

Продължителна скръб

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА И КАКВО Е УСЕЩАНЕТО

Хората с продължителна скръб или **Разстройство с продължителна скръб - РПС ('Prolonged Grief Disorder)** не знаят какво не е наред. Те вярват, че животът им е непоправимо повреден от загубата. Те не могат да си представят как някога ще се почувстват по-добре. Човек със сложна скръб не е в състояние да се адаптира към загубата си. В резултат на това скръбта доминира в живота му, без да се вижда възможност за облекчение или почивка. Отношенията със семейството и приятелите се влошават. Животът изглежда безсмислен, а здравето е застрашено.

Милиони хора имат усложнена скръб, което означава, че мъката им не стихва и процеса на жалеене не прогресира в здравословни норми и граници. Не сте сами, ако сте загубили близък човек и имате чувството, че няма път напред. Добрата новина е, че има доказана терапия, която е помогнала на много хора като вас. Тя е кратковременна и е изключително ефективна в насочването на хората да се адаптират по свой собствен начин. Терапията е с продължителност 16 седмици и много хора разказват, че започват да се чувстват забележимо по-добре само след 6 седмици.

Какво е усещането, когато имате продължителна скръб?

- Изпълнени сте с копнеж по човека, който сте загубили
- Мислите за загубата си толкова много, че ви е трудно да вършите нормални, ежедневни неща, които преди са били вашата втора природа... като да се грижите добре за другите, включително за децата, да ходите на работа или да се концентрирате в работата, да готвите, да пазарувате, да плащате сметки, да спортувате.
- Не можеш да се отърсиш от чувството на неверие
- Не можете да приемете случилото се; то изглежда толкова неправилно или несправедливо.
- Чувствате се ядосани или огорчени от финала
- Животът ви изглежда празен
- Продължавате да се чувствате в засада от силни емоции, които не можете да контролирате.
- Искате да избягвате хора, места и неща, които ви напомнят, че любимият човек си е отишъл.
- Плачете много, когато умът ви блуждае - например, когато шофирате сами в колата.
- Изживявате често моменти, в които се чувствате сякаш смъртта/загубата на връзката току-що се е случила, въпреки че знаете, че това не е вярно.

Какво се случва с живота ви?

- Питате се какво се е случило, отново и отново, въпреки че знаете, че това няма да промени нищо; продължавате да си представяте как би могло да бъде различно.
- Чувствате се така, сякаш е трябвало да сте по-подготвени, сякаш другите хора няма да страдат толкова много.
- Продължавате да правите нещата, които сте правили преди смъртта на любимия си човек, дори когато те нямат смисъл - като например да съобразявате подредбата с липсващия човек: да се вманиачавате по въпроса колко прибори да поставите на масата, да държите дрехите и другите вещи на починалия/напусналия, да продължавате да приготвяте любимите му ястия; т.е. отказвате да правите нещо по-различно, отколкото когато любимият ви човек е бил с вас.
- Опитвате се да избягате от реалността, като пиете твърде много алкохол, спите през деня, преяждате или не се храните достатъчно, пренебрегвате здравето си.
- Чувствате се разсеяни, не можете да мислите ясно, не можете да организирате деня или да планирате каквото и да било.
- Чувствате се така, сякаш няма за какво да живеете; желаете да умрете. Пазарите се с висшите сили да ви отнесат вместо или заедно с любимия човек, който е починал.
- Не се чувствате комфортно да живеете живота си, въпреки че знаете, че трябва продължите.

Информация за клиенти

Продължителната скръб влияе на взаимоотношенията ви с други хора

- Искате да продължите да говорите за загубения човек, въпреки че това кара другите да се чувстват неудобно.
- Чувствате се така, сякаш другите хора се чувстват неудобно от вашата мъка и вие трябва да се грижите за тях.
- Завиждате на другите, които не са загубили близък човек.
- Искате да сте част от събитията, но имате чувството, че това вече е невъзможно. Чувствате се самотни и изолирани, дори когато сте с други хора.
- Не сте сигурни дали другите хора наистина се интересуват от вас; притеснявате се, че те са уморени от вашата мъка.
- Имате чувството, че хората винаги ви разочароват и не можете да им се доверите.
- Имате чувството, че другите искат да забравите и да продължите напред

Искаме да знаете.

- *Няма нищо срамно в скръбта, дори когато тя е много силна и персистираща.*
- *Любовта ви към загубения човек е важна, а вие също сте важни.*
- *Ако се чувствате заклещени в скръб, можете да се възползвате от добра терапия.*

В „Серенити“ разполагаме със специализирана програма с подход за третиране на продължителната скръб.

Свържете се с нас на:

Телефон 0896 73 11 73

През февруари месец стартираме следните две групи, основани на подход за третиране на **Разстройство с продължителна скръб - РПС 'Prolonged Grief Disorder:**

1. Феникс лайт: За психо-социално възстановяване след загуба на близък човек/близка привързаност:

Старт на **10 февруари 2024 от 18:30 часа**

Продължителност: 16 седмици (веднъж седмично, между 120 – 150 минути)

Групов формат с минимум 4 и максимум 10 участници.

Групата би могла да продължи да функционира като група за самопомощ. Ще бъдат дадени насоки от водещия.

2. Феникс Интегра: психо-социална интеграция на емпати, възстановяващи се след връзка с лица от нарцистичния спектър.

Старт на **11 февруари 2024 от 14:30 часа**

Продължителност: 16 седмици (веднъж седмично, между 120 – 150 минути)

Групов формат с минимум 4 и максимум 10 участници.

Желаещите да се влючат във форматите е необходимо да преминат стандартизирано лично събеседване – интервю, в което се установява пригодността за дадената тема, като и основните договорености, базови нужди и очаквания на клиента.