**КАК ЖИТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ:**

**СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОТЕРЯЛ СУПРУГА**

Потеря любимого человека наносит нам глубокую психологическую травму, независимо от того, произошла она неожиданно или мы давно к ней готовились. Особенно актуально это в отношении смерти супруга — одной из самых тяжелых потерь в жизни. Когда вы вместо жены становитесь вдовой, а вместо мужа — вдовцом, на вас наваливаются реальные, болезненные и глубоко личные переживания.

Попытки приспособиться к своему новому статусу, параллельно решая массу срочных вопросов и принимая множество неотложных решений, могут быть очень тяжелыми.

Вот несколько моментов, которые нужно помнить в тот период своей жизни, когда вы переживаете смерть супруга. Они могут показаться вам простыми, но эти советы действительно помогают:

1. Позвольте себе пережить скорбь. И мужчинам, и женщинам нужно дать себе право на скорбь. Если вы будете откладывать столкновение со своим чувствами, нагружая каждый день безумным количеством каких-то дел, вы не решите проблему, а только на время отложите проявление скорби. Отрицание вашей скорби может быть полезным при попытке отделиться от боли. Но, терзания и переживания будут оставаться внутри вас до тех пор, пока вы не признаете это.

2. Знайте, что вы можете испытывать самые различные эмоции. Ваши эмоциональные реакции на смерть могут проистекать в очень широком диапазоне (шок, оцепенение, гнев, боль, гнетущая тоска и т.д.), что может вызывать смущение. Не забывайте, что горе состоит из различных групп реакций, которые могут накладываться друг друга. Горе развивается по графику и четкому плане не в большей степени, чем наша жизнь в целом.

3. Приложив усилия, вы сможете (и должны) преодолеть свое горе. Один из распространенных мифов относительно скорби — это то, что у нее есть финальная точка: якобы, если ждать достаточно долго, то скорбь перестанет причинять вам боль. Но в жизни все происходит не так. Скорбь уходит только, если мы что-то для этого делаем. Чтобы прийти в себя после тяжелой утраты, нужно больше, чем просто время — нужно усилие с нашей стороны. Переживание скорби — естественный и глубоко личный процесс, через который пройти можете только вы сами. Его нельзя ускорить и он не начнется без участия с вашей стороны.

4. При необходимости найдите в себе силы, чтобы действовать. Перед недавно овдовевшим человеком может встать масса срочных финансовых и юридических вопросов, решения по которым нужно будет принять после смерти вашего супруга ли супруги. Вы только что пережили события, нанесшие сильный урон вашему эмоциональному самочувствию, и денежные вопросы — последнее дело, которым вам хочется заниматься в такой момент. Но, тем не менее, деньги имеют значение (сейчас и в будущем). Поэтому все-таки сделайте все, что в ваших силах. Отложите, однако, любые решения, которые могут подождать до тех пор, пока вы эмоционально не почувствуете себя лучше.

5. Работайте над тем, чтобы приручить свои страхи. Когда первый шок от смерти проходит, вам может показаться, что вы теряете контроль над ситуацией. Это нормальная часть процесса переживания скорби. В отличие от психического заболевания, накал чувств, который вы испытываете во время скорби, постепенно спадает, а со временем и вовсе сходит на нет. Поскольку вы можете испытать чувство временной эмоциональной нестабильности, важно помнить, что вы в силах совладать с этим. В это самое время происходит одна из важнейших стадий вашей эмоциональной адаптации к статусу вдовы или вдовца.

6. Попрощайтесь с горем — в подходящее для вас время и подходящим для вас способом. При всей его болезненности и наполненности горем, настоящее — это та единственная реальность, которая у вас есть. Воспоминания очень важны, но они не могут использоваться как щит против настоящего. В вашей скорби наступит момент, когда вы будете готовы расстаться с ней. Сделайте это.

7. Стресс может нанести вред вашему здоровью. Наука только начинает понимать, как можно измерить тот эффект, который оказывает на наше здоровье скорбь. Во время скорби забота о вашем собственном здоровье может занимать вас в последнюю очередь. Но вы должны поддерживать его, как только у вас появятся силы для этого. Это означает, что нужно начать делать регулярные упражнения в том или ином виде, нормально питаться, обращаться к врачу, если вас что-то беспокоит.

8. Если вы чувствуете к этому интерес, подумайте насчет устройства на работу, продолжения образования или социальной деятельности. Одна из самых сложных задач, с которой может столкнуться вдова или вдовец, — это попытка устроиться на работу после длинного перерыва, а тем более без опыта работы.

Если вам это интересно, рассматривайте различные возможности, основываясь на тех навыках, которые вы освоили за эти годы. Не бойтесь спрашивать о вакансиях везде и всегда. Подготовьтесь к поиску работу основательно. Если у вас нет острой необходимости как можно скорее выйти на работу, вы можете решить продолжить обучение. Кроме того, вы можете заняться бесплатной социальной деятельностью, которая может иметь большое значение для города, в котором вы живете, и для вас лично.