

Когда теряешь близкого человека



Дарья Орлова—Жерновая





В жизни бывают счастливые моменты и несчастные. Есть очень много поводов для радости, но так же есть вещи, которые заставляют нас печалиться и грустить. Одна из таких вещей, что люди – смертны. Рано или поздно наши близкие могут уйти из жизни – умереть.



Когда человек умирает, он как будто засыпает, только проснуться уже не может. Тогда нам приходится с ним прощаться, точнее – с его телом, и отпускать. Это значит, что мы больше не увидимся и не сможем поиграть, поделаться что-то вместе. И от этого может быть очень больно. Ведь мы будем скучать. Но человек останется в наших мыслях. И это важно помнить!



Когда мы теряем кого-то из тех людей, которых любим или просто знаем, у нас появляется очень много разных эмоций и чувств. Нам может быть очень грустно, мы можем злиться, мы можем испытывать боль в теле, как будто тяжело дышать и щимит сердце, может даже болеть живот.



Бывает и по-другому: мы можем ничего не чувствовать, как будто ничего не произошло. Так работает наша психика – она защищает нас от боли потери. Это не плохо. Просто каждый переживает так, как может и как чувствует! А иногда мы просто не знаем, что чувствуем, поэтому и не проявляем реакций.



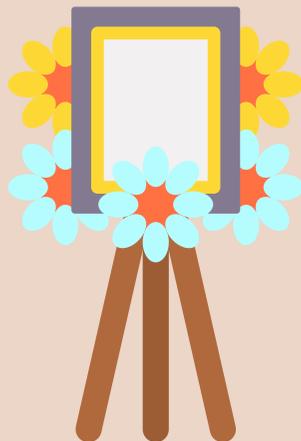
Люди по-разному относятся к смерти и совершенно по-разному ее переживают. Кто-то плачет. Кто-то предпочитает активно заниматься делами: работой, учебой, домашними делами. Кому-то нужно быть с другими людьми, кому-то – одному. И каждый из этих вариантов правильный. Главное – не молчать и говорить, что происходит и как именно близкие могут помочь справиться с горем.



Когда кто-то умирает – принято прощаться с этим человеком. Люди приходят и прощаются с телом. Усопшего (так называют человека, который умер) обычно кладут в гроб, вокруг ставят свечи и кладут цветы. Каждый желающий попрощаться может подойти, прикоснуться к руке или поцеловать в лоб, сказать слова прощания.



Это не обязательная процедура. Усопший может пугать своей неподвижностью и запахом. Если близким это очень важно – можно быстро подойти к телу и через платочек прикоснуться к руке. Или попросить попрощаться издалека. Иногда прощаться лично нет возможности – тогда можно дома зажечь свечку и немного посидеть в тишине.



После прощания с усопшим происходят похороны. Некоторые люди предпочитают хоронить тела умерших близких в земле. На специально отведённых местах – кладбищах.

Другие выбирают путь кремации – это процедура сжигания умершего, после чего родные могут хранить у себя прах, захоронить его в урне или развеять.



Сами похороны проходят по-разному в каждой семье. Но их цель – почтить память умершего. Это значит – вспоминать об усопшем, рассказывать истории, делиться воспоминаниями.

Обычно похороны так же предполагают похоронный обед или ужин.



На похороны принято приходить в темной или чёрной одежде. Важно вести себя тихо, чтобы не мешать другим горевать. Обычно людям на похоронах бывает очень грустно, ведь все будут скучать по ушедшему человеку. Другие люди могут плакать и быть очень эмоциональными.



После похорон может стать очень грустно.

Со временем станет немного легче, но человека по-прежнему может не хватать.

Важно обсуждать это с родными людьми.

Делиться воспоминаниями. Можно приходить на кладбище. Писать письма усопшему. Зажигать в доме свечи. Так же совершенно нормально плакать и тосковать.



В разных культурах и религиях по-разному поминают умерших. Поминки устраивают на 9-й и 40-й день со дня смерти. Родные и близкие приходят на могилу или собираются в семейном кругу. Делятся воспоминаниями, поддерживают друг друга. Так большинству людей проще переживать смерть близкого.