

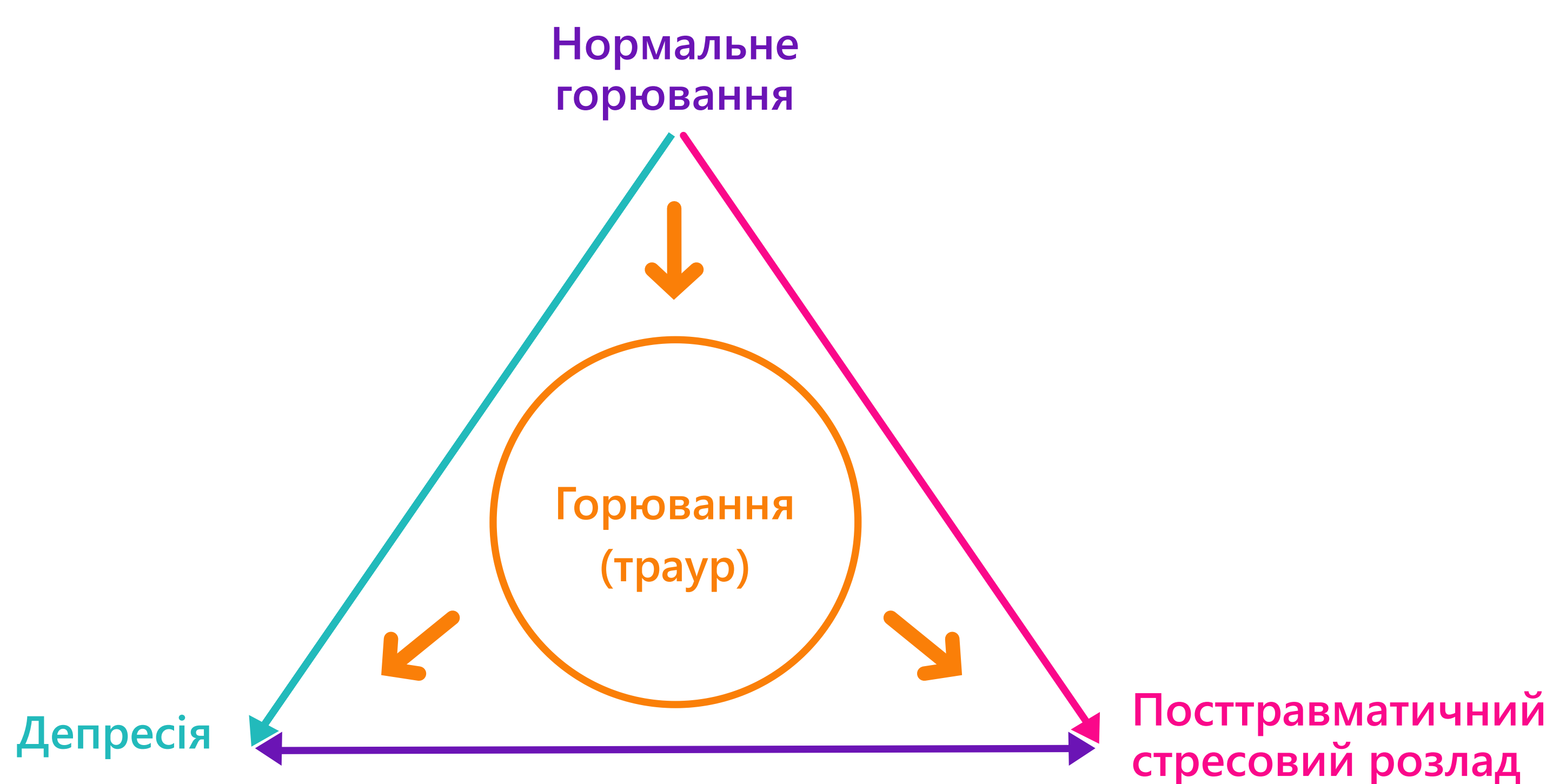
Лист практичних завдань ГОРЮВАННЯ (ТРАУР)



Горювання може призвести до фізичних і психологічних проблем зі здоров'ям, які потребуватимуть уваги. У випадках тривалої втрати понад один рік, коли зберігається моральний біль, головною емоцією є **відсутність страху забути померлого**.

Можна відчувати себе розгубленим або спустошеним після смерті, тому що частина нас також померла в цій смерті, труднощі прийняття реальності втрати, уникання того, що нагадує нам про смерть. Після смерті виникає також неможливість довіряти, гіркота та/або гнів, пов'язані зі смертю, складність жити далі.

З точки зору емоцій, можна знеболити душу після смерті відчуттям порожнечі, щоб смерть не завдавала великого шоку.



50-70% осіб, які страждають від тривалого трауру, також страждають від **посттравматичного стресового розладу та/або депресії**. При посттравматичному стресовому розладі головною емоцією є **страх**, викликаний травмою втрати. Під час горювання у людини виникає бажання забути про травму, і вона вдається до поведінки уникання. При депресії домінує **сум**, нездатність отримувати задоволення.

Важливо лікувати ці розлади за допомогою психотерапії та медикаментів.

Історія ставить на перше місце трагедію, а не життя героя. Відмежування життя загиблої людини від події, що призвела до її загибелі, буде корисною для одужання. З точки зору вшанування померлого, спочатку, зцілення травми через історію його смерті дозволяє нам потім віддати йому данину, пригадуючи історію його життя.