**Як пережити втрату?**

Ви знаєте це почуття, коли помирає хтось із близьких.  Це відчуття втрати. І з початком війни ми знову його впізнаємо.

Війна також має присмак запеченої крові на серці. Дуже гіркої, прогорілої та терпкої. І це відчувається всіма органами чуттів одночасно: зором, слухом, тактильно, запахом і безпосередньо смаком. Всім мозком, кожною клітиною тіла і душею. Коли відчуваєш себе згарищем, а з ознак життя – лише відчуття нудоти.

У кожного свої метафори цього стану, але пекло війни в тому, що у всіх нас він чимось схожий. Невже втрати й смерть – це частина життя? Філософія і психологія каже, що так.

**Як впоратись з втратою?**

* Пам'ятати, що втрати – це не тільки про життя близьких. Переїзд, розставання і навіть втрата звичного розпорядку дня – це також серйозні випробування для психіки. Не потрібно знецінювати свої переживання щодо втрат чи порівнювати з втратами інших.
* Дайте собі можливість відгорювати та оплакати свої втрати. Біль втрати може переживатись по-різному, тому важливо поставитись до себе поблажливо в цей період. Дозвольте собі переживати будь-яку реакцію. Переживання горя – це не лише сльози чи злість. Все, що ви відчуваєте – це нормально.
* Є певні закономірності й етапи проживання горя: заперечення, гнів, компроміс, депресія і прийняття. Але не потрібно сприймати їх буквально. В кожної людини свій індивідуальний процес, далі етапи можуть повторюватись чи змішуватись. Правильно – це так, як відбувається саме у вас.

Основне – це лояльне ставлення до себе в складний період.

