соромно за себе відтоді...»	Пригніченість	☐	☐	☐	☐
	«Я ні для кого нічого не можу означати, коли... мертвий».		☐	☐	☐	☐
	Мої негативні думки про себе: «...»		☐	☐	☐	☐
Інші	«Люди навколо мене повинні набагато більше мене підтримувати, набагато більше цікавитися мною».	Злість	☐	☐	☐	☐
	«Я самотній/я»		☐	☐	☐	☐
	Мої негативні думки про інших людей: «...»		☐	☐	☐	☐
Життя	«Моє життя безглузде, марне, нічого не варте тепер, коли ... більше немає».	Пригніченість/депресивність	☐	☐	☐	☐
	«Життя людей нічого не варті, якщо люди просто вмирають».		☐	☐	☐	☐
	Мої негативні думки про життя: «...»		☐	☐	☐	☐
Майбутнє	«З часом для мене деякі речі не стануть краще, ніж зараз».	Пригніченість/депресивність	☐	☐	☐	☐
	«Мої бажання на майбутнє ніколи не здійсняться».		☐	☐	☐	☐
	Мої негативні думки про майбутнє: «...»		☐	☐	☐	☐
Самозвинувачення	«Я міг би допомогти запобігти їхній смерті; якби я вчинив інакше, вони б досі були живі»	Провина	☐	☐	☐	☐
	«У стосунках з ними я зробив/ла певні речі дуже неправильно».		☐	☐	☐	☐
	Мої негативні думки про самозвинувачення: «...»		☐	☐	☐	☐
Відповідальність інших	«Деякі інші люди (частково) відповідальні за їх смерть; вони заслуговують на покарання».	Злість	☐	☐	☐	☐
	«Я не заспокоюся, доки винні у смерті [...] не будуть покарані».		☐	☐	☐	☐
	Мої негативні думки про відповідальність: «...»		☐	☐	☐	☐
Власні реакції горя	«Це ненормально, як я ставлюся до цієї втрати».	Страх	☐	☐	☐	☐
	«Якщо я дійсно відчуватиму свої емоції, я втрачу контроль або збожеволію».		☐	☐	☐	☐
	Мої негативні думки про власну реакцію горя: «...»		☐	☐	☐	☐

Завдання

Подивіться на таблицю вище та прочитайте різні думки. Запишіть нижче п'ять думок, які ви впізнаєте в собі.

Короткий зміст

Запис думок — це інструмент для перевірки точності та наслідків негативних, не корисних думок.

Виконання «Запису думок» відбувається за фіксованими кроками. Зараз ми пояснимо їх один за одним.

- Запис думок завжди починається із запитання: з якого **приводу**, тобто в якій ситуації, протягом останніх тижнів ви відчували себе дуже пригніченими, наляканими, злими чи мали інші негативні відчуття? У графі **«Причина»** коротко опишіть ситуацію. Це фактичний опис. Де ви були? З ким? Що трапилось? Як картинка моменту.

- Наступним кроком буде назвати хвилюючі **почуття**, які ви відчували під час цього. Чи були ви особливо пригнічені, тривожні чи злі? Або ви страждали від почуття провини чи сорому? Запишіть це у графі **почуттів**. Дайте оцінку інтенсивності почуття за шкалою від 1, якщо відчуття було дуже слабким, до 10, якщо відчуття було дуже інтенсивним і воно вас повністю переповнювало.

- Третій крок - описати **поведінку** в цьому випадку. Що ви зробили, аби контролювати свої почуття? Можливо, ви нічого не робили, тому що ви були надто пригнічені, засмучені щоб щось робити. Можливо, ви хотіли втекти, тому що вам було страшно. Або, можливо, ви стали агресивними, тому що були дуже злі. У полі **поведінки** запишіть кількома словами, що ви зробили.

- На четвертому кроці ви записуєте **думки**, які призвели до цих почуттів і поведінки в той момент. Які негативні думки промайнули у вас в голові? Чи була це одна з думок з нашого попереднього самотесту? Опишіть свої думки якомога точніше. Це найважливіший елемент вправи. Це питання має вам допомогти: «Які думки призвели до того аби я відчував(ла) ці емоції в тій ситуації?»

У завданні нижче ви бачите приклад заповнення вправи «Запис думок».

Малюнок

У «Записі думок» спочатку є СИТУАЦІЯ/ПРИЧИНА, потім ДУМКИ, потім ПОЧУТТЯ, а потім ПОВЕДІНКА. Це тому, що спочатку завжди виникає ситуація, про яку ви потім думаєте, що зрештою призводить до почуттів і поведінки. Заповнюючи «Запис думок», корисно дотримуватися дещо іншого порядку і спочатку заповнювати свої почуття та поведінку, а вже потім думки.

Завдання

Прочитайте опис нижче. Поставте себе на місце пана Сергія. Потім заповніть кроки 1–4 Запису думок, використовуючи цей приклад. Потім знайдіть у бібліотеці відповіді та порівняйте їх зі своїми.

Пан Олег днями читав новини на своєму телефоні. Він зачитав звіт про судовий процес, у якому воєнний отримав 6 місяці позбавлення волі за воєнний злочин. Пан Олег відразу відчув, що до нього приходить гнів. Відразу він згадав смерть свого сина, який опинився під завалом будинку під час бомбардування і помер через тиждень. Це було 13 місяців тому. Воєнного, який скерував ракету не знайшли. Прочитавши новини, Олег подумав, що він повинен зробити все можливе, щоб військовий заплатив за те, що сталося. Цим він зобов'язаний своєму синові. Негайно пан Олег пішов до папки, в якій він зберігав усі документи стосовно гибелі його сина, щоб перевірити все ще раз і побачити, чи не бачить він жодних нових підказок.

- Крок 1) Яка була причина (чи ситуація), коли виникло негативне почуття?
- Крок 2) Які були відчуття? (Чи був пан Олег особливо стурбованим, пригніченим, злим?)
- Крок 3) Якою була поведінка пана Олега, що він робив, коли у нього виникли такі почуття?
- Крок 4) Які думки виникли у пана Олега, що призвели до цих почуттів?

— Подивіться відповіді в бібліотеці. Порівняйте це з тим, що ви заповнили самі. Чи є якісь відмінності? Чи можливо ви все вказали правильно? Якщо щось незрозуміло, проговоріть це зі своїм психологом.

- Відповіді на завдання

Причина/ситуація: я читаю новини про людину, яка отримала невеликий термін після того, як скоїла воєнний злочин.

Думки: «Я повинен зробити все можливе, щоб цей воєнний був покараний за те, що він зробив з моїм сином! Я повинен зробити це заради сина».

Почуття: гнів, лють (інтенсивність: 9)

Поведінка: У документах я шукав підказки для притягнення винного до відповідальності.

Короткий зміст

У найближчі кілька днів ми просимо вас потренуватися робити записи думок. Заповнюйте щонайменше 1 «Запис думок» щодня. Ви можете знайти ці малюнки на цьому та наступних кроках. Пам'ятайте, що «Записи думок» відбуваються про моменти, коли ви відчуваєтеся дуже сумними, пригніченими, тривожними чи іншим чином засмученими. Використовуйте ці моменти, щоб досліджувати їх за допомогою Записів думок. Якщо необхідно, залучіть до цього завдання свою близьку людину, яка підтримує вас; вона може думати разом з вами під час заповнення «Записів думок». Удачі!

Завдання

- **ПРИЧИНА/СИТУАЦІЯ:** Надайте об'єктивний опис (події/ситуації), у якій виникли негативні почуття.

- **(ПЕРЕШКОДЖАЮЧІ/НЕ КОРИСНІ) ДУМКИ:** Які думки промайнули у вас в голові з цього приводу (події/ситуації)? Які думки викликали у вас негативні почуття?

- **ПОЧУТТЯ:** Які негативні почуття ви відчували? (Наприклад, страх, гнів, сум, провина.) Наскільки сильними були ці почуття? (За шкалою від 1=почуття було слабким, до 10=почуття було дуже інтенсивним, переповнювало мене повністю).

- **ПОВЕДІНКА:** Що ви робили, аби впоратися зі своїми негативними почуттями та з ситуацією? (наприклад, втікати, уникати, злитися).

Короткий зміст

Ласкаво просимо до тижня 6. На цій зустрічі ми продовжимо роботу з когнітивно-поведінковою терапією над другим завданням проживання горя. Ви вже заповнили кілька записів думок. Сподіваюся, це навчило вас, що те, що ви думаєте, має великий вплив на те, що ви відчуваєте і що робите. Ми хочемо поглянути з вами на **важливі перешкоджаючі/некорисні думки**. Важливі перешкоджаючі думки - це ті негативні думки, які призводять до багатьох проблем. Вони мають три характеристики:

По-перше, це чітко сформульовані твердження. Важливі перешкоджаючі думки не обговорюються. Отже, вони не звучатимуть із сумнівом «Можливо, я ніколи більше не буду щасливим», а будуть безапеляційними «Я ніколи не буду щасливим знову». Також корисно знати, що спогади – це не думки. Припустімо, що ви згадали день смерті та відчули почуття провини. Спогад про той день не є перешкоджаючою думкою, але думка, яка могла прийти вам у голову під час цього спогаду, може бути, наприклад: «Мені не слід було залишати лікарню, тому що тоді, ми могли б попрощатися один з одним».

По-друге, важливі перешкоджаючі думки є центральною твердженнями. Ми шукаємо думки, які відіграють важливу роль у вашому горі. Якщо ви час від часу сердитесь, коли думаєте: «Люди недостатньо підтримують мене в цій втраті», але, крім того, ви страждаєте від сильного почуття провини, тому що думаєте: «Я повинен був запобігти цьому, і тому я частково винен у його/її смерті», тоді ця друга думка є важливою перешкоджаючою думкою.

По-третє, важливі перешкоджаючі думки це - саботуючі заяви. Ми шукаємо думки, які заважають довіряти собі, іншим, своєму життю та майбутньому. Іншими словами, думки, які «саботують» траур. Якби хтось мав, такі ж думки як і ви, то ця людина відчувала би таку ж депресію, тривогу чи злість, як і ви. І якби хтось інший мав такі думки, він мав би стільки ж складнощів із виконанням завдань, пов'язаних із важкою втратою.

У наведеному нижче завданні ви побачите, чи вдавалося вам раніше виявити важливі перешкоджаючі думки.

Завдання

- Подивіться на записи думок, які ви заповнили минулого тижня. Чи негативні думки, які ви мали, є чітко сформульованими, центральними та саботуючими твердженнями? Якщо так, то ви знатимете, що виявили значні перешкоджаючі думки.

- Як ви думаєте, чи могли б ви ще краще описати деякі думки? Спробуйте це нижче. Можливо, психолог може вам допомогти в цьому.

Короткий зміст

Когнітивна терапія спрямована на виявлення важливих некорисних думок. Ми тільки-но попрацювали над цим. На цьому кроці ви перевірите, чи правильні ваші негативні думки та які наслідки цих думок. Ви можете зробити це, використовуючи складні запитання на малюнку нижче.

Питання про точність думок:

- [1] Які я маю докази, щоб припустити, що ця думка правдива?
- [2] Як ще можна поглянути на цю ситуацію/подію?
- [3] Як би думали інші люди, які відчувають менше негативних почуттів з приводу цієї ситуації?
- [4] Чи є у мене докази того, що моя негативна думка не відповідає дійсності?

Питання про наслідки:

[5] Чи допомагає мені ця думка краще впоратися з цією ситуацією/подією?

[6] Що я відчуватиму, якщо продовжуватиму вірити, що ця думка правдива?

[7] Що я можу подумати про цю ситуацію, щоб почуватися краще?

[8] Що я можу подумати, щоб поводити себе більш підходяще в цій ситуації?

Завдання

Виберіть 1 важливу перешкоджаючу думку із записів думок, які ви заповнили. Дайте відповідь на кожне з 8 запитань щодо цієї думки.

Короткий зміст

У попередньому кроці ми говорили про перевірку точності та наслідків думок за допомогою складних запитань. Є певні способи мислення, які здаються нам правильними і логічними, але такими насправді не є. Це те, що ми називаємо помилковими судженнями.

Приклад: більше ніж через шість місяців після смерті дружини Максим ділиться з друзями, що відчуває теплі почуття до самотньої колеги. Його друзі реагують по-різному; один каже, що це добре для Максима, інші майже не реагують взагалі. Він починає хвилюватись. Максим думає: «Я впевнений, що вони думають, що я погано справляюсь з проживання втрати, і я знову стрибаю в нові стосунки». Не дивно, що Максим так думає. Але ж все-таки він помиляється. Він думає, що знає, що про нього думають його друзі. Насправді він не може цього знати. Зрештою, він не вміє читати думки. Це те, що ми називаємо когнітивною помилкою або помилковим судженням.

Люди, які застрягли в горі, іноді допускають різні когнітивні помилки. У завданні нижче ви можете побачити кілька прикладів. Прочитайте їх і подивіться, які когнітивні помилки ви пізнаєте в собі.

Узагальнення/ генералізація	Загальний висновок на основі однієї ситуації чи події	Ніколи/ не знаю	Інколи	Часто	Майже Постійно
	«Той факт, що я не можу зосередитися на своїй роботі (хобі, іншій діяльності), означає, що я ніколи не зможу знову нормально функціонувати на роботі (в хобі або іншій діяльності)».	☐	☐	☐	☐
	«Той факт, що друг/знайомий/член родини не запитує мене, як я почуваюся, означає, що нікого не хвилює, як у мене справи».	☐	☐	☐	☐
Чорно-біле мислення	Мислення в категоріях крайнощів (ніколи, ніхто, повністю, ...)				
	«Я ніколи більше не буду щасливий»	☐	☐	☐	☐
	«Ніхто не розуміє мою ситуацію»	☐	☐	☐	☐
Персоналізація	Зробити висновок про себе з однієї ситуації чи події	Ніколи/ не знаю	Інколи	Часто	Майже Постійно
	«Мої діти/партнер/інші навколо мене нещасливі, тому що я не можу впоратися з втратою»	☐	☐	☐	☐
	«Той факт, що мій партнер (або дитина) помер, доводить, що я не хороший партнер (або мати/батько)»	☐	☐	☐	☐
Читання думок	Впевненість, що ви знаєте, що думають інші	Ніколи/ не знаю	Інколи	Часто	Майже Постійно
	«Інші вважають, що я відповідальний за смерть»	☐	☐	☐	☐
	«Люди дуже негативно думають про мене після втрати»	☐	☐	☐	☐
Катастрофізація	Передбачення вкрай негативного результату події чи ситуації	Ніколи/ не знаю	Інколи	Часто	Майже Постійно
	«Якщо я справді дозволю втраті зачепити мене, я збожеволю».	☐	☐	☐	☐
	«Якщо я менше буду про неї думати/менше буду горювати, я її забуду».	☐	☐	☐	☐
Вимогливість	Переведення побажань і бажань у вимоги				
	«Мені потрібно якомога швидше повернутися до нормального життя».	☐	☐	☐	☐
	«Люди навколо мене мають набагато більше розуміти проблеми, з якими я маю справу».	☐	☐	☐	☐

Завдання

Вище наведено кілька помилкових суджень (когнітивні помилки). Прочитайте їх і подивіться, яку думку ви впізнаєте в собі найбільше. Запишіть цю думку в таблицю нижче, а потім запишіть, до якої категорії вона відноситься. Ви можете поки що залишити останній стовпчик «Виправлення/зміна помилок» порожнім, це буде обговорено в наступному кроці.

	Думка	Категорія (напр. Чорно-біле мислення)	Виправлення/зміна помилки
Когнітивна помилка 1			
Когнітивна помилка 2			
Когнітивна помилка 3			

Короткий зміст

Тепер ви знаєте, які когнітивні помилки допускаєте. Тепер давайте подивимося, як це можна змінити. Як це зробити? Ви можете протистояти помилкам різними способами. Якщо ви припускаєтесь помилки «чорно-білого мислення», подивіться, чи існує «сіра середина». Припустімо, ви думаєте: «Я ніколи більше не буду щасливим». Якщо ви уявите для цього «сіру середину», ви можете подумати: «Зараз я часто відчуваю себе пригнічено. Але це не означає, що я ніколи не почуватимусь краще». Тож ви можете зробити це по-різному для кожної помилки. Подивіться в бібліотеку, щоб змінити різні когнітивні помилки. Потім спробуйте змінити свої помилки у завданні нижче.

Чорно-біле мислення: де я можу застосувати відтінки кольорів? Чи є «сіра середина»?	
«Я ніколи більше не буду щасливий»	«Зараз я часто відчуваю себе пригнічено. Але це не означає, що мені не стане краще».

Бібліотека Завдання – Виправлення/зміна когнітивних помилок

Узагальнення: чи одне логічно слідує за іншим? Чи є пояснення тому, що відбувається?	
«Той факт, що я не можу зосередитися на своїй роботі, означає, що я більше ніколи не зможу нормально працювати».	«Той факт, що я іноді не можу добре зосередитися, є логічним у світлі того, що я пережив; це не означає, що я ніколи більше не буду нормально працювати».
“ Той факт, що мій друг не запитує мене, як я відчуваюся, означає, що нікого не цікавить, як мені зараз».	«У цього друга може бути вагома причина, чому він не запитав. Я знаю, що є люди, яким не байдуже, як я себе відчуваю».
Чорно-біле мислення: де я можу застосувати відтінки кольорів? Чи є “сіра/золота” середина?	
«Я ніколи більше не буду щасливий»	«Зараз я часто відчуваю себе пригніченим. Але це не означає, що мені не стане краще».
«Ніхто не розуміє мою ситуацію»	«Деякі люди розуміють мою ситуацію, інші — ні».
Персоналізація: чи є інші люди чи обставини, відповідальні за цю ситуацію, що ви покладаєте лише на себе?	
«Мої діти нещасливі, тому що я не можу впоратися з втратою».	«Почуття моїх дітей, здебільшого, пов’язане з їхнім власним горем через втрату; те, що я відчуваю, має певний вплив на них, це має сенс».
«Той факт, що моя дочка померла, доводить, що я погана мати».	«Її смерть сталася через трагічні обставини; це нічого не говорить про мою роль матері».

Читання думок: не припускайте, що думають інші. А якщо люди так думають: то що тоді...?	
«Інші вважають, що я відповідальний за смерть».	«Можливо, хтось так думає. Але що з того?»
«Люди вважають мене нецікавим, коли я один».	«Я не можу знати, як інші люди оцінюють мене. Немає причин думати, що всі раптом вважають мене нецікавим».
Прогнозування катастроф: яка ймовірність катастрофи? І наскільки катастрофічна ситуація?	
«Якщо я справді дозволю втраті зачепити мене, я збожеволію».	«Буде важко зупинитися в проживанні горя. Але справжнього божевілля не станеться».
«Якщо я менше буду про неї думати/менше буду горювати, я її (людину) забуду».	«Це неминуче, що я зрештою буду думати про неї менше, ніж зараз. Шанси, що я дійсно забуду її (людину), дорівнюють нулю».
Вимогливість: змініть вимоги на бажання.	
«Мені потрібно якомога швидше повернутися до нормального життя».	«Я хочу швидко повернутися до нормального життя. Але якщо це не вийде на даний момент, це не катастрофа».
«Людам потрібно набагато більше розуміти проблеми, з якими я стикаюся».	«Я хотів би, щоб люди виявляли більше розуміння до проблем, з якими я стикаюся».

Подивіться ще раз на список помилкових суджень, який ви заповнили на попередньому кроці.

- За які три когнітивні помилки ви отримали найвищі бали?
- Спробуйте переформулювати кожен приклад відповідно до отриманої інформації про «Виправлення/зміну помилок».

	Думка	Категорія (напр. Чорно-біле мислення)	Виправлення/зміна помилок
Когнітивна помилка 1			
Когнітивна помилка 2			
Когнітивна помилка 3			

Короткий зміст

Ще один спосіб перевірити, чи правильні ваші думки, - це поведінковий експеримент. За допомогою поведінкового експерименту ви можете дослідити, чи правильні певні думки чи очікування. Поведінковий експеримент складається з п'яти кроків.

[1]- По-перше, ви визначите важливу перешкоджаючу думку. У наведеному нижче прикладі це думка: «Люди більше не хочуть бачитись зі мною, тому що я самотній/я».

[2]— Тоді цю думку ви переводите в негативне передбачення. Ви можете зробити це у вигляді: «Якщо я зроблю це або якщо я піду туди, станеться щось негативне». У цьому прикладі негативний прогноз це: «Якщо я зв'яжусь з парою, з якою я дружу, вони відхиллять мою пропозицію зустрітись».

[3]— Третій крок — перетворити думку на більш позитивне передбачення. Тож: «Якщо я це зроблю, можливо, не станеться нічого негативного(страшного) або щось позитивне може відбутись». У нашому прикладі це: «Якщо я зв'яжусь з ними, вони позитивно відреагують на пропозицію зустрітись».

[4]- На четвертому кроці ви точно описуєте, що ви збираєтеся зробити, щоб дізнатися, який із прогнозів розвитку подій правильний. У нашому прикладі особа зв'яжеться з друзями за допомогою телефону та запропонує їм пообідати разом.

[5]— Тоді ви проводите експеримент. Ви відтворюєте у своєму житті ситуацію, на рахунок якої у вас виникла перешкоджаюча думка та спостерігаєте за тим, як ситуація розвиватиметься, як інші реагуватимуть та які наслідки будуть після цієї ситуації.

[6]- Після експерименту ви побачите, яке передбачення справдилося. Також запишіть, що ви з цього дізналися.

У Бібліотеці ви знайдете кілька прикладів поведінкових експериментів. Подивіться на них, а потім виконайте наведене нижче завдання.

приклад поведінкового експерименту

Поведінковий експеримент для людини з негативними очікуваннями щодо контакту з іншими людьми.	
Крок 1	У Петра померла дружина. Разом вони відвідували різні заходи. Зазвичай їх влаштовувала дружина. Петро не має позитивних очікувань від того аби самостійно організовувати зустрічі та вступати в контакт з людьми. Він думає: «Люди, тепер, мене не чекають, коли я один».
Крок 2	«Якщо я зв'яжуся зі своїми друзями, вони відхиллять мою пропозицію зустрітися».
Крок 3	«Якщо я з ними зв'яжуся, вони дадуть позитивну відповідь, погодяться на пропозицію зустрітися».
Крок 4	Було домовлено, що Петро зв'яжеться з парою по телефону і запропонує пообідати разом у місці, де вони разом бували раніше.
Крок 5	Пара друзів захотіли приєднатися до Петра на обід. Позитивний прогноз справдився. Петро отримав досвід, що йому вдалося організувати зустріч, які раніше влаштовувала його дружина.

Завдання

Виконайте завдання до кроку 4 включно. Після цього, психолог перегляне ваш поведінковий експеримент. Якщо це здається можливим, ви можете провести експеримент в реальному житті.

- Крок 1: Визначте важливу думку, яка заважає. Чи є приклад, у якому ви впізнаєте себе? Чи є у вас негативні очікування щодо певної діяльності? Чи ви злитесь? Або ви боїтеся, що станеться щось неприємне, коли ви згадуєте про своє горе?
- Крок 2: Переведіть цю думку в негативний прогноз у формі: «Якщо я [зроблю це], якщо я [піду туди], тоді [станеться щось негативне х, у або z]»
- Крок 3: Переведіть цю думку в більш позитивне передбачення у формі: «Якщо я [зроблю це], якщо я [піду туди], тоді [можливо станеться щось негативне х, у або z] або [можливо, щось позитивне станеться]»
- Крок 4: точно визначте, що ви збираєтеся робити і коли ви збираєтеся це зробити, щоб дізнатися, який прогноз правильний.
- Крок 5: після виконання дії: перевірте, чи підтвердила ця діяльність негативний прогноз чи більш позитивний прогноз? Що ви з цього навчилися, який отримали досвід?

Бібліотека приклади поведінкових експериментів

Поведінковий експеримент для того, хто розлючений через те, як односельчани впоралися з прямими наслідками смертоносного ракетного удару	
Крок 1	<i>Разом із другом Борис йшов вулицею, коли вони обидва отримали поранення від ракетного удару, що стався неподалік. Другу допомогли сусіди, але невдовзі він помер. Борис отримав лише легкі поранення. У наступні дні ніхто не запитував, як Борис пережив цю жахливу подію. Він каже: «Ніхто не дбав про те, як у мене справи. Мною ніхто не цікавився». Це його злить.</i>
Крок 2	«Якщо я скажу своїм сусідам, що був розчарований тим, що вони не запитали, як у мене справи, вони підтвердять, що вони справді не цікавилися мною»
Крок 3	«Якщо я скажу своїм сусідам, що був розчарований тим, що вони не запитали, як у мене справи, вони виявлять розуміння і, ймовірно, пояснять, що були інші причини, чому вони не запитали, як я почуваюся»
Крок 4	Борис пішов поговорити з кількома сусідами, які були присутні в той час, разом із його хорошим другом.
Крок 5	Сусіди з розумінням поставилися до позиції Бориса. Вони зазначили, що самі були дуже напружені та стресовані через те, що сталося. Те, що вони не запитали Бориса, як у нього справи, не мало до нього жодного стосунку.

Поведінковий експеримент для того, хто каже, що горе втрати нестерпне	
Крок 1	<i>Партнер Вікторії був єдиним, хто загинув під час обстрілу багатоквартирного будинку в якому кілька людей отримали поранення. Це було більше року тому. Вона описує горе як «приголомшливе і нестерпне».</i>
Крок 2	«Якщо я справді подумаю про те, що означає для мене смерть мого партнера, я відчую сильний смуток, який триватиме днями».
Крок 3	«Якщо я справді подумаю про те, що означає для мене смерть мого партнера, мені буде дуже сумно, але через деякий час цей смуток зменшиться».
Крок 4	Було домовлено, що Вікторія відвідає могилу чоловіка з подругою. Після цього, у спокійній обстановці, маючи достатньо часу, вона розповіла подрузі, що для неї означає, що вона змушена продовжувати життя без свого партнера.
Крок 5	Вікторія відчувала, що візит до могили сильно засмутив її. У той же час вона помітила, що смуток, хоч і сильний, але при цьому терпимий. Вона помітила, що через кілька годин після візиту смуток поступово став менш приголомшливим.

Поведінковий експеримент для тих, хто відчуває провину за обставини нещасного випадку	
Крок 1	<i>Ромі було 18 років, коли він разом із батьком йшли по воду. Підходячи до колонки вони почули гучний звук та вибух. Рома побачив, що його батько серйозно поранений від розриву снаряда, який впав неподалік від них, і негайно зателефонував 103; Коли приїхала швидка допомога, його батько вже був мертвий. Роман думає: «Треба було надати першу допомогу батькові самостійно, а не телефонувати. Тоді, можливо, він би вижив».</i>
Крок 2	«Якщо я розповім іншим людям, що саме сталося, що я зробив і чому я це зробив, я впевнений, що люди будуть мене сильно критикувати».
Крок 3	«Якщо я скажу іншим людям, що саме сталося, що я зробив і чому я це зробив, люди зрозуміють. Я зробив те, що міг».
Крок 4	Роман погодився зі своїм терапевтом, що він знову поговорить зі своєю матір'ю, сестрою та хорошим другом про те, що саме сталося; Роман запитає, як ці люди ставляться до того, як він вчинив.
Крок 5	Роман відчуває лише розуміння його вчинків. Його зовсім не звинувачують, а навпаки співчують йому.

Короткий зміст

Першим кроком у когнітивній терапії є виявлення важливих перешкоджаючих думок. Другий крок — перевірити точність і наслідки цих думок. На третьому кроці ми переформулюємо важливі перешкоджаючі думки на **важливі корисні думки**. Корисні думки – це думки, які допомагають вам досягти другого завдання, а саме: довіряти собі, іншим, життю та майбутньому. Корисні думки мають три особливості:

Корисні думки радше гнучкі, ніж безапеляційні. Корисні думки – це думки, які є позитивними, підтримуючими, гнучкими, допоміжними. «Я ніколи більше не буду щасливий» — безапеляційне (негативне) твердження. «Зараз мені часто сумно, але це не означає, що я ніколи більше не буду щасливим у своєму житті», — це гнучка версія цього категоричного твердження.

Корисні думки радше підбадьорюють, ніж ускладнюють самопочуття. Корисні думки допомагають вам почуватися менш сумним або навіть підвищують настрій. Вони зміцнюють вашу впевненість у собі та інших людях. «Люди не розуміють мого становища» — безапеляційна думка; «Різні люди намагаються зрозуміти мою ситуацію, навіть якщо вони насправді не можуть відчувати те, що відчуваю я», — це підбадьорлива версія цієї думки.

Корисні думки стимулюють, а не саботують. Перешкоджаючі думки заважають робити речі, які вам допомагають. Корисні думки спонукають вас робити те, що допоможе вам просуватися вперед у процесі горювання. Візьміть думку на кшталт: «Я не заспокоюся, поки винуватець не буде покараний». Це виглядає як думка, яка спонукає вас робити речі, які компенсують ваші страждання, але в той же час ця думка блокує дії, які допомагають вам навчитися жити з тим, що ваша кохана людина не повернеться.

Тепер ви знаєте більше про корисні думки. Нижче наведено інший запис думок із додатковими кроками. Заповніть схему.

Завдання

Заповнюючи «Запис думок», ми пройшли поки що 4 кроки. Тепер до цих кроків додаємо ще два. У бібліотеці ви можете прочитати детально розписаний приклад пана Олега, включаючи кроки 5 і 6. Заповніть діаграму нижче.

- Крок 1) З якого **приводу** (в якій ситуації, під час якої події) протягом останніх тижнів я почувався дуже пригніченим, наляканим, злим чи іншим чином нещасним?
- Крок 2) Які неприємні **почуття** я відчув при цьому? Чи був/ла я особливо сумним/ою, наляканим/ою чи злим/ою? Або пригнічений/ою, тривожний/ою? Або я в основному страждав/ла від провини чи сорому?
- Крок 3) Що я зробив/ла у цьому випадку, щоб впоратися зі своїми почуттями? Якою була моя **поведінка** в той момент?
- Крок 4) Які мої важливі **перешкоджаючі думки** привели до таких почуттів і поведінки?
- Крок 5) На цьому кроці ви записуєте найважливіші **дані**, які ви зібрали під час перевірки точності та наслідків своїх негативних думок.
- Крок 6) На кроці 6 ви записуєте важливі **корисні думки** (як альтернативу перешкоджаючим думкам).

Бібліотека

- приклад пана Олега

Пан Олег був сповнений рішучості зробити все можливе, щоб військовий, який вчинив злочин, заплатив за те, що сталося. Цим він був зобов'язаний своєму синові. Крок 4 у «Записі думок» пан Олег стверджував: «Я маю зробити все можливе, щоб хлопець, який убив мого сина, заплатив; я можу відпочити лише тоді, коли цей хлопець отримає суворе покарання. Якби я лише чекав та прийняв будь-яке покарання, мій син би не пробачив мені».

Перевіряючи точність і наслідки перешкоджаючих думок за допомогою запитань, він зосередився на питанні: «Якщо я продовжуватиму мати такі думки, чи буду я просуватись далі в процесі втрати?» Він зрозумів, що досі він був зосереджений переважно на смерті та покаранні; він майже не думав про горе, тобто про сина та його смерть. Він також провів поведінковий експеримент: він сказав іншим

людям, що хоче витратити багато часу на юридичне врегулювання смерті сина та запитав, якими будуть наслідки для нього та його повсякденного життя в найближчі місяці. Люди вказали, що він може застрягти у своєму гніві та заблокувати своє проживання горя; деякі люди також сказали, що його син хотів би, щоб він знайшов спокій і повернув своє життя на правильний шлях».

Зрештою пан Олег зазначає на Кроці 5: «Якщо я продовжуватиму витрачати весь свій час на юридичні наслідки смерті сина, я залишатимуся злим і не буду продовжувати проживати втрату сина; це те, що я думаю, і так думають люди навколо мене».

А на кроці 6 пан Олег зазначає: «Мені зовсім не допомагає витрачати весь свій час і енергію на покарання винного; це не допомагає мені прийняти те, що мій син не повернеться; він би не хотів аби я витрачав на це весь свій час, навпаки, він хотів би, щоб я займався тим, що для мене важливо».

Короткий зміст

Протягом наступних кількох днів ми б хотіли попросити вас попрактикуватися у створенні записів думок. Заповнюйте щонайменше 1 запис думок щодня, разом із кроком 5 і 6 включно. Потрібні діаграми можна знайти в цьому та наступних кроках. Крім того, проведіть поведінковий експеримент. Ви також знайдете ці діаграми в наступних кроках. Підготуйте експеримент, проведіть його та оцініть потім отриманий досвід.

Короткий зміст

Ласкаво просимо до тижня 7. На цьому тижні ми будемо працювати над третім завданням «Залучення до корисної та важливої діяльності». Цілком зрозуміло, що після втрати ви можете стати менш активними. Однак, уникати діяльності - нерозумно. Чому? По-перше, якщо ви робите мало або не робите нічого, у вас менше шансів відчувати щось приємне. Навіть якщо вам не хочеться нічого робити, ви часто помічаєте після діяльності, що все-таки це було весело і не так погано. Друга причина полягає в тому, що якщо ви мало часу приділяєте діяльності, ви маєте багато часу думати про сумні та болючі речі. Крім того, втрата не може інтегруватися у ваше повсякденне життя, доки ваше життя стоїть на місці. До того ж, у довгостроковій перспективі це допомагає адаптуватися до того факту, що вам доведеться продовжувати життя без іншої людини. Це принцип третього завдання.

Щоб йти вперед у проживанні горя та добре виконати третє завдання, необхідно зробите наступне: спочатку вам потрібно зрозуміти, що таке значуща діяльність. Тоді, важливо збільшити різновид цієї діяльності; а після цього знайти сили/ресурси для виконання цієї діяльності. І, нарешті, ви справді сплануєте та почнете цю значущу діяльність.

1. Виокремлення значущої діяльності;
2. Збільшення кількості важливих/значущих видів діяльності;
3. Пошук сил та ресурсів для значущої діяльності;
4. Планування та ініціювання значущої діяльності.

Короткий зміст

Значущі види діяльності можна розділити на три категорії: соціальні, розважальні та навчально-трудові.

Соціальна діяльність — це будь-яка діяльність з друзями, сім'єю чи іншими людьми, наприклад, обід з другом, прогулянка з кількома знайомими або перерва на каву з приємним колегою.

Рекреаційна діяльність – це всі види дозвілля та хобі, які ви раніше робили для розваги та відпочинку. Ви можете подумати про те, щоб піти в кіно, на спорт або в похід.

І остання категорія, робота та навчання: це діяльність, яка належить до вашого теперішнього чи майбутнього трудового життя. Вона стосується вашого графіку дня. Це і догляд за дітьми, і робота по дому, і волонтерська робота. Іншими прикладами є проведення кількох годин на робочому місці, реєстрація на новий курс або виконання певного завдання на роботі.

Категорії можуть накладатись одна на одну. Проте є відмінності у направленості діяльності. Соціальна діяльність в основному стосується стосунків і контактів з іншими людьми. Рекреаційна діяльність – це діяльність, спрямована на відпочинок. Навчання та робота – це діяльність, яка необхідна, щоб звести кінці з кінцями, і яка визначає графік вашого дня. У наведеному нижче завданні ви дослідите, якою діяльністю ви займалися до смерті вашої близької людини і чи є щось, що ви робите зараз.

Завдання

У Бібліотеці ви можете знайти приклади можливої значущої діяльності. Ви також знайдете анкету активності. Роздрукуйте цю анкету та заповніть її. Потім виконайте завдання нижче.

У таблиці заповніть п'ять видів діяльності, якими ви зараз займаєтеся менше, і вкажіть причини, чому зараз цієї діяльності стало менше у вашому житті

	Значущі дії, якими ви зараз займаєтеся (набагато) менше, ніж до смерті вашої близької людини	Я звертаю на це менше уваги, бо...
Діяльність 1		
Діяльність 2		
Діяльність 3		
Діяльність 4		
Діяльність 5		

Бібліотека

Огляд значущої діяльності:

- Список ідей для соціальної діяльності (книжковий клуб), відпочинку (читання книги, медитація, інші духовні практики) і роботи.

Огляд можливої значущої діяльності:

Соціальна діяльність

Батьки, родина, дзвінки або відвідування родичів. Телефонувати або відвідувати друзів чи знайомих. Організація вечірки. Вечеря, кава, чай тощо з друзями та знайомими. Прийом гостей. Листування. Звернення за допомогою чи порадою. Відвідування людей, які хворіють або перебувають у скрутному становищі. Спільна діяльність з сусідами. Робити певні речі з дитиною (дітьми) або онуком (онуками).

Відпочинок, розслаблююча діяльність

Дивитися телевізор. Слухати радіо. Слухати музику. Настільні ігри. Головоломки. Читання. Спів або гра на музичному інструменті. Медитація або заняття йогою. Ремесла (малювання чи живопис). Рукоділля. Фото- та кінозйомка. Садівництво. Дресування та/або стрижка домашніх тварин. Колекціонування. Ремонт вашого будинку чи кімнати або зміна меблів. Виконання роботи вдома чи навколо нього. Ходити в кіно. Готування, дегустація нових рецептів. Похід на концерт, виставу, оперу чи балет. Шопінг. Ходити в басейн, сауну і т. д. Купувати щось собі. Купувати щось для когось іншого. Відвідування лекцій чи читання віршів. Відвідайте музей чи виставку. Танці, балет, гімнастика тощо. Їзда на велосипеді або участь у велосипедному турі. Прогулянки. Заняття спортом у спортивному клубі. Заняття спортом поза клубом (гра у футбол, настільний теніс, катання на лижах, ковзанах тощо). Відвідування спортивних заходів. Вправи / тренування в спортзалі. Діяльність з комп'ютерною технікою та зв'язком. Написання або переоповідання історій. Поліпшення свого здоров'я (відвідати стоматолога, купити нові окуляри, змінити дієту тощо).

Робота або навчання

Робота в раді або робочому комітеті у вільний час. Виконання волонтерської роботи, наприклад громадська робота з людьми похилого віку, притулками для тварин тощо. Виконання завдань на роботі разом з іншими колегами. Виконання завдань на роботі індивідуально.

Анкета про діяльність | Нижче наведена велика кількість видів діяльності. Якою мірою ви займалися цією діяльністю до того, як сталася втрата? А як часто ви зараз займаєтеся цими заняттями? Ви можете записати власні види діяльності на пунктирних лініях.

		Я робив/ла це до втрати			Я роблю це зараз, після втрати		
	Соціальні діяльність	Ніколи	Інколи	Часто	Ніколи	Інколи	Часто
1	Прогулянка з друзями (їжа, кіно, театр).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Відвідування друзів.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Проведення часу в колі сім'ї (батьків, дітей).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Проведення часу з родичами	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5		☐	☐	☐	☐	☐	☐
7		☐	☐	☐	☐	☐	☐
8		☐	☐	☐	☐	☐	☐
9		☐	☐	☐	☐	☐	☐
10		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Відпочинок, розслаблююча діяльність							
1	Прогулянки, читання, складання пазлів, рукоділля.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Читання, вишивання, прослуховування музики.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Гра на музичному інструменті.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Спорт (біг, фітнес, плавання)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Відвідування клубу за інтересами	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Садівництво	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7		☐	☐	☐	☐	☐	☐
8		☐	☐	☐	☐	☐	☐
9		☐	☐	☐	☐	☐	☐
10		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Робота та навчання							
1	Робота	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Навчання	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Волонтерство	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Відвідування додаткових курсів/занять	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Домашні справи	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6		☐	☐	☐	☐	☐	☐
7		☐	☐	☐	☐	☐	☐
8		☐	☐	☐	☐	☐	☐
9		☐	☐	☐	☐	☐	☐
10		☐	☐	☐	☐	☐	☐

Короткий зміст

Ми проаналізували, чим ви займаєтесь зараз менше, ніж до смерті вашої близької людини. Яку з перелічених активностей ви можете відновити найближчими тижнями? Попрацюйте над цим, використовуючи цілі у завданні нижче.

Завдання: Формулювати цілі

Для кожної з 3 категорій діяльності (соціальна, рекреаційна -відпочинок, розслаблення, робота та навчання) запишіть одну або кілька особистих цілей. Особисті цілі - це конкретні ситуації або обставини, яких ви хотіли б досягти. Майте на увазі наступне:

* Формуйте позитивні цілі, тобто ситуації, яких ви хочете досягти, замість ситуацій, яких ви хочете уникнути. (Отже, «я хочу знову подзвонити своєму другові Альберту», а не «я більше не хочу уникати соціальних контактів»).

* Сформууйте якомога більше цілей SMART. Тобто цілі, які є конкретними, їх можна виміряти, досяжними, реалістичними та обмеженими у часі. SMART-цілі легше перетворити на конкретні дії. Наприклад, така мета: «Я хочу менш погано почуватися», вона не є конкретною (Що саме погано?) і не піддається вимірюванню (Менше це як?). Краще сформулювати цю мету точніше: «Я хочу робити X, Y, Z через день, щоб отримати почуття миру, щастя, спокою».

* Використовуйте цифри (зростання від 1, 2, 3, 4 ... тощо), щоб вказати, над якою ціллю ви хочете працювати першою, з якою другою, з якою третьою тощо.

Заповніть таблицю

Опишіть свої цілі та для кожної цілі запишіть кроки, які ви можете зробити для її досягнення. Кроки - це конкретні дії, які наближають вас до мети. Напишіть для кожної цілі, наскільки важливою, на вашу думку, вона є. Використовуйте варіанти «зовсім не важливо», «нейтрально», «трохи важливо», «дуже важливо».

У бібліотеці ви знайдете приклади цілей і покрокових планів.

	Соціальна діяльність	Рекреаційна, розслаблююча діяльність	Робота на навчання
Ціль 1 (складіть покроковий план і зауважте, наскільки			
Ціль 2 (складіть покроковий план і зауважте, наскільки важлива ця ціль для вас)			
Ціль 3 (складіть покроковий план і зауважте, наскільки важлива ця ціль для вас)			
Ціль 4 (складіть покроковий план і зауважте, наскільки важлива ця ціль для вас)			
Ціль 5 (складіть покроковий план і зауважте, наскільки важлива ця ціль для вас)			

Бібліотека

- Приклади покрокових планів

Приклад 1

Мета (соціальна діяльність): протягом місяця організувати вечерю для моїх найкращих друзів, а, б, в.

Кроки:

крок 1: подумайте, які дати були б можливими

крок 2: вирішити, кого саме я хочу запросити

крок 3: підготовка запрошення: що потрібно сказати в запрошенні? Яка причина вечері?

крок 4: підготовка до вечері (закупи, декор і т.д.)

крок 5: підготувати те, що я хочу сказати про смерть Х.

Приклад 2

Мета (відновлююча діяльність): Через 8 місяців взяти участь у пробіжці на 10 км Хмельницького марафону.

Кроки:

крок 1: знайдіть і вивчіть інформацію про розклад тренувань

крок 2: купити необхідне взуття та одяг

крок 3: перевірити, чи хочуть брати участь друзі а, б та/або в

крок 4: сплануйте графік тренувань до дня пробіжки

крок 5: запитайте, чи прийдуть друзі та родина підтримати вас в день пробігу на 10 км

Приклад 3

Мета (трудова та навчальна діяльність): Повернутися до повної зайнятості протягом 4-х місяців, від тоді як пройде більше року після смерті близької людини.

Кроки:

крок 1: разом з вашим сімейним лікарем\психологом\або іншим спеціалістом визначте, яка діяльність просувається краще, а яка – ні.

крок 2: вкажіть, що саме передбачає повна зайнятість і які завдання з нею пов'язані.

крок 3: визначення заходів, необхідних для налагодження діяльності (наприклад, тимчасова адаптація завдань, робочого місця; коучинг, навчання)

крок 4: зустрічі з лікарем \психологом\або іншим спеціалістом для коригування та перевірки плану

крок 5: спостерігайте з хорошим другом/партнером, особою яка вас підтримує, як відбувається збільшення робочої активності

Короткий зміст

Розпочати значущу діяльність та рухатись до виконання поставленої цілі легше сказати, ніж зробити. Можуть бути всілякі перешкоди, які заважають вам займатися діяльністю.

Чотири **перешкоди**, які стоять на шляху до «значущої діяльності»:

1. Брак ресурсів
2. Відсутність впевненості
3. Песимізм

4. Додатковий стрес

Тому, наступні аспекти, потрібні вам, щоб подолати перешкоди:

1. Ресурси
2. Впевненість
3. Оптимізм
4. Відносний спокій

У наступних кроках ми розглянемо ці перешкоди та аспекти.

Короткий зміст

У цьому кроці ми розповімо вам трохи більше про ресурси. Підтримка людей навколо вас є важливим ресурсом для початку значущої діяльності. Наприклад, якщо значущою діяльністю є повернення до роботи, допоможе підтримка доброзичливого начальника. Якщо ви хочете повернутися до читацького клубу, членом якого ви були, вам допоможе підтримка від когось із читацького клубу, з ким ви маєте хороші стосунки. Інформація також є ресурсом. Якщо ваша мета — пройти курс малювання, корисно знати, які курси малювання пропонуються у вашому регіоні. Якщо ви хочете розпочати новий курс, корисно знати, які доступні курси відповідають вашим знанням і вільному часу. У завданні нижче ви можете записати, які ресурси вам потрібні для досягнення ваших цілей.

Завдання

Підтримка та інформація є важливими ресурсами. Перегляньте свої цілі на попередньому кроці:

- Знову запишіть свої п'ять найважливіших цілей у таблицю нижче.
- Які ресурси вам потрібні для досягнення цих цілей?
- Що ви можете зробити, щоб зміцнити ці ресурси (наприклад: до кого ви можете звернутися за підтримкою? Де ви можете знайти необхідну інформацію?).

	Ціль	Які ресурси мені потрібні?	Як я можу зміцнити ці ресурси?
Ціль 1			
Ціль 2			
Ціль 3			
Ціль 4			
Ціль 5			

Короткий зміст

Важливою перешкодою для залучення до значимої діяльності є відсутність впевненості. Це відображається в таких думках, як: я хотів би щось зробити знову, але не знаю як, або я не можу, або я не хочу. Це важливі перешкоджаючі думки. Ці думки не допомагають вам довіряти собі. Щоб розпочати значущу діяльність, важливо перетворити ці думки на корисні думки. Тут ви можете скористатися тим, що ми обговорювали раніше. Ви можете перевірити точність і наслідки думок. Ви зробите це у завданні нижче.

Питання про точність думок:

- [1] Які я маю докази, щоб припустити, що ця думка правдива?
- [2] Як ще можна поглянути на цю ситуацію/подію?
- [3] Як би думали інші люди, які відчувають менше негативних почуттів щодо цієї ситуації?
- [4] Чи є у мене докази того, що моя негативна думка не відповідає дійсності?

Питання про наслідки:

- [5] Чи допомагає мені ця думка краще впоратися з цією ситуацією/подією?
- [6] Що я почуватиму, якщо продовжуватиму вірити, що ця думка правдива?
- [7] Що я можу подумати про цю ситуацію, щоб почуватися краще?
- [8] Що я можу подумати, щоб поводитися більш підходяще в цій ситуації?

Завдання

Відсутність впевненості може відображатися в таких думках, як:

А: Я хотів би робити х, у або z (частіше), але не знаю як.

В: Я хотів би робити х, у або z (частіше), але не можу цього зробити.

С: Я хотів би робити х, у або z (частіше), але в мене не вийде.

- Подивіться на першу ціль, яку ви записали в попередньому кроці. Чи є у вас подібні думки, які перешкоджають цій меті, наприклад А, В або С? Потім запишіть цю думку в таблицю нижче.

- Потім поставте одне або кілька складних запитань щодо цієї думки. Вони показані на малюнку вище.

Відповіді на ці складні питання також можна зазначити в таблиці нижче.

- Потім спробуйте перефразувати перешкоджаючу думку як корисну думку. Напишіть цю корисну думку нижче.

- Зробіть те саме для другої та третьої цілей, які ви записали в попередньому кроці.

Питання	Перешкоджаюча думка, як наведено в прикладах А, В або С	Запитання до цієї думки (наприклад про точність цієї думки або наслідки)	Переформулювання в підтримуючу/корисну думку
Ціль 1			
Ціль 2			
Ціль 3			

Короткий зміст

Можливо, ви не дуже позитивно ставитеся до того, що станеться, якщо ви щось зробите та станете активнішими. Це може відображатися в думках на кшталт: я хотів би щось зробити знову, але це мені нічого не принесе. Або ви думаєте, що це не допоможе вам почуватися краще... Можливо, ви вважаєте, що це абсолютно марно. Це також важливі перешкоджаючі думки. У наведеному нижче завданні спробуйте також перетворити ці думки на корисні.

малюнок

Питання про точність думок:

[1] Які я маю докази, щоб припустити, що ця думка правдива?

[2] Як ще можна поглянути на цю ситуацію/подію?

[3] Як би думали інші люди, які відчувають менше негативних почуттів щодо цієї ситуації?

[4] Чи є у мене докази того, що моя негативна думка не відповідає дійсності?

Питання про наслідки:

[5] Чи допомагає мені ця думка краще впоратися з цією ситуацією/подією?

[6] Що я почуватиму, якщо продовжуватиму вірити, що ця думка правдива?

[7] Що я можу подумати про цю ситуацію, щоб почуватися краще?

[8] Що я можу подумати, щоб поводитися більш підходяще в цій ситуації?

Завдання

Песимізм може виражатись такими думками, як:

А: Я хотів би робити х, у або z знову (частіше), але я не отримаю від цього нічого позитивного.

В: Я хотів би робити х, у або z знову (частіше), але це не допоможе мені почуватися краще.

С: Я хотів би робитих, у або z знову (частіше), але це матиме негативні наслідки.

- Подивіться на першу ціль, яку ви записали в попередньому кроці. Чи є у вас подібні думки, які перешкоджають цій меті, наприклад А, В або С? Потім запишіть цю думку в таблицю нижче.

- Потім поставте одне або кілька складних запитань щодо цієї думки. Вони показані на малюнку вище.

Відповіді на ці складні питання також можна зазначити в таблиці нижче.

- Потім спробуйте перефразувати перешкоджаючу думку як корисну думку. Напишіть цю корисну думку нижче.
- Зробіть те саме для другої та третьої цілей, які ви записали в попередньому кроці.

Питання	Перешкоджаюча думка, як наведено в прикладах А, В або С	Запитання до цієї думки (наприклад про точність цієї думки або наслідки)	Переформулювання в підтримуючу/корисну думку
Ціль 1			
Ціль 2			
Ціль 3			

Короткий зміст

Смерть близької людини під час воєнних дій може стати причиною додаткового стресу. Можливо, вам потрібно вирішити певні юридичні чи фінансові питання, пов'язані зі спадщиною. Якщо ви самі мали фізичні проблеми внаслідок обстрілу чи бомбардування, вас можуть залучити до фізіотерапії або реабілітації. Цей додатковий стрес вимагає часу та енергії. У той же час для вашого одужання важливо займатися значущою діяльністю. Тому добре спланувати та обмежити час, необхідний для цих додаткових заходів. Планування здійснюється шляхом включення часу до розпорядку дня, який можна витратити на додаткові заходи, де це можливо. Не використовуйте цей час для інших справ. Отже, якщо ви плануєте, використовуєте та обмежуєте свій час, ви матимете більше відносного спокою поза цими моментами. Цей відпочинок необхідний для того, щоб зайнятися своєю значимою діяльністю.

Завдання

- Опишіть принаймні два джерела додаткового стресу, який ви відчуваєте. Сформулюйте їх якомога точніше і конкретніше. (Наприклад, «Мені потрібно робити фізичні вправи, щоб одужати», «Я маю постійно спілкуватись з юристом та готувати документи»)
- Подумайте, коли ви можете виділити час для цього. Опишіть це нижче.

Короткий зміст

Після всіх підготовчих етапів, очікується, що наступного тижня ви почнете працювати над першими кроками до деяких своїх найважливіших цілей.

Будьте гнучкими у своєму покроковому плані: сформульовані цілі та кроки не повинні бути як обов'язковий сценарій. Вони призначені для того, щоб дати вам орієнтири щодо вашого щоденного розкладу на наступні місяці, щоб ви краще розуміли свою значущу діяльність. Якщо ви помітили, що щось не працює, ви можете просто відрегулювати це.

Завдання

- Подивіться на основні цілі, які ви сформулювали. Також корисно переглянути покрокові плани, які ви склали раніше.
- Виберіть дві-три свої цілі та запишіть їх нижче. Для досягнення цих цілей зробіть принаймні перші три кроки протягом наступного тижня. Нижче опишіть, які кроки ви зробили та як це відбулося.

	Яка саме ціль?	Які кроки ви зробили?	Як все пройшло? (Що вдалося добре? Що вдалось не так добре?)
Ціль 1			
Ціль 2			
Ціль 3			

Короткий зміст

Ви дійшли до останнього тижня нашої програми. Останні кілька тижнів ви наполегливо працювали, щоб прийняти втрату коханої людини. Цього останнього тижня ми оглядаємося на ваші досягнення та дивимось у майбутнє. Ми приділимо знову, певну увагу третьому завданню, пов'язаному з тяжкою втратою, «Залучення до корисної діяльності».

Завдання

- Останні кілька днів ви працювали над значущою діяльністю. Ви зробили перші три кроки в досягненні трьох цілей. Ми хочемо попросити вас продовжити цю діяльність в найближчий період і зробити наступні кроки, які допоможуть вам досягти цих цілей.

- Протягом останнього тижня ви, ймовірно, придумали інші цілі, пов'язані зі значущою діяльністю. Нижче запишіть, що ви будете робити в найближчі тижні, щоб досягти цих цілей, як ваша підтримуюча особа може допомогти вам досягти їх, і які питання, які у вас можуть виникнути з цього приводу, ви б хотіли поставити своєму терапевту.

Короткий зміст

На цьому кроці ми хочемо повернутися з вами до цілей, які ви поставили на початку для проходження цієї програми. Як би ви зараз оцінили свій стан? Ви можете вказати це у завданні нижче. Удачі!

Завдання

Озирніться на цілі, які ви сформулювали на першому тижні.

Знову вкажіть, якою мірою, на вашу думку, ви досягли цієї мети (0= зовсім не досягнуто, 10= досягнуто повністю).

Ціль 1)...

На початку програми: ...

Зараз: ...

Ціль 2) ...

На початку програми: ...

Зараз: ...

Ціль 3) ...

На початку програми: ...

Зараз: ...

Ціль 4) ...

На початку програми: ...

Зараз: ...

Ціль 5) ...

На початку програми: ...

Зараз: ...

Короткий зміст

Ми сподіваємось, що ця програма навчила вас легше справлятися з втратою та полегшила ваше самопочуття. Щоб ви ще краще усвідомили те, чого ви навчилися, і щоб допомогти вам закріпити отримані навички, ми хотіли би попросити вас описати те, що ви навчилися. Це буде письмове завдання. Удачі!

Завдання – «Лист до уявного товариша по нещастю»

У цьому завданні ми просимо вас передати те, що ви дізналися про втрату, у формі листа до уявного друга, який також проживає втрату.

Уявіть, у вас є подруга Марія. Вона також була свідком смерті близької людини під час обстрілу. Марія важко переживає втрату. Вона точно там, де ви були, коли почали проходити цю програму. Вона так само сильно страждає, як і ви на початку, аби зустрітись лицем до лиця з втратою та болем. У неї такі ж негативні, перешкоджаючі думки, що й у вас. Зрештою, вона хотіла б розвивати таку ж корисну/значущу діяльність, як і ви, але вона поки що не може цього зробити.

- Напишіть листа, у якому ви допоможете та дасте поради Марії на основі власного досвіду.
- Поясніть, чому важливо зіткнутися з реальністю втрати; справді усвідомити, що інша людина не повернеться. Також опишіть, якою мірою вам вдалося це зробити, і як ви впоралися з болем, пов'язаним з цією реальністю.
- Опишіть перешкоджаючі думки Марії (які були і у вас); потім поясніть у листі, чи ці думки правильні, чи мають вони сенс і чи допомагають вони Марії.
- Поясніть, як Марія могла б думати, щоб почуватися менш жахливо. Наприклад, якщо Марія вважає, що вона винна у смерті, поясніть, чому це не так. Або вона думає, що повинна постійно горювати, бо інакше вона забуде свого коханого? Потім поясніть, чому ви думаєте, що цього ніколи не станеться, і як би почувалася її кохана людина, якби вона не тільки горювала але й продовжувала жити.
- Крім того, порадьте Марії, як вона може крок за кроком займатися діяльністю, знаходити в цьому сенс і, можливо, навіть отримувати задоволення. Чого вона може навчитися з вашого досвіду? Що їй робити, якщо вона не впевнена в собі, песимістично налаштована щодо корисної/значущої діяльності? Наскільки важливими є ресурси?

Короткий зміст

Ви майже закінчили програму. Ваш терапевт зробив короткий підсумок того, як усе відбувалося за останні кілька тижнів. Подивіться добре на цей підсумок. Якщо якісь важливі речі відсутні, повідомте про це.

Завдання

- Скопіюйте та вставте в поле нижче короткий опис програми, який вам надіслав психолог. Тоді дайте відповідь на такі запитання:
- Чи є речі, з якими ви повністю згодні? Чи є в резюме пункти, з якими ви не згодні або які не відповідають дійсності? Чи бракує важливих моментів? У вас є інші доповнення, коментарі чи запитання? Запишіть їх нижче.

Короткий зміст

Процес проживання горя – це період, під час якого горе іноді може раптово стати дуже інтенсивним, а іноді залишатися на задньому плані. Процес горя не має кінцевої точки, після якої горе зникає назавжди. Отже, навіть якщо зараз ви відчуваєте покращення, можуть бути моменти, коли ви знову відчуватимете сум. На малюнку нижче ви знайдете ряд пунктів на які варто звернути увагу та поради на випадок, коли ви відчуваєте пригніченість.

Ви ніколи не зможете горювати неправильно. Відродження горя не є ознакою того, що щось «не так». Або що ви робите кроки назад. Коливання під час втрати є нормальним явищем.

Ви помічаєте, що більше тижня відчуваєте сильне горе? Тоді запитайте себе, чи варто вам звернути увагу на одне із завдань, пов'язаних із втратою.

Уникати горе безглуздо. Проживати горе означає зустріти втрату та біль (Завдання 1). Зараз ви можете робити це краще, ніж раніше. Але інколи зробити це знову може бути важко. Знову може здатися нестерпною думка: «Вони ніколи не повернуться!» І раптом може повернутись хвилювання («Чому це сталося зі мною?») або злість («Я повинен подбати про те, щоб винний був покараний»). Пам'ятайте: уникати горя – безглуздо! Горе, як м'яч у басейні; якщо ви штовхнете його під водою, він винирне назад з такою ж силою.

Відродіть і збережіть довіру. Також важливо довіряти собі, іншим, життю та майбутньому (Завдання 2). Якщо ви почуваєте себе не так добре, спробуйте усвідомити перешкоджаючі думки; безапеляційні, центральні, саботажні думки, які змушують вас почуватися меншвартими та роблять вас пасивними. Спробуйте перетворити перешкоджаючі думки на корисні. Використовуйте те, що ви дізналися про перевірку точності та наслідків негативних думок і «Запис думок».

Будьте зайняті. Залучення до корисної діяльності допомагає впоратися з втратою (Завдання 3). Значуща діяльність відволікає увагу від горя і дозволяє відчувати, що навколо горя є місце для того, щоб робити те, що приносить вам задоволення і навіть насолоду. Ви помічаєте, що горе знову огортає вас, і це відчуття зберігається більше тижня? Тоді проживанню горя було відведено занадто багато місця, і важливо почати збільшувати кількість значущих занять. Ви думаєте, що справді не можете знайти для цього час? Тоді все одно зробіть це! Це працює як спорт або заходи, на які вам не дуже хочеться йти (тому що ви там нікого не знаєте). Спочатку немає бажання, а потім стає не так вже й погано, можуть навіть відбутись позитивні моменти, і принаймні, ви можете бути задоволені, від того, що зробили це.

Шукайте підтримки. У вашому житті ця втрата відіграє набагато більшу роль, ніж у житті інших. Це важко, але правда. Тому для інших життя тече швидше, іноді здається, що мало хто думає про померлого, мало хто звертає увагу на ваше горе. Але не думайте: «Людам байдуже до мене, всі вони думають, що у мене все добре, вони повинні підтримувати мене більше...» Це важливі перешкоджаючі думки, які вам більше не допоможуть. Що робити? Необхідно знайти підтримку: розкажіть друзям або родині, як у вас справи та що вам потрібно. Люди, яким ви небайдужі, завжди хочуть вам допомогти.

Завдання

У цьому завданні вам необхідно подумати про можливі моменти, в яких ви можете знову відчувати сильне горе та що ви можете з цим зробити?.

- У які моменти ви очікуєте, що горе знову з'явиться?
- Що ви будете тоді робити?

Короткий зміст

Тепер ви досягли останнього етапу цієї програми. Ви пройшли всі етапи і доклали багато зусиль, щоб дійти до цього моменту. У цьому останньому завданні ви перенесете свою увагу на майбутнє. Ви збираєтеся зробити це за допомогою підсумкового письмового завдання. Удачі!

Завдання - Лист до померлої близької людини про майбутнє.

Напишіть [знову] листа свої близькій померлій людині. Поділіться в ньому своїми особистими цілями на найближче майбутнє. Чого ви сподіваєтеся досягти через деякий час у сфері соціальних контактів, у сфері відпочинку, розслаблюючої діяльності, а також у сфері роботи та навчання?

У своєму листі поділіться, як ви хочете розподілити свій час і енергію між додатковими наслідками смерті близького, горюванню через втрату коханої людини та вашою значущою діяльністю.

Також у своєму листі вкажіть, у кого ви будете просити допомоги в досягненні ваших цілей. Також намагайтеся писати позитивні слова про себе, про те, що ви гідні жити добре, і про впевненість, про те, що ви вірите, що вам вдасться брати участь у значущій діяльності. Також запишіть, які у вас позитивні очікування: що, на вашу думку, станеться позитивного в найближчий період?