**Ануш Шамсулина**
Психолог · бережно, конфиденциально, без осуждения

01 · В МОМЕНТ СИЛЬНЫХ ЧУВСТВ

# Когда горе накрывает волной

Иногда достаточно звука, запаха или привычного места, чтобы боль снова стала очень близкой. В такую минуту можно помочь себе выдержать происходящее по частям. Начни с одного шага, который сейчас посилен.

**Задача на ближайшие минуты**
Найти опору в настоящем и позаботиться о себе. Боль может остаться. Практика не проверяет, насколько хорошо ты справляешься.

## 1. Выбери место, где можно остановиться

Если ты за рулём, сначала безопасно припаркуйся. В людном месте можно отойти в тихий угол или попросить знакомого побыть рядом. Сядь, если хочется. Оставь глаза открытыми, когда так спокойнее.

## 2. Назови происходящее

Можно сказать про себя: «Сейчас пришла волна горя. Я чувствую боль и скучаю». Подбери своё слово: злость, пустота, растерянность. Название чувства помогает заметить его; объяснять всё сразу необязательно.

## 3. Верни внимание к окружающему

Заметь опору под стопами или спиной. Посмотри вокруг: выбери три предмета, отметь их цвет и форму; прислушайся к одному звуку. Дыши привычно, без задержек и усилия. Если внимание к телу усиливает тревогу, оставайся с предметами вокруг.

## 4. Позаботься о следующем действии

Сделай глоток воды, отложи необязательное дело или напиши человеку: «Мне сейчас тяжело. Можешь немного побыть со мной?» Выбери одну вещь, которую можно сделать в следующие десять минут.

02 · ЗАПОЛНИ В СПОКОЙНЫЙ МОМЕНТ

# Личная карточка опоры

Сохрани эту страницу в телефоне или заполни от руки. Во время сильных чувств бывает трудно выбирать слова и вспоминать, кому можно позвонить. Здесь можно заранее собрать несколько доступных вариантов.

**Я замечаю начало волны по таким признакам:**

**Место, куда я могу спокойно отойти:**

**Человек, которому можно написать, и его контакт:**

**Короткое сообщение**
«Мне сейчас тяжело. Можешь побыть со мной по телефону десять минут? Советы пока не нужны. Мне поможет, если ты просто послушаешь».

**Один предмет, звук или ощущение, которые помогают:**

**На ближайший час я могу отменить или отложить:**

**Мой маленький следующий шаг:**

Можно оставить некоторые строки пустыми. Если обращаться к знакомым сейчас трудно, профессиональная поддержка тоже может стать частью этой карточки.

03 · КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ

# После волны: что проверить

## Через несколько минут

Могу ли я назвать, где нахожусь, и заметить предметы вокруг? Стало ли чуть легче выбрать следующий шаг? Получается ли обратиться к кому-то? Даже небольшой сдвиг можно заметить; число от 0 до 10 здесь не требуется.

## Если облегчения пока нет

Останови упражнение, которое усиливает переживания. Можно сменить место, попросить человека остаться рядом или выбрать совсем простую задачу. Вторая попытка не обязана быть такой же, как первая. Горе иногда нуждается прежде всего в присутствии другого человека.

## Позже в этот день

Проверь базовые потребности: удалось ли поесть, попить воды, отдохнуть? Есть ли дело, которое стоит передать другому? Запиши, что помогло хотя бы немного. Это ориентиры для следующего раза, а не оценка твоих чувств.

## Когда стоит обратиться за помощью

Если всё труднее спать, есть, заботиться о себе или выполнять обычные дела, обратись к психологу или врачу. Повторяющиеся тяжёлые эпизоды и нарастающее ухудшение состояния - достаточный повод попросить поддержки; ждать определённого срока не нужно.

**Если появилась опасность для жизни**
При намерении причинить себе вред или невозможности оставаться в безопасности свяжись с экстренной службой и попроси человека быть рядом. В Казахстане: 112; скорая помощь: 103. Форма истории на сайте не обеспечивает срочную помощь.

## Дополнительное чтение

WHO: навыки совладания со стрессом · NHS: горе и утрата · eGov: экстренная помощь

Упражнения и рабочие листы - самостоятельные варианты для личного использования; они не являются диагностическими тестами. Материал помогает сориентироваться и не заменяет индивидуальную помощь.

Рассказать свою историю · Обратиться за личной поддержкой