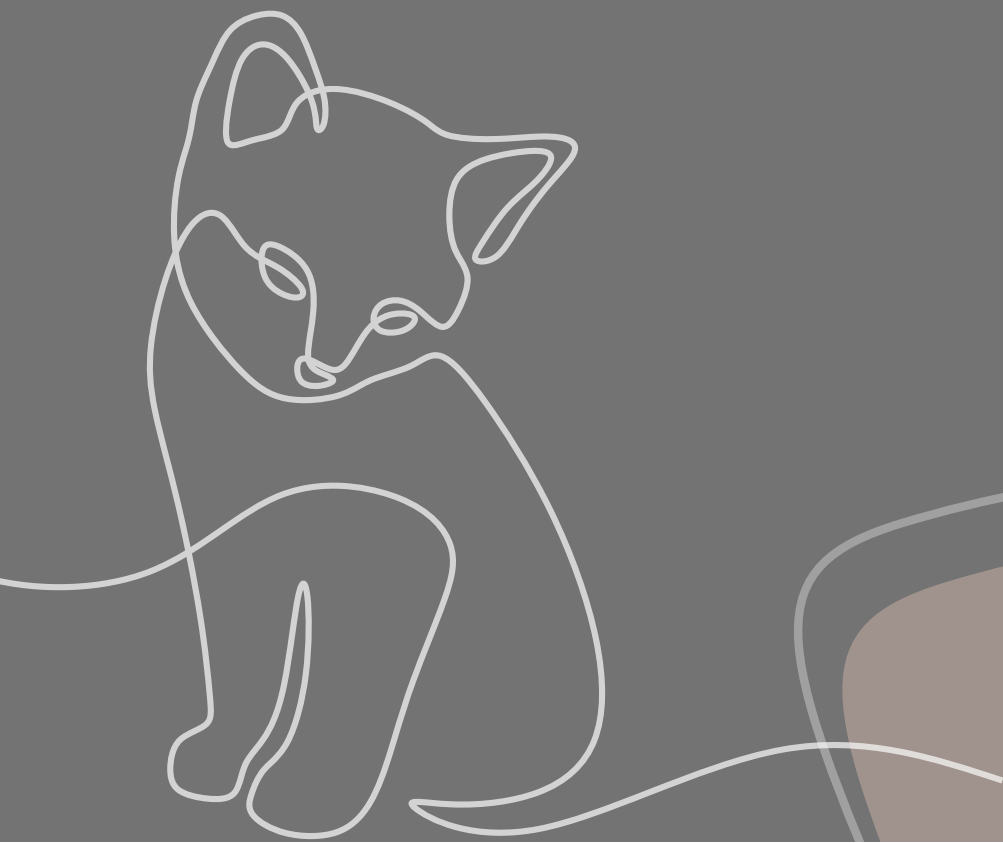


Как пережить потерю любимого питомца

Памятка для самопомощи



Instagram: @_nat_orlova_

Содержание

Предисловие.....	3
Как проявляется горе?.....	5
Как справляться с сильными чувствами?.....	7
Как справляться с утратой?.....	8
Как принять решение об усыплении?.....	9
Источники.....	10



Предисловие

Животные годами находятся под нашей опекой – они становятся нашими друзьями, соратниками, членами семьи.

Мы заботимся о них, дарим тепло и получаем тепло в ответ. Мы учимся терпению, когда часами сидим в неудобной позе, чтобы случайно не разбудить уснувшего на нас питомца. Мы учимся принятию, когда они шалят, или учиняют разрушения, или причиняют физическую боль. Мы учимся постоянству, когда кормим и выгуливаем их, или вычесываем их шерсть, или ставим все нужные прививки. Мы учимся ценить момент, когда слышим их мурчание, или довольное сопение, или гладим мягкую шерстку/перья/панцирь.

И терять питомца, с которым вы пережили так много чудесных моментов вместе – невероятно больно.

Когда наши друзья уходят – от старости, от болезни или по воле случая – принять утрату может быть тяжело. Каждый человек проходит это по-своему: кто-то переживает потерю легче и быстрее, кто-то может горевать годами, то выныривая из чувства грусти, или вины, или даже злости, то снова погружаясь в них с головой. И главное в этом процессе – позволить себе чувствовать чувства ровно такими, какие они есть.

Ни больше, ни меньше.

Мы не знаем, насколько животные понимают смерть, но её понимаем мы. В первую очередь понимаем её необратимость, и это может добавлять нам страданий.

Когда животные стареют или заболевают, они проживают это только в настоящем времени.

Мы же, как существа «награждённые» сознанием, можем строить прогнозы. И зачастую эти прогнозы негативны. Мы можем ожидать уход питомца задолго до того, как подойдет его время, и от этого испытывать боль. Или можем опасаться ухудшений при болезни и от этого испытывать тревогу и страх.

А после их ухода мы остаемся с воспоминаниями и, зачастую, с сожалениями о том, что сделали не так, сделали не вовремя или чего не сделали вовсе.

И со всем этим нам приходится как-то справляться. Надеюсь, что материалы в памятке помогут вам справляться хотя бы чуточку легче.

Горечь потери – это плата за ту любовь и ласку, которую мы дарим и получаем. Если бы у вас был выбор никогда не горевать, но при этом лишиться этой любви, радости и нежности, согласились ли бы вы на это?

P.S. Мне очень жаль, что вам понадобилась эта памятка. Пожалуйста, будьте с собой бережны и терпеливы!

P.P.S. Если у вас есть дети, помните, что они тоже могут испытывать сложные чувства. Даже если вам кажется, что они пока не особо понимают, что происходит. И тогда вашей задачей будет дать ответы на их вопросы (не обязательно подробные, но, желательно, честные), оказать им поддержку и показать своим примером, что горевать – нормально, и что делать это можно совершенно по-разному.

Как проявляется горе?

Возможно, вы уже находитесь на этапе горевания, а возможно, вам это только предстоит – в любом случае, чтобы себе помочь, важно суметь распознать горе, которое может скрываться за самыми разными переживаниями.

Например, горевание может проявляться через следующие эмоции, чувства, состояния и телесные ощущения:

- *от грусти до уныния и отчаяния*
- *от легкой усталости до ощущения полного бессилия и апатии*
- *от раздражения до злости и гнева (на себя, на близких, на персонал вет. клиники)*
- *от легкого сожаления до интенсивного чувства вины (за то, что было сделано, по вашему мнению, не так)*
- *от растерянности до оцепенения и шока*
- *от скучания до чувства одиночества и изолированности*
- *от облегчения до радости (если питомец долго страдал)*
- *от легкой тревожности (например, за состояние других питомцев) до предпанических и панических состояний (могут сопровождаться головокружением, расфокусированием зрения, тошнотой, дрожью, учащенным сердцебиением и дыханием, болезненными ощущениями (чаще в груди, горле и голове), усиленным потоотделением, ощущением оглушённости и нереальности происходящего)*
- *от легкого беспокойства до страха (в т.ч. страха собственной смерти, подробнее – 3 пункт в списке источников)*
- *от ночных кошмаров до флешбэков**

и др.

* Флешбэк – повторное переживание болезненного прошлого опыта будто в настоящем; чаще проявляется после того, как человек становится свидетелем или участником травматичных событий, например, несчастных случаев или насильственной смерти питомца.

Наличие флешбэков может указывать на реактивные нарушения адаптации вплоть до Посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Если у вас есть флешбэки, стоит обратиться к травма-информированному психологу и/или психиатру (подробнее – 6 пункт в списке источников).

Также могут появляться подобные мысли:

- *"Если бы я только заметил_а признаки болезни раньше, мы бы успели его / её спасти"*
- *"Если бы я только закрыл_а окно / заметил_а машину / увидел_а злую собаку, то он_а мог_ла бы быть жив_а"*
- *"Если бы только удалось найти денег на лечение"*
- *"Эти врачи были некомпетентны и сделали недостаточно"*
- *"Это всё моя вина", "так не должно произойти"*
- *"Как такое может быть, еще вчера все было в порядке"*
- *"Мне стоило уделять ему / ей больше внимания, мы слишком редко играли, я проявлял_а недостаточно заботы"*

и др.

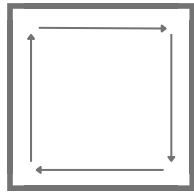
Горевание может выражаться в желании плакать, лежать в кровати, избегать общения, в желании ругаться с кем-то, найти виноватого, что-то ломать, кричать или в желании отвлечься, переключить внимание, забыть; и в соответствующих действиях – отказы от встреч с друзьями, импульсивные покупки, загрузка себя работой, ссоры с близкими, злоупотребление курением, алкоголем, веществами и т.д.

Переживания могут сильно варьироваться в зависимости от глубины вашей привязанности к питомцу и от условий, при которых произошел его уход, например:

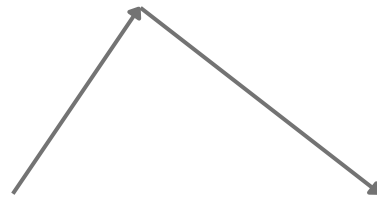
- *если он был ожидаемым – от старости, после многих лет проведенных вместе – грусть может быть затяжная, с внезапными наплывами острого чувства потери, особенно когда появляются какие-либо воспоминания;*
- *если он был внезапным, то может присутствовать несколько больше оцепенения, больше ощущения нереальности происходящего;*
- *если он произошел после длительной болезни, то может появляться чувство несправедливости или облегчения (и зачастую, как следствие, чувство вины).*

Как справляться с сильными чувствами?

Дыхательные техники для интенсивных переживаний



или



Дыхание по квадрату

1. Вдохните, медленно считая до 4.
2. На такой же счёт задержите дыхание.
3. Медленно выдохните на 4 счёта.
4. Снова задержите дыхание.

Вдох и медленный выдох

1. Сделайте вдох на 4 счёта.
 2. Сделайте паузу на пике вдоха.
 3. Сделайте выдох, считая до 8.
- Важно, чтобы выдох был медленнее, чем вдох.

Повторяйте выбранную технику в течение минимум 1-2 минут или пока не почувствуете желаемый эффект.

Если заметите головокружение, сделайте паузу, а затем измените длительность вдохов-выдохов на более комфортную для вас.

Бросание якоря во время эмоционального шторма

Шаг 1. Заметьте эмоцию и попробуйте дать ей название

Что это за эмоция? Где она расположена в теле? Насколько она интенсивна? На что она похожа - есть ли у неё какая-то форма, цвет или температура? Подвижна она или статична?

Шаг 2. Обратите внимание на тело

Почувствуйте опору под своими стопами. Расправьте плечи, сделайте глубокий внимательный вдох и медленный выдох.

Шаг 3. Обратите внимание на окружающий мир

Осмотрите, заметьте, что вас окружает. Что вы видите? Какие звуки слышите? Есть ли какие-то запахи?

При необходимости - повторите шаги несколько раз

* Цель данной техники - заметить, что мы можем управлять своими действиями, даже когда испытываем сильные переживания. Она не предназначена снижения интенсивности эмоций, хотя и может иметь такой побочный эффект.

Как справляться с утратой?

Важно помнить, что можно жить, не дожидаясь отступления горя, а вместе с ним. Как себе в этом можно помочь?

1. Позвольте себе горевать. Плакать, говорить о своих чувствах и вспоминать своего питомца – это нормально.

2. Обсудите свою потерю с кем-то, кто понимает вас. Это могут быть ваши друзья, близкие или случайные люди в интернете. Важно получать поддержку или даже просто разделять боль вместе с кем-то.

3. Не забывайте о своем личном здоровье. Постарайтесь по возможности достаточно есть и спать. Если вы чувствуете, что ваше горе перерастает в депрессию, не стесняйтесь обратиться за помощью к близким или к специалистам.

4. Помните о других своих питомцах. Если у вас есть другие животные, они также могут чувствовать потерю и нуждаются в вашей любви и заботе.

5. Почтите память своего питомца. Есть много разных способов, например, вот некоторые из них:

- *устроить питомцу символические (или вполне реальные) похороны;*
- *сделать альбом с фотографиями питомца и/или теплыми, забавными, дурацкими историями о нём;*
- *сохранить кусочек шерсти / перо / чешую питомца в особом месте;*
- *сделать пожертвование в благотворительный фонд или зооприют в честь вашего питомца;*
- *посадить дерево в том месте, где вы обычно выгуливали питомца;*
- *завести другого питомца – не в качестве замены вашего, а в качестве его продолжения – может быть приятно создать "преемственность поколений" и помочь ещё одному живому существу обрести хороший дом (только если будете готовы!);*
- *сделать татуировку, напоминающую о вашем питомце.*

Как принять решение об усыплении*?

Если вы находитесь на этапе принятия сложного решения об усыплении, вопросы ниже могут вам в этом помочь.

- *Есть ли шанс на излечение? Если да, то на какое время лечение может продлить жизнь питомца и каким при этом будет качество его жизни?*
- *Есть ли у вас финансовые и эмоциональные ресурсы на долгое лечение? Хватит ли вам физической выносливости, чтобы ухаживать за питомцем и проводить все нужные процедуры?*
- *Больно ли вашему питомцу? Страдает ли он, даже если это не очень очевидно со стороны?*
- *Есть ли какие-то проблемы с поведением питомца, которые ставят под угрозу его собственную безопасность или безопасность окружающих животных и людей?*
- *Зная характер вашего питомца, можете ли вы предположить, хотелось бы ему проходить через долгое и, возможно, болезненное лечение, если оно доступно?*
- *Чего бы хотели вы, если бы оказались на его месте?*

Также, когда принимается решение об усыплении, встает другой вопрос: будете ли вы на нём присутствовать, если это разрешено правилами вет. клиники.

Если вы хотите и можете присутствовать, то, вероятно, стоит это сделать. Если же не хотите и/или не можете – не присутствуйте.

Наблюдать за процедурой может быть очень тяжело, поэтому прислушайтесь к себе и, каков бы ни был ответ, пожалуйста, отнеситесь к нему (и к себе!) с пониманием.

* Про механизм и протокол усыпления лучше узнавать в конкретной вет. клинике, т.к. правила в разных учреждениях могут несколько отличаться – например, в некоторых клиниках хозяевам не разрешено присутствовать во время проведения процедуры.

Источники

- 1) Лори Грин, Жаклин Лэндис. Прощай, мой друг. Как пережить утрату домашнего животного.
- 2) Джеффри М. Массон. Когда уходит друг. Как пережить потерю любимого питомца.
- 3) Ирвин Д. Ялом. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти.
- 4) Расс Хэррис. Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности.

Дополнительная литература

- 5) Расс Харрис. Ловушка счастья (будет полезна при поглощении негативными мыслями и при сложностях вынесения тяжелых переживаний).
- 6) Шила Раджа. Преодоление травмы и ПТСР: рабочая тетрадь (будет полезна для совладания с последствиями при травматичной потере питомца).

