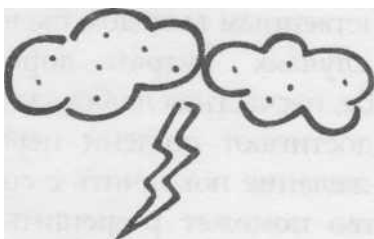


ЕСЛИ СЛУЧИЛОСЬ ГОРЕ...



«Что делать, если ты потерял близкого человека и тебе без него плохо?» Горе после потери дорогого человека очень глубоко. Когда такое случается, от него нельзя убежать, спрятаться.

Горе надо пережить. Приняв его умом и сердцем.

Первая стадия — всегда шок, протест, одиночество. Кажется, что осознать потерю невозможно, все пусто, нет сна, аппетита. Часто возникает чувство вины. Не надо скрывать своего горя, если хочется плакать — плачь, в этом нет ничего постыдного.

Если есть друзья, родственники, близкие, — расскажи им о своих переживаниях.

Сходи в церковь и помяни умершего. Христианство учит, что смерть — только переход из одного мира в другой. Церковь советует не только молиться, но и делать добро во имя умерших. Пройдет какое-то время, и тебе станет легче.

Переживай, но не уединяйся, старайся быть с друзьями, родными.

Занимайся делами, вспоминай умершего и твои отношения с ним. Если по-настоящему не изжить горя, его последствия могут подорвать здоровье, отразиться на психическом равновесии.

Люди, перенесшие горе, становятся взрослее, глубже, лучше, научаются сострадать другим.

Не стесняйся позвонить по «Телефону доверия» «в любое время» дня и ночи.