

Коли втрата змінює все: як зібрати себе заново



Що таке втрата і
горювання
Як це
проявляється?



Як справлятися
із болем, що не
минає?

Де брати сили, коли здається, що їх більше нема?



Як підтримати
себе або тих,
хто поруч



Чому діти теж
горюють - і як
бути з цим?





ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ
УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ
ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ



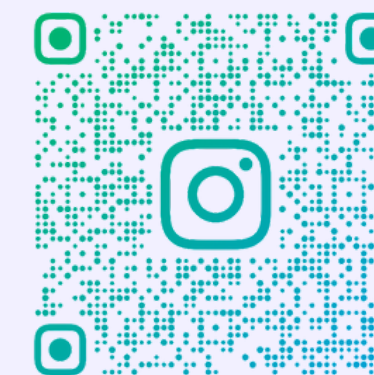
MENTAL HEALTH



Формати психологічної допомоги

ЩО МИ РОБИМО?

- ЕДУКАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ
- ВЕБІНАРИ, ВОРКШОПИ
- ВОРКБУКИ, КНИГИ ДЛЯ ДІТЕЙ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК



@PSY_ZINAIDA

Авторка та спікерка: Зіна Слободянюк — психологиня, сертифікований гештальт-терапевт, гештальт-коуч EAGT GRO.

Що таке втрата і горювання Як це проявляється?

Втрата - це те, що змінює нас.

Коли ми втрачаємо людину, дім, здоров'я, відчуття безпеки чи навіть уявлення про те, “як все мало бути” - ми переживаємо втрату.

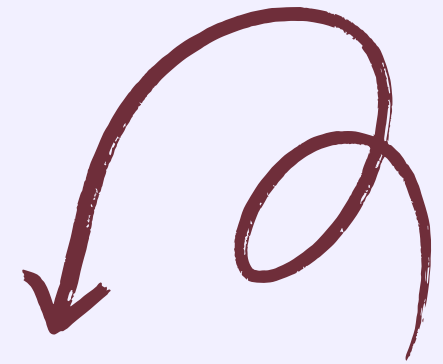
І ця подія запускає емоційний процес, який називається горюванням.

*Mental health isn't
just about feeling good
—it's about feeling
whole.*

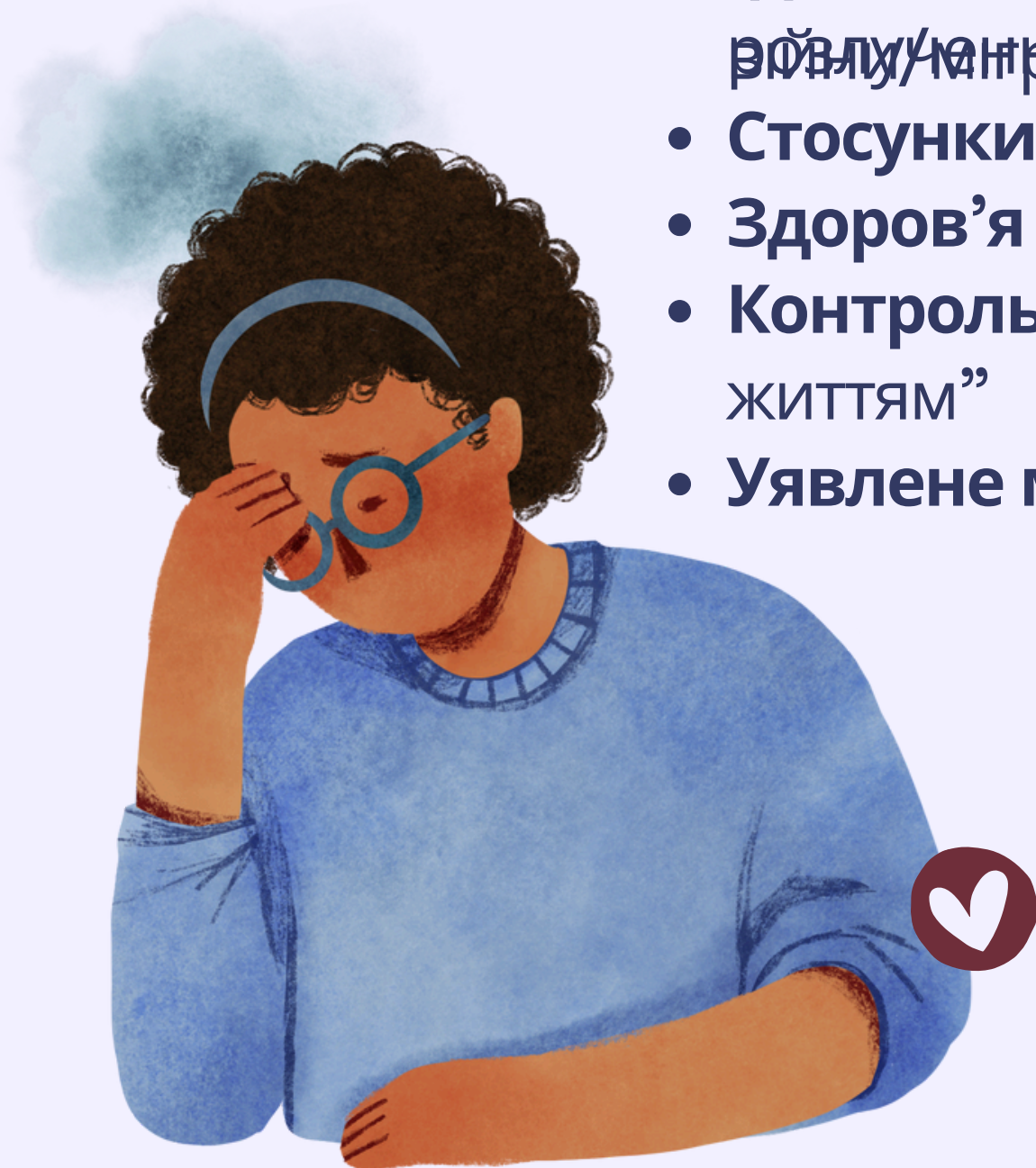


Види втрат:

“



- **Дім** - не лише фізичне місце, а уява про безпеку, приналежність, коріння
- **Ідентичність** - “я більше не та людина, якою була до впливу травми/
- **Стосунки** - навіть якщо ніхто не помер, втрата зв'язку - теж смерть у психіці
- **Здоров'я або тіло** - зміна здатностей, краси, репродуктивної функції
- **Контроль і передбачуваність** - руйнування уявлення про “я керую своїм життям”
- **Уявлене майбутнє** - “я думала, що все буде інакше”



*It's okay to
not be okay—
but it's also
okay to seek
help.*

”

Горювання - шлях до сцілення

“Горювання - це природна відповідь на втрату, процес, у якому ми намагаємось повернути цілісність, переосмислити зв'язки і побудувати новий життєвий наратив.

Часто виникає **вина вижившого**, відчуття, що “я залишила щось собі/дає собі дозволу на радість”



П'ять стадій горювання. Їх не треба сприймати як лінійний шлях - вони змішані, хвилеподібні, рецидивні:

- Шок/Заперечення - “Цього не може бути”, “Це не про мене”
- Злість - на Бога, війну, інших, себе
- Торг - “А якби я тоді зробила інакше?”, “Може ще повернеться?”
- Смуток/Депресія - порожнеча, втома, байдужість
- Прийняття - не “все добре”, а “я приймаю, що так є”



Біль, якому потрібно місце



Визнання болю - перший крок.

Коли ми кажемо: “Я не справляюсь”, - це не слабкість, це здоровий психічний рух до зцілення.

Коли поруч є той, хто не вимагає “тримайся”, а просто визнає наш біль, - тоді починається зцілення.

Як казав Ірвін Ялом: “Бути свідком страждання іншої людини - це вже акт глибокої підтримки.”

Ваша втрата має значення

Ваша історія гідна бути почутою

Ви не мусите бути сильними - досить бути справжніми



Практика усвідомлення: “Моя втрата”



“ Серія глибинних запитань (по 30–60 сек кожне)

Яку втрату я зараз переживаю?

Можливо, це не одна втрата. Можливо, вона не однозначна.

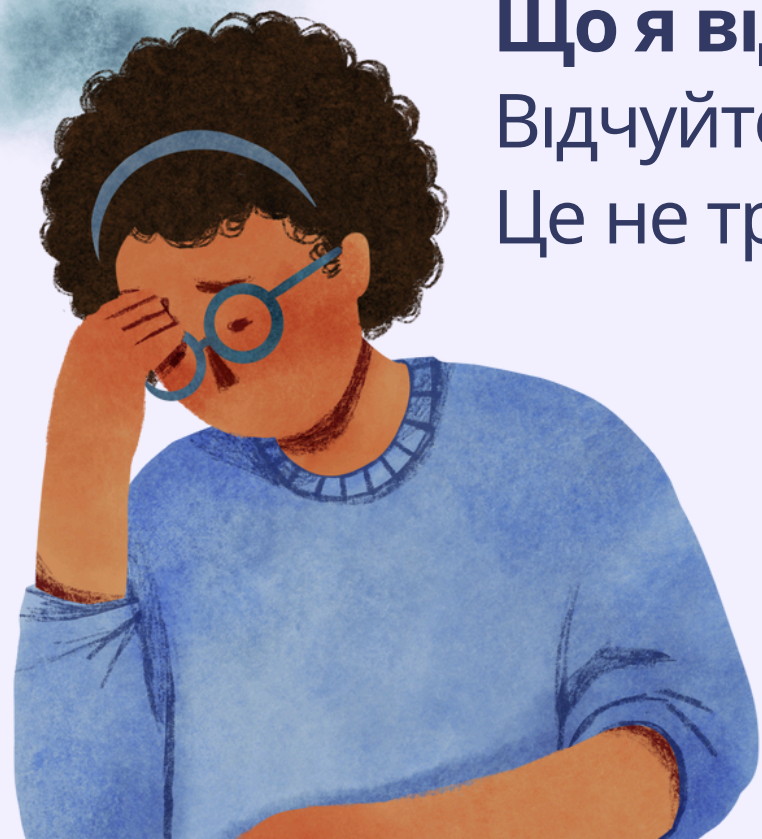
Це може бути щось, що важко назвати. Дайте собі час.

Чи є образ, спогад, слово, що приходить у відповідь?

Що я відчуваю в тілі, коли згадую цю втрату?

Відчуйте тіло. Можливо, щось стискається? Напружується? Пульсує?

Це не треба змінювати - тільки спостерігати.



Практика усвідомлення: “Моя втрата”



⌞ Серія глибинних запитань (по 30–60 сек кожне)

Чого мені не вистачає від того, що втрачено?

Це може бути: тепло, приналежність, підтримка, впевненість, ілюзія.
Визнайте цю потребу - без осуду. Це людське.

Що я досі намагаюсь зберегти?

Може, спогад, рутину, річ, почуття, відчуття себе...
Чому це таке важливе? Що це говорить про вас?

Занотуйте собі кілька речень:

**Що я побачив/відчула в цій практиці?
Яке слово або образ залишився зі мною?**



Як горюють діти?

When we talk about mental health, we break the silence and build a community of care.

“Діти не завжди плачуть.

Часто це виглядає як:

- **Регрес** - повернення до попередніх стадій
- **Агресія, злість** - не усвідомлена, замаскований біль
- **Онiмiння, байдужість** - “я ніби не відчуваю”
- **Гра** - як спосіб виразити те, що не можна сказати
- **Проблеми зі сном, їжею, тілом** - тіло говорить першим

Луїза Каплан: дитина “горює тілом, поведінкою, тишею”

Together, we
create a kinder,
more supportive
world.

Це теж горювання - просто без слів.



Як горюють діти?



Що справді важливо

- **Чесність (у мові, що під силу віку)**

“Бабуся померла. Це значить, що вона більше не повернеться, але ми можемо її згадувати”

- **Спільне проживання емоцій**

Не казати: “Не плач”, а: “Я бачу, що тобі сумно. Я з тобою”

- **Стабільність і структура**

Режим, обійми, час разом = відчуття безпеки

- **Простір для питань і фантазій**

Вік 3–6 років: багато магічного мислення (дитина може думати, що втрату “спричинила” вона)

Дорослий - контейнер, не герой

Вам не потрібно знати, що сказати. Достатньо бути.

“Я не знаю, як усе буде. Але я точно з тобою.”



Це - основа стійкої прив’язаності (Джон Болбі): дитина має на кого спертись, навіть у хаосі.





Де брати сили, коли здається, що їх більше немає

“ Механізми уникання: як ми “рятуємось”

Найпоширеніші форми уникання:

- Контроль: “Я все маю тримати під контролем”

Спроба відновити втрачене відчуття безпеки → часто переростає в тривогу, перфекціонізм

- Перевантаження: “Займу себе всім підряд”

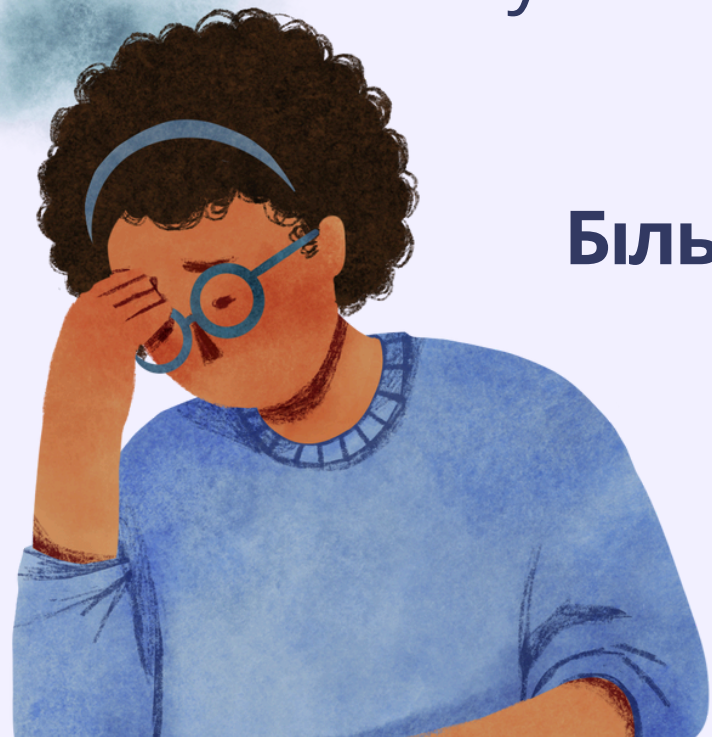
Стратегія уникнути тиші, в якій з’являється біль. Але психіка виснажується ще більше.

- Замороженість / “триматися”:

“Я маю бути сильною” → це фіксація в режимі “вижити”, без дозволу на проживання **втрати**

Біль не зникає - він відкладається в тіло, настрій, сон, стосунки.

”





Де брати сили, коли здається, що їх більше немає

« Чому час сам не лікує?

“Час лікує” - лише тоді, коли є простір прожити біль і отримати підтримку.

"Якщо немає внутрішнього або зовнішнього свідка болю - пам'ять закарбовується в тілі і викликає симптоми: безсоння, паніку, оніміння, соматичні хвороби.

Висновок

Щоби біль трансформувався, йому треба надати:

- м'яку увагу
- тіло як канал виходу
- слова
- емпатичний зв'язок





Де брати сили, коли здається, що їх більше немає

“ Як підтримувати себе щодня

Опора на тіло

“Коли психіка не витримує - тіло говорить”

Практики, що заземлюють: дихання, повільні рухи, дотик до себе, ходьба.
Тіло - це карта регуляції нервової системи.

Маленькі ритуали

“Сенс не падає з неба. Він створюється”

Ранкова кава на самоті. Запалена свічка. Прогулянка. Фото в гаманці.
Це структури, які тримають, коли все інше хитке.

Віктор Франкл: ритуали повертають суб'єктивне відчуття сенсу.





Де брати сили, коли здається, що їх більше немає

“ Як підтримувати себе щодня

Люди як ресурси

“Травма трапляється в ізоляції. Зцілення - в контакті.”

Це не обов’язково розмови “про важке”. Іноді - просто поруч, просто можна мовчати.

Свідома присутність іншої людини - акт глибокого зцілення.

Співчуття до себе

“Те, як ти з собою говориш, формує твою реальність.”

Замінити “чому я досі не можу?” на: “мій біль - реальний”

”



Де брати сили, коли здається, що їх більше немає



Міфи, які заважають



- **“Треба бути сильною”**

Справжня сила - не в напрузі, а в здатності прожити біль

- **“Займи себе - і мене”**

Це відкладання, не зцілення. Біль повернеться через тіло або емоції

- **“Можна все пережити самому”**

Ми соціальні істоти. Самотність - ускладнює горювання

- **“Іншим гірше - нема чого скаржитись”**

Болі не змагаються. Твоя втрата - достатня, щоби бути почутою



Біль не зникає, коли ми його ховаємо
Він трансформується, коли ми даємо йому місце
І це - не про слабкість. Це про глибоку смливість бути живим

