**Горе втрати: що переживає людина, яка у скорботі**

Горе – реакція на втрату значущого для людини об’єкта або суб’єкта. Залежно від тяжкості втрати, тривалість та інтенсивність переживання горя у всіх різна, але саме переживання протікає однаково.

Горе втрати може характеризуватися такими проявами:

**Фізичне страждання.** Спазми в горлі, прискорене дихання, порожнеча в животі, втома, постійне зітхання, втрата апетиту, сил. Емоційне напруження, за яким емоційне спустошення, біль у грудях, душевний біль. Втрата реальності, емоційна близькість із померлим.

**Пошук «живого» померлого.** Відчуття запаху, кроків, образу тієї людини, ніби побачили в натовпі. Знайомої вимови, дотику та інше.

**Відчуття провини.** Людина подумки промотує зустрічі з померлим та пригнічує себе через різні помилки: грубість, непошану, неувагу, злість до померлого.

**Ворожість до оточення.** Людина відстороняється від зовнішнього світу, часто закривається в собі. Тяжко виходить на контакт, проявляє агресію та роздратованість.

**Переналаштування моделей поведінки.** Людина починає робити щось не так, як завжди. Або хаотично, або навпаки. Ніби в голові каша.

**Імітація померлого.** Людина імітує вимову, мімічні емоції, якісь вчинки померлого, поставу та інше.

Мета роботи з горем – навчитися бути незалежним від втрати, пристосуватися до життя, яке змінилося, та віднайти нові стосунки з людьми та світом. Життя яскраве, а ми і є життя.

*Анна Стасюк, психолог-консультант*