



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

ГОРЕ



Серія: «Простими словами»

Горе — це нормальне поєднання думок, почуттів і дій, яке виникає, коли ви щось втрачаєте.

- Ви можете відчувати занепокоєння, сум або злість, а іноді – полегшення.
- Ви можете почуватися порожніми, наче у вас немає почуттів, або відірваними від усього навколо.
- У вас можуть з'явитися думки, що краще ніколи не стане. Ви можете питати себе, що ви могли б зробити інакше.
- Можливо, вам буде важко щось робити.

Якщо ви думаєте покінчити з життям, зателефонуйте за номером 1-800-SUICIDE (розшифровується як 1-800-784-2433). Якщо ви вважаєте, що близька вам людина в небезпеці, телефонуйте 9-1-1.

Горе може мати ті самі ознаки, що й депресія, але горе і депресія — це не одне й те саме. У деяких людей горе може викликати або погіршити депресію. Якщо ви відчуваєте, що вам цілий день важко на душі, варто поговорити про це з лікарем або фахівцем із психічного здоров'я, наприклад, з психологом-консультантом.

Кожен відчуває горе, коли втрачає когось або щось важливе, але кожна людина сумує по-різному і щоразу почувається інакше. Правильного чи неправильного способу відчувати горе немає.

ЧОМУ ЛЮДИ ВІДЧУВАЮТЬ ГОРЕ?

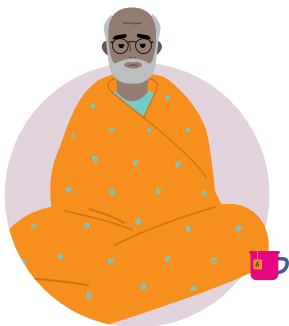
Люди відчувають горе у таких ситуаціях:

- втрата близької людини;
- втрата домашнього улюбленця;
- неможливість продовжувати звичний спосіб життя, наприклад, внаслідок втрати роботи або розривання стосунків;
- втрата чогось близького, наприклад, у зв'язку з рідною культурою або батьківщиною;
- втрата здоров'я, наприклад, внаслідок хвороби або травми;
- втрата якоїсь важливої речі;
- очікування на втрату чогось або когось, наприклад, близької людини, яка має серйозне захворювання.



ЯК ГОРЕ ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я?

Горе може мати значний вплив на здоров'я. Сильні почуття, пов'язані з горем, можуть призвести до проблем із психічним здоров'ям або погіршити наявні психічні розлади. Горе також може ускладнити протидію іншим стресам у вашому житті. Деякі люди відчувають такі фізичні ознаки горя, як втома, поганий апетит або проблеми зі сном.



КОЛИ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОДАТКОВОЮ ДОПОМОГОЮ?

Відчувати горе природно. Зазвичай з часом стає краще. Але деяким людям потрібна додаткова допомога, щоб пережити важкий період у житті. Ось ознаки того, що вам може знадобитися додаткова допомога:

- ви відчуваєте безнадію або вважаєте, що справи ніколи не покращаться;
- ви не можете подбати ні про себе, ні про інших;
- ви витрачаєте багато часу на думки про смерть або самогубство (припинення власного життя);
- ви застосовуєте нездорові способи боротьби з горем, наприклад, вживаєте алкоголь або наркотики;
- ви помічаєте ознаки депресії або інші проблеми з психічним здоров'ям.

Якщо ви вважаєте, що вам потрібна додаткова допомога, щоб впоратися з горем, зверніться до лікаря. Ваш лікар може допомогти вам знайти відповідного спеціаліста.

Прохання про допомогу не є проявом слабкості. Це означає, що ви усвідомлюєте своє погане самопочуття і хочете щось з цим зробити.



Де можна дізнатися більше інформації про горе?

Поговоріть з лікарем, якщо вам складно справитися з горем. Також можна спробувати скористатися такими ресурсами:

BC Bereavement Helpline

Зателефонуйте на гарячу лінію BC Bereavement Helpline. Втрата (англійською «bereavement») — це інше слово, яке означає горе. Тут можна буде поспілкуватися з кимось, хто пройшов спеціальну підготовку для допомоги людям, які мають справу з горем. Оператор на гарячій лінії також може допомогти вам знайти потрібну службу у вашій громаді. Щоб отримати послуги гарячої лінії англійською мовою, зателефонуйте за номером 1-877-779-2223. Дзвінки на гарячу лінію безкоштовні. На вебсайті BC Bereavement Helpline можна знайти безкоштовні брошури й іншу інформацію про горе. Також можна знайти групу підтримки у вашому районі. Перейдіть за посиланням: www.bcbh.ca.

Телефонна лінія Британської Колумбії для підтримки психічного здоров'я

Ця телефонна лінія стане вам у нагоді у ситуації, коли ви хвилюєтеся, відчуваєте стрес або смуток. Тут також можна отримати допомогу з багатьма іншими проблемами. Оператор надасть необхідну інформацію, щоб знайти потрібні вам служби у вашій громаді. Також сюди можна зателефонувати, якщо вам просто потрібно з кимось поговорити. Телефонуйте за номером **310-6789** (не потрібно додавати код для міжміських дзвінків) у будь-який час (вдень або вночі). Тут можна одразу знайти, з ким поговорити. Доступна допомога перекладачів з багатьох різних мов. Скажіть англійською назву потрібної вам мови, щоб до вашої розмови приєднався перекладач.

Цю брошуру розроблено Представництвом Канадської асоціації з питань психічного здоров'я (СМНА) у Британській Колумбії на основі поточних досліджень і ресурсів. Ми ретельно перевіряємо основні факти у співпраці з лікарями й іншими експертами у сфері психічного здоров'я. Зв'яжіться з нами, щоб отримати інформацію, щодо того, які ресурси використовувалися для підготовки цієї брошури.

СМНА — канадська благодійна організація, створена у 1918 р., що допомагає підтримувати та покращувати психічне здоров'я усіх мешканців Канади.

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous



heretohelp
Mental health and substance use
information you can trust