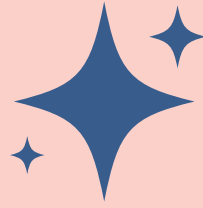


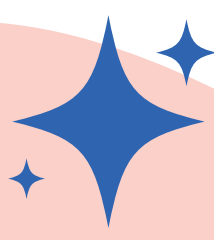
ЩОДЕННИК ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ.

У втраті та горюванні



ЩОДЕННИК ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ.

у втраті та горюванні



Запоріжжя, 2024 рік





ПРИВІТ!

Коли щось востаннє дарувало тобі надію?

Певно, саме зараз, після цього питання, тобі захочеться жбурнути цей щоденник якомога далі. *«Агов, я сумую! Мені болить. Мені хочеться кричати від порожнечі... Про яку надію може йтися?»*. І це нормальна реакція. Можеш справді відкинути щоденник. Але потім усе-таки візьми його до рук і спробуй дочитати до кінця.

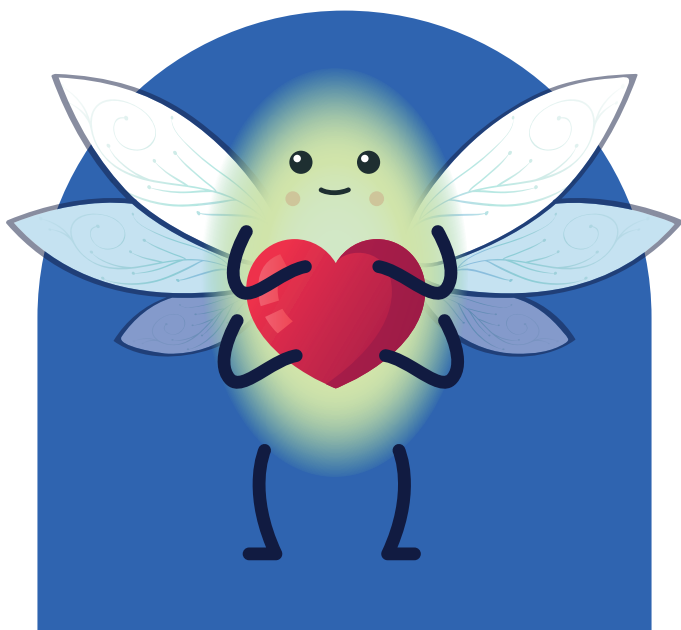
Щоденник, який ти тримаєш, – це твій провідник у досвіді проживання втрати. Це 30 вправ на кожен день, створених для того, щоб зробити твій шлях горювання хоча б на краплину легшим. І, можливо, саме він подарує тобі **надію**.

Умовно всі «завдання» в цьому щоденнику можна поділити на дві частини: ту, що стосується горювання, і ту, що стосується зміненої реальності, до якої тобі доводиться адаптовуватися зараз. Ми також пропонуємо тобі найрізноманітніші вправи: присвячені піклуванню про своє тіло, спогадам і думкам, тривогам і мріям. Краще за все виконувати їх послідовно та щодня. Та якщо не матимеш змоги чи сил, роби паузи – теж цілком окей! Якщо раптом якесь завдання пробудить у тобі сильний біль або розпач, знай: ти завжди можеш звернутися до нас на гарячу лінію. QR-код із покликанням на форму запиту залишаємо наприкінці сторінки.

З тобою через щоденник говоритимуть дві жінки – співзасновниці громадської організації «Бути», які свого часу пройшли крізь втрату, і тепер допомагають іншим не залишатися у горі наодинці. А ще – з тобою в цю подорож вирушить світлячок Будь, щоб тобі не було так страшно й темно. Він підсвічуватиме тобі Твій шлях.

Ми не очікуємо від тебе швидких результатів чи щоденного виконання вправ (хоча це було б корисно). Наша мета – це **не** змінити тебе або змусити перестати горювати.

Головне в цій подорожі – просто будь.





ДЕНЬ 1: ЗНАЙОМСТВО



Перший наш із тобою крок у цій подорожі – це знайомство. Ми не можемо знати, що саме ти зараз відчуваєш. Припускаємо, що це мікс відчуттів: біль, страх, відчай і горе. Іноді вони можуть нахлинати так сильно, що поглинають тебе цілком.

Тому із цими почуттями треба познайомитись: спочатку зрозуміти, що це насправді за емоції та переживання всередині тебе, назвати їх та визнати своїми. А для цього ми пропонуємо вправу “Вільне письмо” (*фрірайтинг*).

Будь ласка, знайди додатковий чистий аркуш паперу та ручку, сядь якомога зручніше в затишному для тебе місці, знайди ступнями поверхню та відчуй під ногами опору. Заплющ очі. Зроби кілька глибоких вдихів і видихів. Спитай себе: **що я зараз відчуваю? Про що думаю?**

Коли зрозумієш, що є сили починати, постав таймер на 10 хвилин. З першої секунди, як почнеться відлік, записуй на папір усе, що спадає тобі на думку. Кожне слово. Кожне речення. Кожну думку, здавалося б, найнепотрібнішу. Не перечитуй нічого в процесі написання – просто пиши. Не звертай уваги на можливі помилки, не думай про це. Вимкни внутрішнього критика. Якщо коми чи тире заважають зосередитися, можеш сміливо ігнорувати їх у листі. Якщо хочеться нецензурно вилятися в листі – будь ласка! Його ніхто, крім тебе, не побачить.

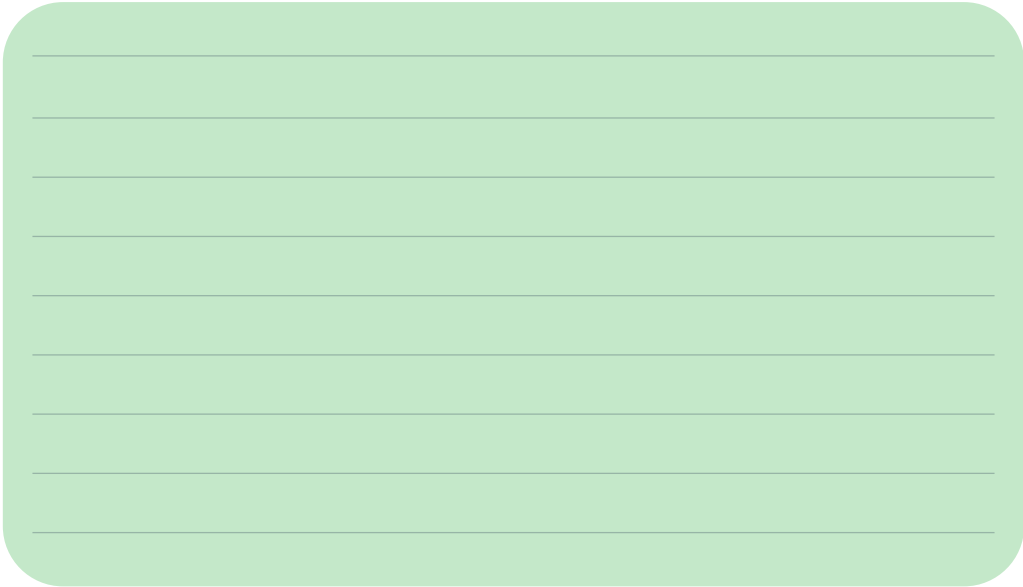
Коли прозвучить сигнал таймеру, відклади лист. Подякуй собі за чудову та важку роботу, яку вдалося виконати. Кілька хвилин відпочинь і відволічись. Потім – візьми листа. Уважно його перечитай. Якщо вдасться виокремити для себе якісь важливі слова та думки, підкресли їх. У майбутньому можеш повертатися до цих значимих фраз.



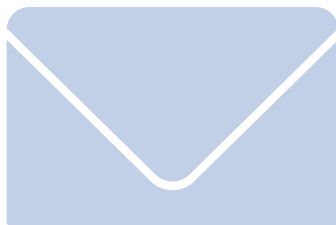
ЗАВДАННЯ



Подумай про вправу, яку тобі щойно вдалось виконати. Що ти відчуваєш зараз? Які слова та думки у твоєму листі були найбільш неочікуваними, цікавими чи помічними?



Склади в кілька разів і вклей сюди свого листа так, щоб до нього можна було повертатися в майбутньому.





ДЕНЬ 2: ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ



Дихання – основний інструмент, який можна використовувати для регуляції власного стану. Плюс у тому, що він завжди з тобою!

Це також індикатор того, як ти себе почуваєш. Коли нервуєш або тривожися, дихання збивається, замирає або стає переривчастим. Це впливає на стан усього організму та поглиблює складні переживання.

Саме тому ми рекомендуємо тобі опанувати техніку саморегуляції через дихання (діафрагмальне дихання) та практикувати її надалі.

- Сядь у комфортну позу, поставивши ноги на підлогу. Спиною спирайся на спинку стільця чи стіну. Спробуй максимально відчувати своє тіло, кожну його частину.
- Уяви, що у твоєму животі є повітряна куля. Візуалізуй її: якого вона кольору? Якої форми?
- Поклади руку на живіт і зроби видих у звичайному темпі. Після цього – зроби повільний вдих так, щоб живіт надувався, а грудна клітина не рухалась. Уявляй, як кулька стає більшою від кількості повітря, як вона видозмінюється.
- Тепер зроби повільний видих: так, щоб кулька здулась, а живіт став плоским. Звертай увагу на те, щоб при кожному вдиху живіт з уявною кулькою надувалися, а при кожному видиху – здувалися. Грудна клітина при цьому не має рухатись.

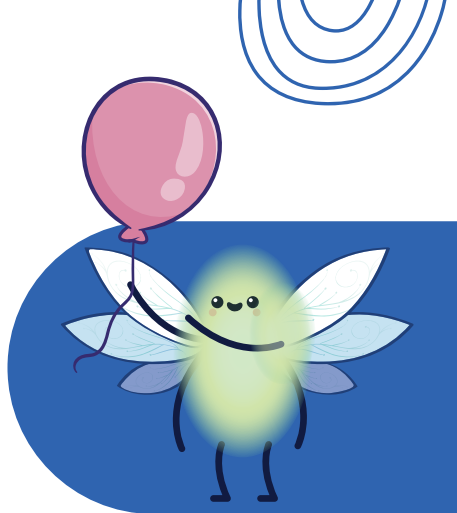
Цей спосіб дихання допоможе тобі навчитись контролювати свій темп дихання та опанувати діафрагмальне дихання, при якому організм більше насичується киснем.

ЗАВДАННЯ

Запиши, як твоє тіло відчуває себе саме у цей момент.

Виконай вправу. Запиши, які відчуття були у твоєму тілі до, під час і після її виконання.

Що змінилося?



ДЕНЬ 3: ФОТОГРАФІЇ

Горе та скорбота – це та ціна, яку ми платимо за велику любов. Коли ми втрачаємо близьку для нас людину, спогади про спільно проведений час, радощі та приємності, теплі моменти, які відбулися між нами, стають особливо цінними. Час може стерти деякі важливі деталі: риси обличчя, як людина всміхалася, як звучав її голос залежно від різного настрою... Але те, що час ніколи не забере в нас, це наші теплі спогади та безмежну любов.

ЗАВДАННЯ

Знайди свою улюблену фотографію або портрет людини, якої більше немає поруч. Вклей фото на виділене місце на сторінці. Спробуй зануритися у теплі та приємні спогади про вас, проведений разом час або про спільні плани чи мрії.

Дай відповіді на запитання. Ким була для тебе ця людина? Чому саме це фото чи малюнок привернули твою увагу? Який твій улюблений спогад про цю людину? Чого тобі найбільше бракує? Що ти пам'ятатимеш завжди?





A green rounded rectangle containing six horizontal lines for writing.



ДЕНЬ 4: ЩО ТИ ЗАРАЗ ХОЧЕШ І ЩО ТЕБЕ ЗАРАЗ ДРАТУЄ

Людам буває складно знаходити слова підтримки. Вони часто відчують себе розгубленими чи нездатними допомогти. Мало кого з нас вчили безпечним способам допомоги та підтримки близьких. Недоречні слова чи дії можуть тебе дратувати, ображати чи злити. Це нормально, адже у вразливому стані ми стаємо ще більш чутливими. Що можна зробити, щоб покращити взаємодію з іншими та відчути більше необхідної підтримки?

Ми пропонуємо тобі скласти список всього того, що ти зараз потребуєш чи хочеш, а також – список того, що тебе дратує у спілкуванні з іншими людьми. Так, можливо це буде складно...але спробуй зосередитись на своїх почуттях, потребах і бажаннях.

Ці списки можуть містити як побутові дрібнички (наприклад, «мені хочеться, щоб хтось приготував мені чай з медом» або «зараз я хочу обіймів»), так і складніші почуттєві моменти («мене дратує, коли мені кажуть «не плач» або ж «мені хочеться, щоб мене більше слухали і не перебивали»). Головне – дослухайся до себе, до найменших своїх імпульсів та не бійся визнавати свої потреби.

Подумай про те, кого ти можеш попросити про допомогу та зроби це. Адже коли ти усвідомлюєш, чого саме потребуєш та звертаєшся до людей, це підвищує вірогідність того, що ти отримаєш бажане.



ЗАВДАННЯ

Дай письмові відповіді на запитання

Хто з моїх близьких людей може бути підтримкою?

Подумай: хто міг чи могла би бути джерелом підтримки для тебе та якої саме? Як можна сказати прямо, попросити про цю підтримку (не вимагаючи і не будуючи очікувань щодо цього)?

Заплануй цю розмову.

Підготуй варіанти, які можна запропонувати людині, яка прагне тобі допомогти і не знає як.



ДЕНЬ 5: ЗМІНИ У ТВОЄМУ ЖИТТІ

З втратою людини у наше життя приходять й інші, можливо, неочевидні супутні втрати. Ніколи не буває так, щоб ми втратили тільки близьку людину, адже разом із цим ми втрачаємо: можливість проводити разом час, спільні ритуали, змінюються наші плани та звичні моделі поведінки. Усе наше життя змінюється. Бо хоч людина і живе у спогадах та серці, однак у реальному світі її вже немає, а, отже, є необхідність адаптувати своє життя, проживаючи й усвідомлюючи втрату.

Ми пропонуємо тобі подумати про те, як саме змінились різні аспекти твого життя, як втрата вплинула на різні його сфери. Усвідомлення змін допоможе скласти план того, як жити далі з втратою.



ЗАВДАННЯ

Випиши у колесо перелік речей, які змінились у різних сферах твого життя після втрати.

The diagram is a circular wheel divided into eight equal segments, each representing a different sphere of life. The segments are labeled in Ukrainian: ЗДОРОВ'Я (Health), СІМ'Я (Family), РОБОТА (Work), ХОБІ/ЗАХОПЛЕННЯ (Hobbies/Interests), СПОРТ (Sports), ХАРЧУВАННЯ (Nutrition), ФІНАНСИ (Finance), and РОЗВИТОК СЕБЕ (Self-Development). Each segment contains several concentric circles, providing space to write down a list of things that have changed in that specific area of life after a loss.

ДЕНЬ 6: РИТУАЛИ (ТУРБОТА ПРО СЕБЕ)

Ритуали — це цілеспрямовані дії, які мають символічні значення. Їх суть у тому, щоб наповнити життя сенсами й допомогти віднайти рівновагу всередині себе. Упродовж століть люди користувалися ритуалами, щоб відзначити якісь важливі етапи свого життя, підтримати один одного та відчути зв'язок із вищими силами.

Важливо: зараз, коли ми пишемо про ритуали, ми не маємо на увазі нічого подібного до магічного мислення або релігійні дії. Адже в психології вони теж використовуються. Наш мозок, який іноді буває лінивим і консервативним, з радістю та вдячністю сприймає деякі повторювані дії, які ми робимо для себе.

Саме тому ми пропонуємо тобі ввести в щоденну рутину хоча б один маленький ритуал турботи про себе. Що це має бути? Найкраще про те, що тобі потрібно, можеш знати тільки ти. Однак наведемо кілька варіантів. Наприклад, щодня у той самий час влаштовувати для себе “чайну церемонію”: пити чай із найгарнішої чашки, відклавши якомога далі телефон та інші речі, які можуть тебе відволікати. Або ж — тепла ванна чи читання перед сном. Інший варіант — 5-хвилинна зарядка зранку. Варіантів багато, спробуй дослухатися до себе й обрати саме те, чого тобі так бракує. Нехай у цьому буде якийсь елемент системності та повторюваності.

Який би ритуал не став твоїм, сподіваємося, він увійде у звичку й буде для тебе чудовим способом підтримки.

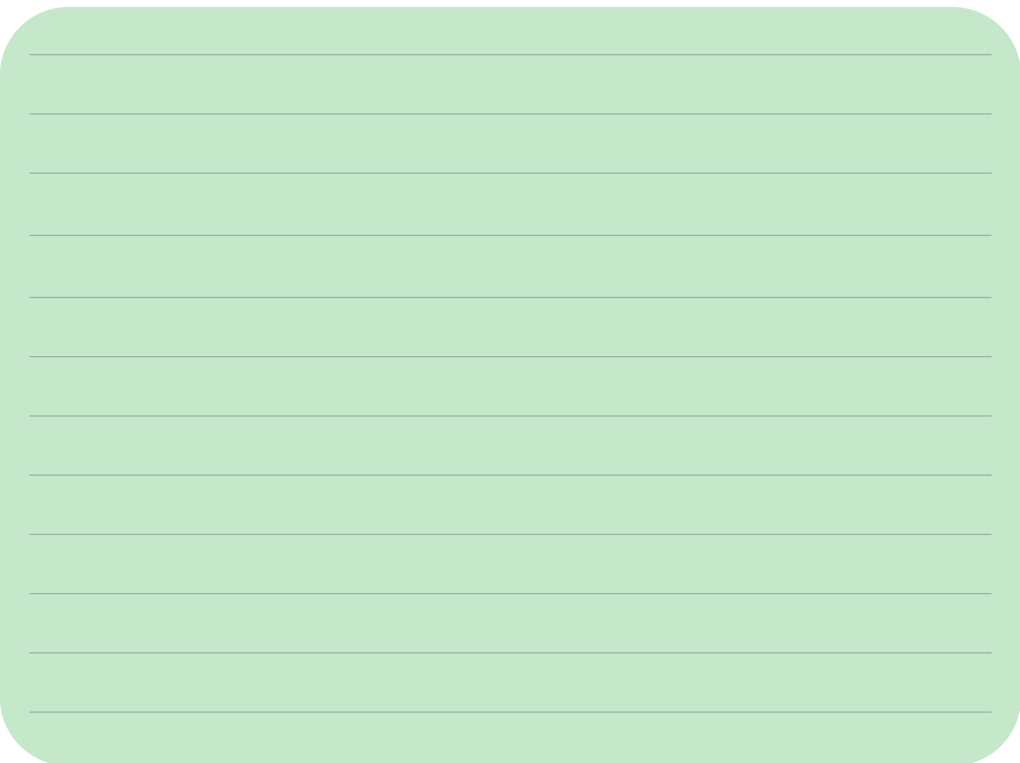




ЗАВДАННЯ



Запиши тут інструкцію до свого ритуалу, щоб дотримуватися її кожного дня.



ДЕНЬ 7: РИТУАЛИ (ДЛЯ ВШАНУВАННЯ)

Сьогодні — уже тиждень твоєї ретельної та важливої роботи. Подякуй собі за це. Минулого разу розглядали, як ритуали можуть допомогти турбуватися про себе.

Але не менш важливу роль вони відіграють й у процесі проживання втрати. Саме завдяки ритуалу прощання наш мозок має у своєму розпорядженні час для адаптації та, бодай базового, усвідомлення того, що сталося. Також він допомагає підтримувати умовний зв'язок із близькими навіть після їхньої смерті.

Ритуали бувають різні: власне церемонія поховання, поминання, роковини або інші пам'ятні дати, які ти проводиш у родинному колі, відвідування могили тощо. Їхні сенси, направлення та форми можуть змінюватися — через релігійні переконання, ступінь близькості з померлою людиною, особливості проживання горя та інші зовнішні обставини. Однак незмінним є те, що ці символічні дії допомагають зберігати невидимий зв'язок між вами, а також спогади й тепло взаємин.





ЗАВДАННЯ



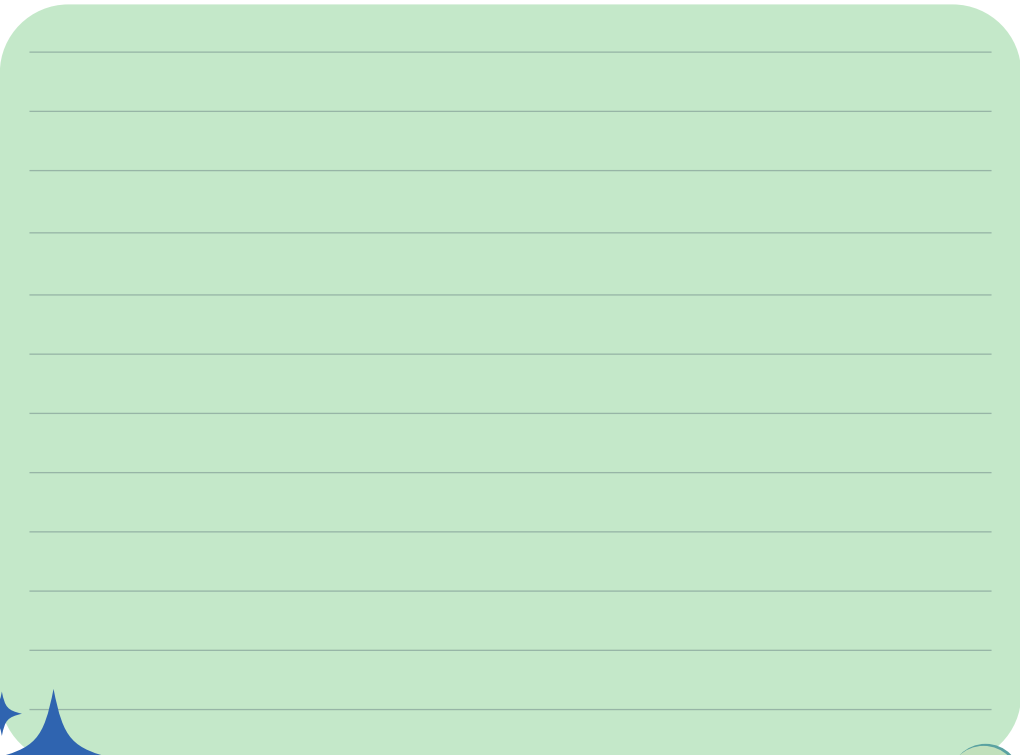
Дай відповідь на кілька питань

Згадай, через які ритуали прощання ти проходив або проходила.

Що ти відчував чи відчувала в ці моменти?

Якби у тебе була можливість створити власний ритуал прощання, що б це було? Чому?

Якщо ти матимеш у собі достатньо сил і бажання, можеш спробувати провести власний ритуал прощання. До речі, його не обов'язково проводити наодинці — до цього ти можеш долучити людину, якій довіряєш найбільше.



ДЕНЬ 8: ЖИТТЯ ПІСЛЯ СМЕРТІ

Як ти гадаєш: чи існує життя після смерті? Для кожної людини ця відповідь буде дуже різною. Хтось уявляє собі рай або пекло, хтось — переродження, а ще дехто — вічний спокій. Чимало людей не вірять у те, що життя після смерті існує. І це нормально. Ми не знаємо того, хто встиг побувати по той бік життя й повернутися, а тому ми не можемо на сто відсотків стверджувати або спростовувати будь-яку з теорій.

Питання лиш у тому, що відчуваєш особисто ти? Яким тобі бачиться подальший шлях людини, якої немає поруч? Чи зустрінешся ти з нею колись? Дай собі час на те, щоб відповісти на такі складні питання.





ЗАВДАННЯ

Намалюй те, як ти бачиш життя померлої людини після смерті (її теперішній стан або, можливо, вашу зустріч у майбутньому). Орієнтуйся на власні відчуття та не стримуй себе у процесі малювання.



ДЕНЬ 9: САМОПІДТРИМКА

На випадок, якщо у тебе сьогодні про це ще не питали (а навіть якщо і питали, то нам так само дуже важливо про це запитати): **як ти себе почуваєш?** Зверни увагу на свій стан зараз і згадай, яким він був протягом останніх декількох днів.

Сьогодні ми пропонуємо тобі подумати про те, як можна себе підтримати. Згадай про свої звички: як вони змінились? Чи з'явилися шкідливі? Чи збереглись корисні або ж з'явилися нові? Чи потребує твій організм більшої підтримки, ніж отримує? Можливо, тобі спаде на думку, як саме ти можеш про нього подбати?

Вводити у своє життя нові звички буває складно, але система допомагає краще проходити той шлях, який ми спільно почали.

Ми пропонуємо почати з нескладних кроків: пити воду протягом дня, провітрювати кімнату та раз на декілька годин виконувати дихальні практики.





ЗАВДАННЯ

На цій сторінці ти маєш простір для фіксації своїх корисних звичок, які покращують твій психоемоційний і фізичний стан. Не забувай хвалити себе за виконані пункти та підтримувати себе.



я Тобою пишаюсь!♡

ДЕНЬ 10: ДУМКИ, ПОЧУТТЯ ТА ПОВЕДІНКА

Сьогодні пропонуємо тобі зосередитись на своїх думках. Чи вплинула на хід твоїх думок втрата? Чи змінилася їхня тональність? Їхній фокус?

Втрата, безумовно, впливає на нас на всіх рівнях. Але зараз важливо усвідомити, що твої думки тебе не визначають. А деякі з них – тимчасові гості в твоїй голові. Pozнайомимось з ними краще?

ЗАВДАННЯ

Спробуй заповнити за сьогодні цю табличку і повертайся до неї у майбутньому. Вона стане допоміжним інструментом для фіксації думок та кращого розуміння, як вони впливають на твій емоційний стан. Згодом ти почнеш помічати закономірності між ситуаціями, емоціями та думками. Радимо звернути увагу на те, що змінюючи ситуації чи своє ставлення до них, ми впливаємо на свій загальний стан. Не бійся себе досліджувати зараз і продовжуй спостереження! У тебе чудово виходить!

Дата та час	Ситуація	Емоція	Думки
	Що відбулося з тобою в цей момент? Які люди були поруч і що вони сказали чи зробили? Що відбулося з навколишнім світом чи твоїм внутрішнім?	Які емоції викликала ця ситуація? Що ти переживаєш зараз? Яка інтенсивність цих емоцій від 0 (нічого не відчуваяу) до 10 (емоція надзвичайно сильна)?	Про що ти зараз думаєш? Не оцінюй і не фільтруй своїх думок, лише запиши.

ДЕНЬ 11: ПОДАРУЙ СВОЄМУ ТІЛУ ПІДТРИМКУ

Оговтатися після втрати – це завдання із зірочкою на багатьох рівнях. Адже страждає не тільки наша емоційна та психічна сфера, а й організм у цілому. У тілі може відчуватися напруга, біль або інші неприємні відчуття. Щоб подарувати твоєму тілу підтримку, пропонуємо сьогодні познайомитися з наступною технікою.

Прогресивна м'язова релаксація – проста у своєму виконанні вправа, яка може зняти напругу в тілі, сфокусуватись на моменті, знизити рівень стресу і найголовніше – покращити сон. Її суть – поступове напруження всіх груп м'язів тіла з подальшим їх розслабленням.

ЗАВДАННЯ

Ми пропонуємо тобі обрати той спосіб, який підходить тобі найбільше. Ти можеш або відсканувати QR-код і виконувати вправу з аудіоінструкцією або ж за допомогою текстової інструкції.



- Знайди комфортне для свого тіла положення – сидячи чи лежачи. Розслабся, зроби кілька глибоких вдихів і видихів. Дихай повільно протягом усієї вправи.
- Віднайди ділянки у своєму тілі, що відчують максимальну напругу. Зверни увагу на загальний стан свого тіла: як воно себе зараз відчуває?
- Ми почнемо виконувати вправу з чола. Напруж лоб на 3-5 секунд так, ніби ти сильно дивиєшся чи злишся на когось. Після цього – розслаб його.
- Стисни щелепу на 3-5 секунд і після цього відпусти напругу. Щелепа має бути у спокійному стані, напів відкритою.
- Високо підійми плечі вгору, а шию максимально втисни в них. Побудь “черепашкою” 3-5 секунд. Після цього опусти плечі вниз, розслабляючи їх і шию.
- Притисни руки до грудей чи напруж їх, стиснувши кулаки, на 3-5 секунд. Потім опусти руки, розслаб кулаки.
- Переходимо до зони спини та ділянки пресу: стисни лопатки, напруж куприк та живіт. Після 3-5 секунд розслаб їх.
- Збільш напругу в сідницях на 3-5 секунд і розслаб їх.
- Напруж ноги упродовж 3-5 секунд. Зверни увагу, щоб активізувалися м’язи стегон і литок, можливо, ноги навіть трохи піднімуться. Потім розслаб їх.
- Стисни пальці на ногах, напруж стопи. Після 3-5 секунд розслаб їх.
- Тепер напруж абсолютно все тіло: від чола до пальців ніг. Можеш згорнутися в клубок, знов на 3-5 секунд, і після цього розслаб всі м’язи в тілі.

Як ти відчуваєшся зараз? Чи змінився стан твого тіла? Чи зникла напруга? Прослідкуй за станом свого організму та зафіксуй усі зміни. Ти можеш надалі використовувати цю вправу, змінюючи її під себе – збільшувати кількість секунд напруги, повторювати її декілька разів по колу або починати з ніг, а не з голови.

ДЕНЬ 12: ПІДТРИМКА ТВОГО ОТОЧЕННЯ

Ми вже говорили з тобою про те, що втрата впливає на всі сфери твого життя. Соціум – не виняток. Можливо, змінилися твої стосунки з близькими людьми, друзями чи знайомими. Можливо, зараз саме той час, коли ти можеш переосмислити свою взаємодію з іншими людьми? Ми пропонуємо тобі проаналізувати рівень своєї довіри до тих, з ким ти спілкуєшся у повсякденному житті, та подумати, про яку допомогу ти можеш у них попросити.

ЗАВДАННЯ

Заповни шкалу своєї довіри до оточення відповідно до власних відчуттів і досвіду спілкування з ними. Подумай, кому б із цих людей ти можеш довірити власні переживання щодо втрати?

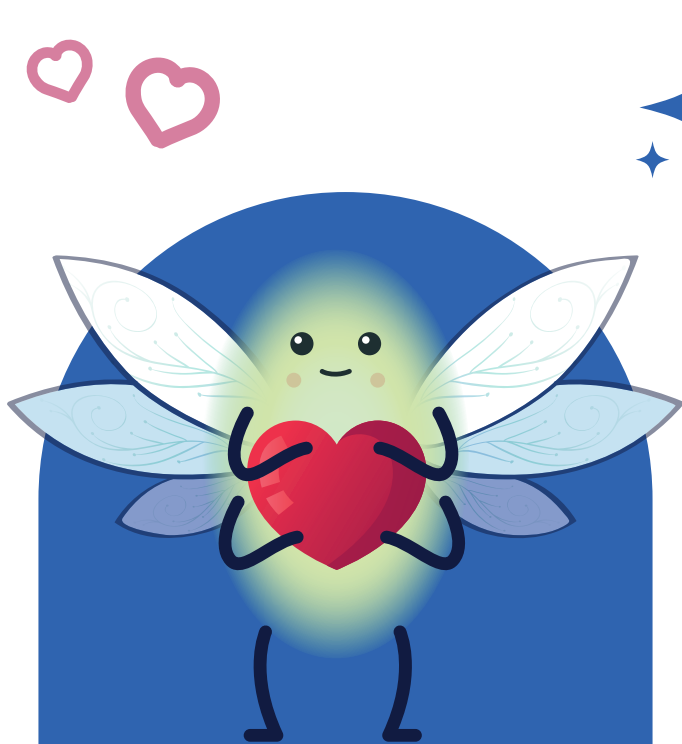




ДЕНЬ 13: РОЗМОВИ ПРО ТУ ЛЮДИНУ, ЯКА БІЛЬШЕ НЕ ПОРУЧ

Згадувати боляче. Відчуття суму та безнадії часто супроводжують спогади про людину, яку ми втратили. Але згадувати – дуже важливо: розповідати та ділитися теплими, радісними моментами, які були із цією людиною, цінно та корисно для тебе. Тому сьогодні пропонуємо тобі почати ділитися своїми найрадіснішими та найприємнішими спогадами з тими, кому ти довіряєш, зі своїми близькими людьми, а також з тими, хто знав його чи її особисто.

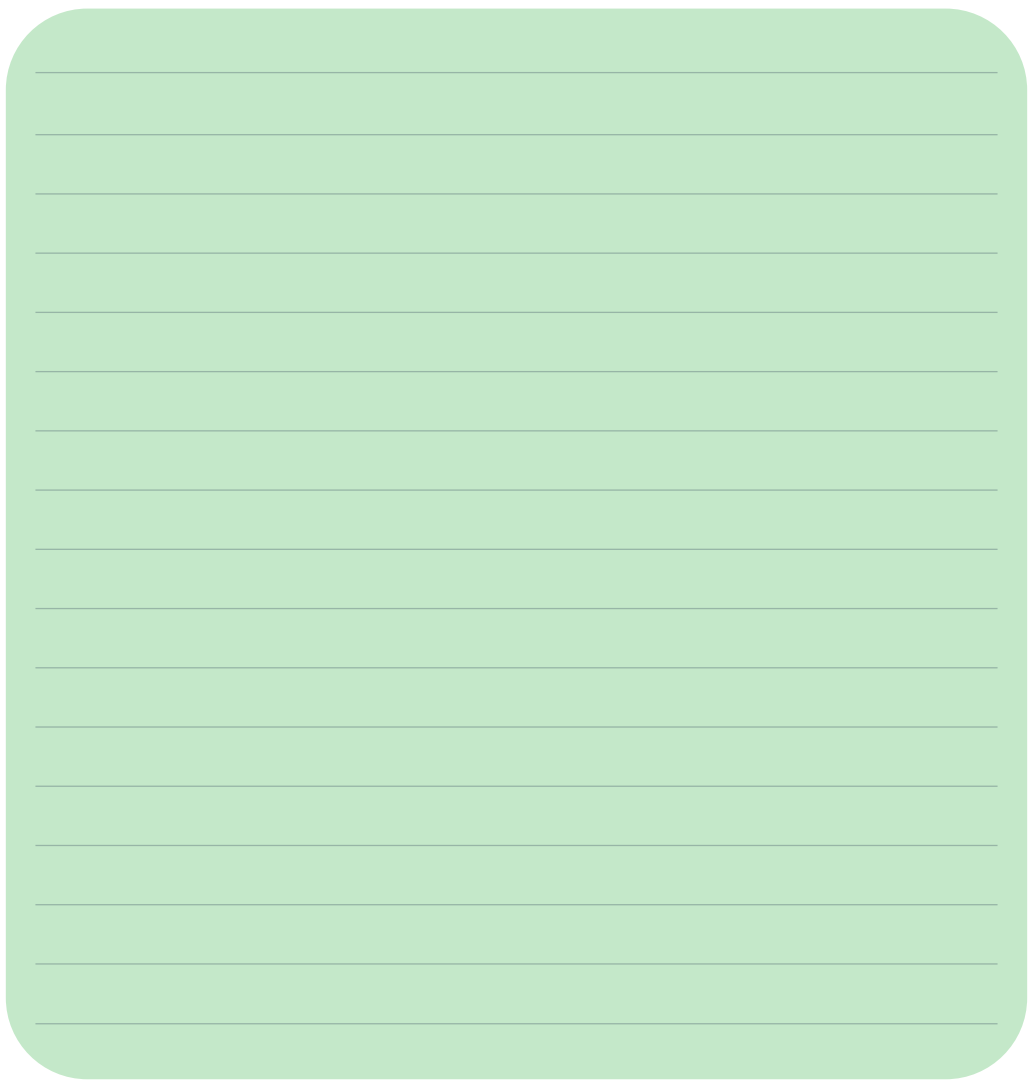
Теплі спогади підсилюють твоє почуття любові, яке допомагає давати раду твоєму болю втрати. Так, спочатку може бути нестерпно боляче, але згодом це допоможе. Любов цілюща.





ЗАВДАННЯ

Можеш почати тут. Поділися з нами своїм найтеплішим спогадом. Те, що дарує тобі спокій.



Дякуємо тобі за довіру.



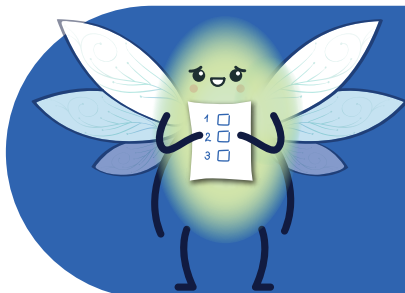
ДЕНЬ 14: ЩО ДЛЯ ТЕБЕ Є ВАЖЛИВИМ?

Сьогодні на тебе чекає важлива розмова — про цінності. Це те, що рухає твоє життя. Відповідно до них ми будуємо свої стосунки, кар'єру, взаємодію зі світом і собою. Якщо ми їх чітко усвідомлюємо та дотримуємося, то наше життя стає наповненим і щасливим. Іноді після втрати людина може відчувати переоцінку цінностей — і це нормально.

Пропонуємо тобі переглянути свою систему цінностей. Для цього виконай наступну вправу.

ЗАВДАННЯ

Візьми два листа A4 і поділи їх на 10 чи більше квадратів. Ручкою запиши в кожному квадраті ту цінність, яку вважаєш важливою в своєму житті. За кілька хвилин спробуй розкласти ці квадратики цінностей у порядку їх пріоритетності та значимості для себе. Візьми кількахвилинний відпочинок і потім повернися до списку. Обери від трьох до п'яти найзначиміших цінностей. І додай на листку поруч, що вони значать особисто для тебе. Наприклад, *«цінність свободи — це коли я вільно можу говорити те, що думаю»*. Вклей ці квадратики у щоденник або перепиши текст, який на них написаний. На цьому можеш завершити завдання. Подякуй собі за таку важливу роботу!





МІСЦЕ ДЛЯ ВКЛЕЙКИ



Але якщо захочеш, можеш піти далі й подумати про те, як ти розумієш присутність тієї чи іншої цінності в своєму житті? Що про неї свідчить? Що ти відчуваєш? Хто або що тебе оточує? Спираючись на ці відповіді, можеш записати кілька досяжних кроків для того, щоб цих цінностей було у твоєму житті більше. Наприклад: *«Щоб мати у житті більше цінності свободи, я піду на перше заняття з танців».*



ДЕНЬ 15: ГОРЕ ТА ТВОЄ САМОПОЧУТТЯ



Пропонуємо тобі відзначити важливу віху в твоїй подорожі само-допомоги та прийняття, адже ти уже на екваторі роботи зі щоденником. І це надзвичайно! Візьми трохи часу на те, щоб усвідомити, який величезний шлях було пройдено та скільки зусиль докладено. Озирнись назад. Згадай про зміни, які відбулися (або ні) з тобою. І через кілька хвилин повернися до щоденника.

На жаль, горе зачіпає не лише психічне, а й фізичне здоров'я. Його вплив на організм може бути надзвичайно сильним. Скорбота може впливати на такі сфери життя: харчові звички, сон, фізична активність тощо. Спробуй проаналізувати, чи були в твоєму стані якісь зміни останнім часом? Якщо так (або якщо ні), почитай далі, щоб дізнатися, як можна себе підтримати.

Апетит. Особливо в перші дні після втрати бажання їсти може взагалі зникнути. Або ж навпаки — ти можеш відчувати бажання їсти більше, ніж зазвичай. І те, й інше нормально. Будь ласка, не вимагай від себе багато в гострому стані. Якщо є можливість попросити когось з близьких попідкуватися про тебе, до прикладу, нагадувати обережно, що треба поїсти, попроси про це. Бо твоєму організму для щоденного існування потрібна їжа, адже це як паливо для машини, щоб вона їхала. Або замов собі доставку їжі. Починай з малих порцій, якщо немає бажання їсти. Повертайся до налагодженого раціону поступово. Якщо звичний режим харчування не налагоджується, можливо, є сенс звернутися до лікаря.

Сон. Як і у випадку з апетитом, тут можуть бути різні варіанти. Ти або можеш хотіти спати постійно, або ж не мати змогу заснути узагалі, можливо, тебе мучать моторошні сни про померлу людину. Останнє сприймається особливо болісно після пробудження...

Хай би який варіант тебе не стосувався, спробуй налагодити режим сну та дотримуватися його гігієни: вчасно лягати спати (бажано до 23-ї), за пів години до сну не користуватися гаджетами, прийняти ввечері ванну або душ, одягати теплі шкарпетки, у разі необхідності — користуватися маскою для сну, включити фізичні навантаження для легшого засинання та/або спробувати слухати спокійну музику.

Задишка, біль у грудях. Це може свідчити про тривогу — тоді слід робити вправи, які допомагають її зменшити. Наприклад, спробуй “дихати квадратом” (приклад вправи можна знайти на YouTube) або добряче потруситися всім тілом — це допомагає зменшити напругу та вивільнити тривогу. Якщо ж біль у грудях досить частий і ніщо не допомагає, не хеґуй цим, будь ласка, звернися до лікаря.

Ти можеш відчувати й інші фізичні ознаки горювання: біль, затиски, втому та слабкість, сухість у роті тощо. Ці реакції можуть бути цілком у межах норми. Однак важливо консультиватися зі своїм сімейним лікарем або іншими медичними фахівцями, яким ти довіряєш, за наявності симптомів, які тебе непокоять або впливають на твоє життя. При зверненні можеш зазначити, що ці прояви можуть мати зв’язок із горюванням. Тоді фахівці й фахівчині матимуть більше розуміння, як краще тобі допомогти.





ДЕНЬ 16: НЕ ВИМАГАЙ ВІД СЕБЕ БАГАТО



Світ, у якому ми живемо, дуже швидкий, безкомпромісний, заточений на успіх тут і зараз. Усі постійно кудись поспішають та кваплять інших. Гірка правда в тому, що наше середовище не завжди готове чекати, коли ми проживемо своє горе.

Іноді нам кортить підлаштуватися під це середовище: стишити своє горе, щоб ніхто не дізнався, наскільки нам важко. Повернутися назад до робочих процесів, бо керівництво вже кілька разів питало, коли на тебе чекати. Бути бадьорими, усміхатися й дякувати за кожне безглузде *«час лікує»* або ж *«у тебе все ще попереду»*. Або ж навпаки: перейматися тим, що люди скажуть, якщо ти *«посмієш бути занадто щасливою»*. А ти лиш з усіх сил намагаєшся знайти промінець радості в темряві горя.

Іноді нам кортить одягнути супергеройський плащ і довести, у першу чергу, самим собі, які ми сильні та як ми чудово даємо собі раду. Та річ у тому...

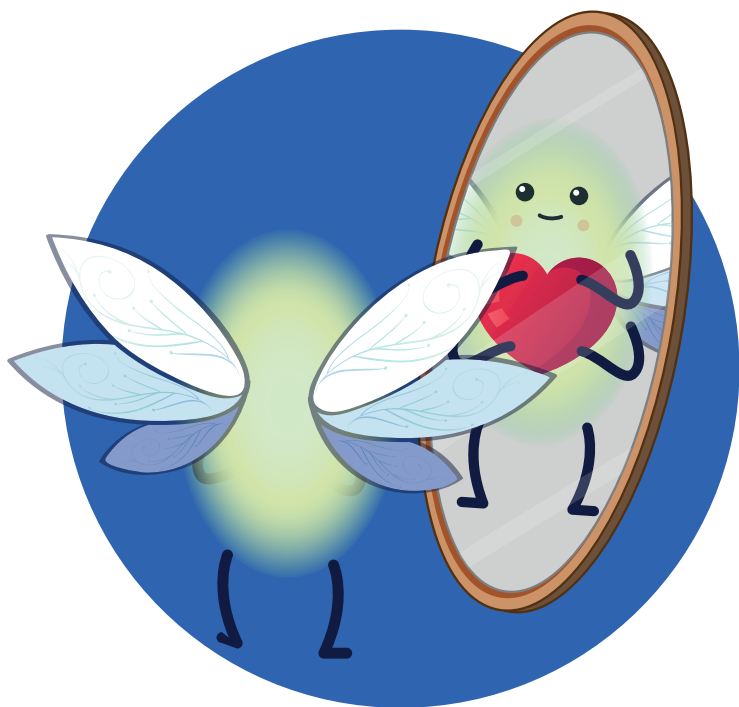
...що ти **завжди** чудово даєш собі раду! Подивись: ти проходиш уже 16-й день нашої спільної подорожі. У тебе є злетити і падіння. І це нормально. Ти знаходиш у собі сили прокидатися кожного ранку, робити буденні справи, спілкуватися з людьми та піклуватися про себе!

Повір: **цього більше, ніж достатньо**. Будь ласка, не вимагай від себе багато - тобі зараз і так непросто. Будь для себе найкращою турботливою дорослою людиною.

ЗАВДАННЯ

Ця вправа дуже проста: спробуй кожного дня записувати щонайменше одну справу, за яку ти собі дякуєш. І пам'ятай, що це не має бути щось грандіозне: приготувати собі їжу, вийти на прогулянку, почистити зуби... будь-що! Не обов'язково рятувати весь світ, щоб просто сказати собі «Дякую».

Рекомендуємо гортати щоденник кожного разу, коли хочеться в чомусь себе звинуватити або вимагати від себе більшого. Глянь, як багато чудових речей ти **вже** робиш!





ДЕНЬ 17: ЩО ТАКЕ ПРОВИНА І ЧОМУ ВОНА МЕНЕ ЇСТЬ?

Що таке почуття провини і з чим його їдять? А точніше, як воно їсть нас. Розберімося? Провина – це спірне поняття. Іноді провина допомагає нам усвідомити, коли ми були неправі, а, отже, виправити це.

Але, як й у всього хорошого, у цього явища є зворотній бік медалі. Іноді провина “доїдає” нас ізсередини. Часто провина нав'язується нам суспільством, але трапляється й так, що ми самі переконуємо себе: втрата сталася через нас. І ми вже не можемо ані розслабитися, ані відпочити, ані робити щось далі.

Як діяти, щоб почуття провини не заважало жити? Ми пропонуємо тобі уважніше дослідити свої думки й емоції. Що саме ти відчуваєш? Як ти думаєш, в який момент ти починаєш відчувати провину? Звідки коріння цієї провини? Яким, чиїм саме голосом говорить провина всередині тебе?

А тепер, коли ти чесно озвучиш для себе відповіді на ці запитання, спитай: чи справді щось сталося через тебе? А головне – чи ти маєш або мав/мала вплив на ситуацію?

Після чесної розмови із собою скажи собі щось добре. Ти молодчина, що вмієш бути щирим або щирою. Але визнай, що **почуття провини є деструктивним**. Воно не допомагає, а лише псує життя. Краще спрямувати ту енергію, з якою ти шукаєш у собі джерело всіх нещасть, на корисні справи, любов до своїх близьких і себе.

ЗАВДАННЯ

Ми пропонуємо тобі кілька вправ, які можуть допомогти приборкати почуття провини.

Чомучки. Запитай себе: «Чому я відчуваю провину?». Коли даси відповідь на це питання, спитай себе: «Чому я думаю/відчуваю/вважаю...?». Знову запитай «Чому?» до попередньої відповіді й продовжуй так, поки не відчуєш, що відповідь позбавлена аргументації.

День без провини. Намалюй, як би проходив твій день, якби почуття провини було тобі геть не доступне. Що би ти робив чи робила? Можливо, щось із цього хочеться зробити прямо зараз? Не стримуй себе, будь ласка, дій.

Уяви себе іншою людиною. Запиши на папір ті слова, які спадають тобі на думку, коли ти відчуваєш провину. Що внутрішній голос тобі каже? А тепер уяви себе своєю близькою людиною. Подругою, другом, братом чи сестрою, можливо, коханою людиною. Скажи щиро: що б ти сказав/сказала своїй близькій людині, якби вона казала таке про себе?

Слова підтримки. Подумай про те, що найбільше тобі дошкуляє у сенсі провини. Згадай попередню вправу: які слова підтримки ти скажеш близькій людині, що відчуває провину? Запам'ятай ці слова і повторюй їх для себе у важкі моменти. А ще краще – створи із цими словами візуалізацію, щоб якомога частіше бачити їх перед собою як нагадування.



ДЕНЬ 18: ПОВЕРНИ СОБІ КОНТРОЛЬ

Ти відчуваєш свою силу? Подумай зараз, скільки подій було у твоєму житті – радісних і болісних. Хай якою б потужною ці події не були, жодна з них не знищила тебе. Тобі **вже** вдалося пройти крізь усі найважчі та найщасливіші етапи життя. І це зробило тебе тією людиною, якою ти є. Зараз ти є саме в цій точці свого життя, із цим щоденником у руках. Так, тобі було важко, може, навіть нестерпно важко, опускалися руки... Але тобі щоразу ставало снаги рухатися далі.

Подумай зараз про всі ті випробування, які були у твоєму житті, та як саме вдалося їх подолати. Чи була у тебе допомога від когось? Які ресурси залучались? У чому для тебе було відновлення?

Відповідай чесно на ці питання, не знецінюючи свій досвід. Похвали себе.



Подивись на це: ти справді молодець! Тобі вдалося пройти крізь стільки викликів! Ти надзвичайно сильна людина. Не забувай використовувати свої ресурси та поновлювати їх. У тобі є все те, що необхідно для подолання криз. А раптом чогось бракує – звернись по допомогу. Адже це теж прояв сили.

Коли ця подія відбулася?	Що це була за подія?	Хто і що допомогло тобі із цим впоратися?	Як відбулося відновлення?
	Опиши, який саме виклик це був. “Масштаб” ситуації не є важливим: це може бути будь-який, зокрема побутовий виклик?	Хто або що тобі допомогло? Які внутрішні ресурси були залучені? Які стратегії вирішення ситуації були використані?	Що допомогло тобі відновити сили? Який відпочинок? Як вдалося підтримати себе та як саме прийшло відчуття відновлення?



ДЕНЬ 19: НАВ'ЯЗЛИВІ ДУМКИ

Думкидумкидумкидумки. Часом їх буває так багато, що не знати куди від них дітися. Деякі з них можуть бути нав'язливими: дуже нетиповими, набридливими й такими, які важко контролювати. До прикладу, ти можеш падати в безодню думок під назвою «А що, якби...?» або ж «От якщо б я...». Нерідко такі думки заважають заснути або виконувати щоденну рутину.

Як з ними боротися? Річ у тім, що боротьба з такими думками схожа... на битву з вітряками. Такі думки є нормальними в процесі горювання. І твоє найперше завдання: визнати, що ця думка є **нав'язливою**. Скоріше за все, вона може перекручувати деякі факти з життя, ігнорувати реальність й узагалі не мати здорового глузду. Спробуй “переключити” мозок на пошук зворотних доказів. На протигагу кожній нав'язливій думці можна давати відповідь: «Так, але...», яка має логічне обґрунтування. Декому також може допомогти записувати всі думки без упину на папір, щоб вивільнити втомлений від цих думок мозок (пам'ятаєш, як ми з тобою писали листа в День 1?).

Якщо такі думки навідують тебе саме перед сном, то м'яко нагадаємо тобі про гігієну сну (переглянь День 15).

Також можна виконати вправу — м'язову релаксацію, яку ми з тобою робили раніше (переглянь День 11).



ЗАВДАННЯ

Повернути себе в реальність з потоку нав'язливих думок може вправа на зміщення фокусу уваги та заземлення. Для цього слід поставити ноги на підлогу/землю, відчуті під ногами опору. Далі уважно роздивись навколо себе. Чи помітило око щось нове, за щось “зацепилося”? Дай собі кілька хвилин, щоб заново ознайомитися із місцем, в якому ти зараз є.

Далі спробуй техніку «5, 4, 3, 2, 1». Подивися на 5 предметів різного кольору або 5 відтінків одного і того самого. Наприклад, 5 білих: хмара, стовп, оголошення, чашка, сорочка.

Відшукай і доторкнись до 4 різних текстур. Це може бути гладеньке скло, шершава кора, ніжність пелюсток квітки, колючість вигорілої трави. Прислухайся до 3 різних звуків. Що ти чуєш? Як натужно їде тролейбус, десь скрикнула пташка, звуки радіо з дверей сусідки на поверсі нижче... Якщо ти маєш чутливість до звуків, заміни їх іншим сенсорним каналом: наприклад, смаком (колючо-кислий лимон, солодка цукерка чи гіркувата кава). Відчуй два запахи: легкий слід прального порошку на кофтині, теплий аромат свіжеспеченого хлібу у пекарні чи свіжий запах після дощу. Спробуй віднайти одне відчуття всередині себе. Це спокій чи тривога? Радість чи сум? Можливо, щось зовсім інше. Дослухайся до себе. Де ці відчуття в твоєму тілі?



ДЕНЬ 20: ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ ПОВСЯКДЕННЯ

Сьогодні хочемо звернути твою увагу на світ довкола тебе. Він динамічний. У ньому не завжди все йде за планом. Навіть зараз, коли ти проживаєш складний період горювання, – ти продовжуєш долати труднощі повсякдення. І на цьому шляху ти маєш необхідні ресурси та навички. Можливо, деякі з них були опановані саме завдяки цьому щоденнику, деякими ти володієш уже досить давно. Хто знає, може тобі не вистачає якихось навичок саме у цей період життя. Подумай, як ти можеш їх розвинути?



Сфера	Твої навички у конкретній сфері	Як ти їх використовуєш? Як ти можеш їх розвинути?
Емоційно-вольова (Сфера мотивації, успішність подолання стресу, навички емпатії...)		
Інтелектуальна (Самоусвідомлення, аналіз і вирішення проблемних ситуацій, сфера цінностей і планування майбутнього, критичне й творче мислення...)		
Соціальна (Вирішення конфліктів, спілкування, розвиток дружніх і романтичних стосунків, навички співпереживання...)		
Фізичне благополуччя (Турбота про тіло та здоров'я, навички здорового спілкування, підтримка режиму...)		

ДЕНЬ 21: ХТО Я? ТВОЯ ІДЕНТИЧНІСТЬ

Втрата привносить у життя хаос. Усе навколо змінюється. Іншими стають наші звички, можливо, оточення, розпорядок дня... Іншими стаємо ми.

Сьогодні ми заглибимося детальніше в поняття ідентичності та спробуємо знайти відповідь на запитання: **хто я тепер?**



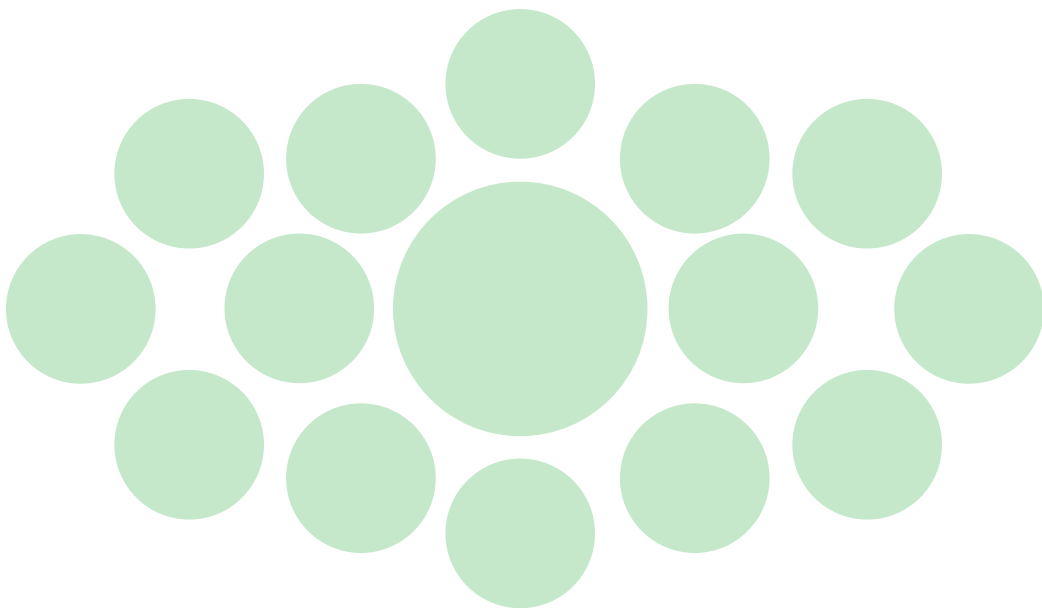
Ідентичність — це те, що робить тебе унікальним всесвітом для іншої людини, і водночас — це те, що робить тебе тобою. Це те, як ти усвідомлюєш себе; це ті суспільні ролі, які ти береш на себе. Наприклад, ти усвідомлюєш себе частиною української нації та жителем свого рідного міста. Це частина твоєї ідентичності. Або ж ти асоціюєш себе з власною професією та/або родинним статусом. Усі ці речі — це частини великого пазлу твоєї ідентичності. Твою ідентичність також складають твої улюблені речі, звички, твої таланти й усе те, що робить тебе наповненою сенсом людиною.



ЗАВДАННЯ

Запиши в центральне коло своє ім'я. Далі — не задумуючись довго, впиши в кола відповіді на запитання: “Хто я зараз?”. Перші відповіді, які спадають на думку, розташовуй ближче до кола зі своїм іменем.

Після виконання вправи передивись ще раз свої відповіді. Чи з усім ти погоджуєшся? Чи було щось, що тебе здивувало? Чи є помітними зміни твоєї ідентичності, які сталися внаслідок втрати? Якщо так, то що саме змінилося?



ДЕНЬ 22: ЗВЕРНІМОСЯ ДО МИСТЕЦТВА

У всіх нас є почуття, які ми не можемо висловити. Сьогодні пропонуємо тобі заручитися підтримкою мистецтва. Адже завдяки кольорам, лініям, звукам, руху ми можемо вивільняти та змінювати наші почуття. І саме ці процеси є терапевтичними та допомагають нам краще впоратися зі складними переживаннями. Тому сьогодні вибери щось із запропонованих варіантів із завдання або створи щось своє. Не думай про правильність чи “красу” того, що робиш. Не оцінюй. Роби це з відкритим серцем. Просто насолоджуйся творчим процесом і собою в роботі.





ЗАВДАННЯ



-  склади плейлист пісень, які найкраще відображають твій емоційний стан зараз;
-  намалюй картину – використовуй для цього будь-які матеріали;
-  створи колаж з фотографій чи журналів;
-  подивись на картини художників/ць, надрукуй їх або постав на робочий стіл;
-  пройди галереєю чи музеєм (якщо не маєш можливості, це можна зробити також онлайн);
-  станцюй під улюблену пісню чи без неї;
-  створи свою мелодію з доступних тобі інструментів чи інших речей.

Дозволь собі експериментувати і проявляти себе в цьому. Головне – твої емоції та почуття, хай вони втілюються в тій формі, в якій ти забажаєш.

ДЕНЬ 23: СПОГАДИ

Коли ми говоримо про втрату, то спогади, напевно, одночасно найкраще та найгірше, що може з нами трапитись. Адже приємні спогади можуть бути рятувальним кругом, який допомагає втриматися в трясовинні болю. І водночас спогадів може бути дуже багато. Вони можуть нахлинати раптово, так що збивають з ніг і завдають чимало болю від усвідомлення: так, як було, вже ніколи не буде.

Утім, варто знати: згадки та розмови про тих, кого вже немає поруч, можуть полегшити процес горювання. Коли ми повертаємося в думках до щасливих і сумних, таких різних моментів життя, які ми прожили з людиною, нам вдається зберегти цей зв'язок. Ба більше — помітити нові відтінки в наших стосунках і досвід.



**Люсі Гон. «Чого нас навчила Ебі?». Подорож матері крізь пережиття втрати доньки. Замовити можна тут:*

<https://book-cbt.online/product/choho-nas-navchyla-ebi/>





ЗАВДАННЯ

У книжці **«Чого нас навчила Ебі?»*** (яку ми щиро рекомендуємо для всіх, хто йде болісним шляхом горювання) авторка Люсі Гон рекомендує вправу «10 речей, які вони любили». Її суть у тому, щоб назвати 10 речей, які любила померла людина, і згадувати про неї та називати її ім'я вголос щоразу, коли одна із цих речей стається.

Припустимо, якщо людина понад усе любила яблучний пиріг, слід згадувати та називати її ім'я щоразу, коли на столі з'являється цей десерт.

Унизу ми також залишимо кілька запитань, які допоможуть тобі зорієнтуватися, як рухатися, визначаючи ці 10 речей.

Які 10 речей цієї людини для тебе завжди асоціюються з нею?

Які улюблені місця?

Які ця людина мала хобі?

Що вона любила робити найбільше?

Яким був її улюблений фільм/книга/страва?

Як ця людина любила відпочивати?



ДЕНЬ 24: ШУКАЄМО ВНУТРІШНІЙ СПОКІЙ

Сьогодні поговоримо про той спокій, який є всередині тебе, а також те, як його можна використовувати. Пропонуємо тобі ввести у свій список ритуалів вправу **«Маятник спокою»**.

- Знайди комфортне положення тіла: сядь рівно, постав ноги на підлогу і знайди опору спиною. Якщо буде комфортно – заплющ очі.
- Проскануй своє тіло від маківки до пальців ніг. Спробуй знайти найбільш розслаблену ділянку свого тіла (це може бути навіть мізинець на лівій нозі). Зафіксуй її, зосередься на цій ділянці. Уяви, як виглядає енергія цієї точки. Побудь у цьому відчутті декілька секунд.
- Знову проскануй тіло. Тепер віднайди найбільш напружену ділянку тіла (частіше за все, це шия, спина чи литки, але у тебе може бути щось інше). Зосередься на ній, сфокусуйся на цій напрузі. Уяви, як вона виглядає. Зафіксуй увагу впродовж декількох секунд.
- Тепер повільно переводь фокус своєї уваги з найбільш розслабленої ділянки тіла на точку найбільшої напруги. Ніби подорожуєш між ними, але у точці спокою зупиняйся завжди на декілька секунд довше. Зроби дві-три таких подорожі.
- Тепер залишся у точці спокою й уяви, як енергія від неї стає поступово більшою. Вона виходить за межі цієї конкретної ділянки тіла та поширюється далі. Тепло та спокій поступово наповнюють усе твоє тіло, не оминаючи жодної клітинки. І зрештою, енергія спокою та безпеки «зустрічається» з дискомфортом та поступово її поглинає. М'яко огортає з усіх сторін, і повільно дискомфорт зникає в обіймах спокою.
- Зупинися на хвилику в цьому стані. Відчуй тепло у своєму тілі.

Дихай повільно. Потім поступово розплющ очі.



ЗАВДАННЯ



Зафіксуй свій стан зараз.





ДЕНЬ 25: СПАДОК



Втрачаючи близьку людину, ми можемо хвилюватися про те, що колись почнемо забувати її голос, приємні спогади або інші важливі речі, які робили нас близькими.

Для того, щоб вшанувати пам'ять померлої людини та впевнитися, що вона буде збережена навіть для наступних поколінь, можна зробити проєкт спадку.

Проєкт спадку — це спосіб увічнення життя людини для того, щоб близькі могли знову віднайти зв'язок із нею навіть після смерті. Такі проєкти можуть включати створення сімейних альбомів, збереження письмових листів, створення фотоколлажів, скульптур, написання мемуарів або документування сімейної



ЗАВДАННЯ

Пропонуємо створити невеликий проєкт спадку людини, якої вже немає поруч. Для того, щоб тобі було легше почати, спробуй відповісти на питання нижче.

На твою думку, які події в житті цієї людини були найбільш значимими?

Що близька тобі людина любила?

Що приносило цій людині радість?

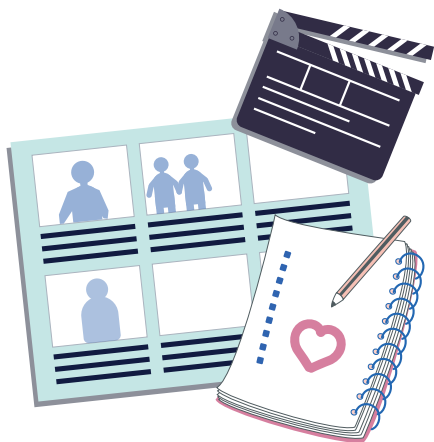
Як гадаєш, чим ця людина найбільше пишалася б?

Що з того, що ця людина робила, вплинуло на тебе найбільше?

Чим, на твою думку, він або вона хотіли б запам'ятатися? У якій формі це можливо відтворити?

Тут також варто врахувати хобі та матеріальну спадщину людини. Наприклад, якщо він або вона любили готувати, можна зберегти їхні фірмові рецепти. Або ж якщо людина знімала короткі відео про своє життя, із цього можна зробити документальний фільм. Головне — проявити фантазію та вкласти всю любов і турботу в створення цього проекту спадку.

Розробка та виготовлення проекту спадку може зайняти багато часу, адже у нього хочеться вкласти всю любов і зберегти пам'ять про важливу для тебе людину. Тож не поспішай «вклас-тися» в один день: сьогодні варто собі подякувати за те, що ти уже на початку розробки цього проекту, і подумати про конкретні кроки втілення його в життя.





ДЕНЬ 26: ЩО ДАЄ МЕНІ СИЛУ?

Зупинімося та відзначмо те, наскільки сильною людиною ти є. Проживання горя — енергозатратний процес. Але ти щодня знаходиш сили жити далі, робити важливі речі та виконувати завдання у цьому щоденнику... Ми тобою пишаємося!

Але подумаймо разом: що може підсилити тебе ще? Один із варіантів — модель подолання стресу "Basic Ph", розробка ізраїльського професора Мулі Лахада. Вона розглядає 6 каналів, за допомогою яких ми можемо проходити крізь кризові ситуації. Кожен із цих способів відображає різні аспекти нашої особистості.

1. Віра та цінності. Ця сфера може містити: релігію, віру в підтримку від людей або в силу власного "я", життєву філософію та усвідомленням власної місії або призначення.

2. Вираження емоцій. Це усвідомлення та висловлення власних емоцій і почуттів, надання їм простору.

3. Соціальні зв'язки. Ця сфера охоплює підтримку від оточення, спілкування, можливість поділитися власним болем чи успіхами тощо. Для декого може проявлятися в прагненні бути корисними для інших.

4. Уява та креативність. Використання уяви та творчості може дати нові шляхи подолання стресу. Це все — про творчість, креатив і винахідливість!

5. Мислення. Логічне мислення, планування, пошук альтернативних варіантів, побудова нових стратегій і звернення по допомогу можуть допомогти знайти рішення.

6. Фізична активність. Прогулянки, спорт чи релаксаційні вправи можуть зменшити рівень стресу.



ЗАВДАННЯ



Спробуй проаналізувати, які конкретні дії із цих шести сфер дають тобі найбільше сил і ресурсів. Запиши їх у відповідну ячейку. Проаналізуй, яка із цих сфер у тебе має найбільше відповідей.

1. Віра та цінності	2. Вираження емоцій
3. Соціальні зв'язки	4. Уява та креативність
5. Мислення	6. Фізична активність

Якщо тобі цікаво дізнатися більше про свої стратегії виходу із кризових ситуацій, рекомендуємо пройти тест Basic Ph. Інструкцію можеш знайти за QR-кодом.



ДЕНЬ 27: ОЗИРНИСЬ НА СВІЙ ШЛЯХ

Ми майже завершили наш з тобою спільний шлях. Зараз пропонуємо тобі написати ще одного листа собі. Листа вдячності за те, який шлях було пройдено, за те, які зміни з'явилися у твоєму житті або ж яких не сталося.

Можеш висловити вдячність іншим людям чи обставинам, але бажано все-таки сфокусуватися на собі. Похвали себе та окресли всі зміни, які з тобою сталися за цей час.





A large green rectangular area with rounded corners, containing horizontal lines for writing.



ДЕНЬ 28: ЯКОЮ БУЛА ЦЯ ЛЮДИНА?

Повернись думками ще раз до тієї людини, якої більше немає поруч. Подумай про те, яка це була особистість? Які риси були їй притаманні? Що її визначає та робить особливою для тебе? Подумай, чи схожі ви у чомусь? Чи є між вами спільні риси? Які відмінності?

Чого б ти хотіла навчитись у цієї людини? Яку мудрість запозичити? Що з її досвіду взяти собі?





ЗАВДАННЯ

Поділись своїми думками тут.





ДЕНЬ 29: ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ

Ось і наша подорож завершується. Просимо тебе обернутися, щоб побачити, який шлях було пройдено! На самому його початку ми спитали: коли щось востаннє дарувало тобі надію? Згадай свою реакцію тоді й порівняй із думками тепер. Що змінилося?

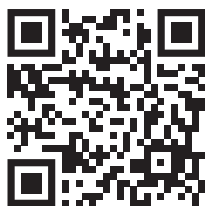
Втрата — це біль і сум, які не зникають з часом. Натомість навколо них “наростає” життя: різнобарвне, голосне, з купою нових емоцій і непередбачуваних поворотів. І ти можеш віднайти у ньому **нові сенси**. Поруч можуть з’являтися нові люди. Але це геть не означатиме, що рана від втрати на твоєму серці зникла. Вона зарубцювалася. У деякі дні вона знову даватиме про себе знати, а колись — лише стиха болітиме. І це нормально.

Колись ти озиратимешся на ще довший, ніж ці 29 днів, шлях, яким дістанешся до свого нового сенсу в житті, й пишатимешся собою! Адже тобі це вдалося.

Зараз ми хочемо щиро подякувати тобі за довіру та виконання вправ. Дякуємо за системність і наполегливість. Дякуємо за всі приємні та складні моменти, прожиті разом.

Повертайся сюди завтра, щоб побачити останній текст від нас, і сказати нам фінальне «Прощай!».

Якщо ти матимеш у собі достатньо сил написати нам, ми будемо вдячні тобі за зворотній зв’язок. Залишаємо QR-код на анкету, в якій можна щиро та (за бажанням) анонімно залишити свої враження, зауваження чи пропозиції щодо щоденника тощо.





ЗАВДАННЯ



Сьогодні попросимо тебе дати собі відповідь на кілька запитань.

Які були твої почуття та очікування на початку користування щоденником?

Чи вони справдилися?

Чого не вистачило?

Що, на твою думку, було найціннішим у роботі зі щоденником?

Які твої наступні 5 кроків на найближчий тиждень?

А місяць?





ДЕНЬ 30: НЕ ЗАЛИШАЙСЯ З ГОРЕМ НАОДИНЦІ

Скільки часу б не минуло з моменту твоєї втрати, пам'ятай найважливіше: не залишайся у горі на самоті.

Бо коли горем ділишся, стає легше. Коли тобі важко від втрати, коли хочеться кричати вночі, коли здається, що в житті не відчуватиме ні смаку, ні кольорів, ні сенсу, знай: **завжди є люди**, які готові тебе вислухати й бути поруч, поки ти кричиш, б'єшся чи безпорадно завмираєш.

Так, ми в громадській організації **«Бути»** створили платформу підтримки людей, які зазнали втрати. Наша команда працює для того, щоб людина, що переживає втрату, змогла знайти свою опору в цей важкий для неї період. Наше бачення майбутнього — Україна, в якій людей у горі підтримують, розуміють та ставляться чутливо до їхнього болю та втрати.

Ми створюємо спільноту, де можна говорити про болісне і вразливе відверто та без прикрашання, метафор чи стереотипів.

Допомагаємо зрозуміти, що з тобою все порядку, намагаємося полегшити твій біль і разом наповнюємо життя новими сенсами.

Якщо тобі болять, поділися з тими, хто почує:

- Платформа Бути: підтримка людей у втраті - @platformatobe (Instagram і Facebook)
- Національний центр психологічної підтримки у скорботі: +38 (099) 730 13 95 iph.kiyv@gmail.com

- Психологічна допомога для онкопацієнтів та їхніх близьких: 5522 або +38 (093) 170 72 19
- Гаряча лінія кризової підтримки для ветеранів, їхніх родин та постраждалих від наслідків війни: 0 800 33 20 29
- Опіка Ангела (турботливий супровід тих, кого торкнулася смерть дитини від зачаття до першого року життя): +38 (068) 068 177 8; info@angelscare.org.ua

Залишаємо QR-коди: два — на нашу сторінку в Facebook та Instagram, і ще один — якщо тобі потрібна психологічна підтримка. Для звернення тобі необхідно буде заповнити коротку форму (орієнтовний час заповнення — 3 хвилини). З тобою зв'яжуться впродовж 24 годин після заповнення форми.



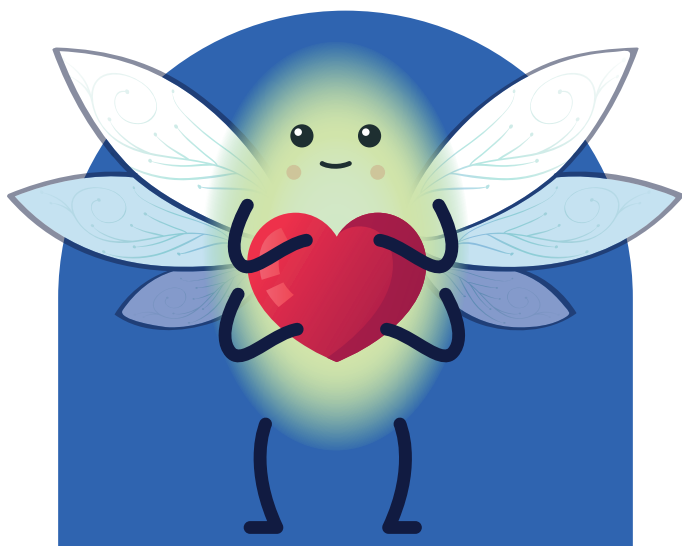


ЗАВДАННЯ



Твоє останнє завдання на цьому шляху — написати собі листа з побажаннями на майбутнє. Спробуй писати його з якомога глибшою турботою та любов'ю до себе. Перечитай цей лист у ті моменти, коли стає важко. Відчуй турботу, ніжність та любов від найдорожчої для тебе людини — себе.

Дякуємо за цей шлях!





«ЩОДЕННИК ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ. У ВТРАТІ ТА ГОРЮВАННІ»

РОЗРОБИЛИ:

Крістіна Бут та Вікторія Чернова – авторки текстів,
співзасновниці громадської організації «Бути»

Катерина Кисько та Марія Стократна – дизайн і художнє
оформлення

Ірина Виртосу – редакторка, співзасновниця громадської організації «Бути».

Ми вдячні нашим партнерам за підтримку!

Розробка та втілення «Щоденника турботи про себе. У втраті та горюванні» стали можливим у межах реалізації проєкту HALLI 2.0 за ініціативи **Мережа захисту національних інтересів «АНТС»** та фінансової підтримки **NED**.





Громадська
організація
«Бути»