Екатерина Заикина психолог

Когда близкий человек пережил потерю беременности

Памятка для партнёра, родных и друзей: что помогает и что может ранить

Потеря беременности — это потеря. На любом сроке: на шестой неделе или на двадцатой. Недавно или много лет назад. Даже если о беременности почти никто не знал.

Рядом с горем часто теряются и близкие: хочется помочь, но непонятно как, и страшно сделать больнее. Эта памятка о том, как можно быть рядом.

Если вам переслали этот лист, возможно, так вас просят о поддержке.

Что важно знать

- **Для каждого эта потеря значит своё.** Для кого-то это был ребёнок. Для кого-то прежде всего беременность: ожидания, планы, себя в этом состоянии. Говорите теми словами, которые выбирает сам человек.
- **Горю нужно время.** На практике до двух лет. Оно идёт не по прямой: бывает легче, а потом снова тяжелее. Нет правильного срока и правильного способа горевать.
- **Значимые даты бывают особенно трудными:** день потери, время, когда ребёнок должен был родиться. Хуже может стать даже спустя долгое время. Это не значит, что что-то идёт не так.
- **Переживает вся семья, и каждый по-своему.** Партнёр тоже горюет, даже если держится.

Прежде чем поддерживать — сверьтесь с собой

- **Рассчитайте свои силы.** Спросите себя: как я сейчас? Сколько сил у меня есть?
- **Ранящие фразы часто говорят не со зла.** Их говорят от беспомощности и бессилия: рядом с чужим горем тяжело, его невозможно исправить, и хочется, чтобы оно поскорее закончилось. Поэтому сначала позаботьтесь о себе.
- **Может всплыть своё:** собственные потери, страхи, старая боль. Будьте к этому готовы. Хорошо, если у вас самих есть с кем поговорить.
- **Предлагайте только ту помощь, которую правда готовы оказать.** Не берите на себя то, на что нет сил или готовности.
- **Не обязательно справляться в одиночку.** Поддержку можно разделить с другими близкими.

Что помогает мне восстановить силы

С кем могу поговорить я

Первые дни

Первые дни — время острого горя. В это время простая забота значит больше слов:

- поел ли человек, удалось ли поспать;
- укрыть пледом, принести чай;
- взять на себя бытовые дела: еду, покупки, звонки;
- просто побыть рядом, можно и молча.

Тело тоже восстанавливается: чем меньше дел, тем больше отдыха.

Что может ранить

Если что-то из этого вы уже говорили, это не повод себя винить. Чаще всего так говорят из желания помочь.

- «Вы ещё молодые, ещё родите», «В следующий раз получится».
- «Это же было совсем рано».
- «Прошёл уже месяц, пора отпустить».
- Торопить с планированием следующей беременности.
- Отвлекать или делать вид, что ничего не изменилось.
- Говорить «плод», когда человек говорит о ребёнке.
- Совсем не упоминать о потере из страха сделать больнее.
- Обсуждать, правильным ли было решение, если его пришлось принимать.
- Решать за человека или расспрашивать: кому и что рассказать, что делать с вещами.
- Рассказывать о своём опыте, не спросив, уместно ли это сейчас.

Что может помочь

- Признать потерю: «Мне очень жаль. Я рядом».
- Спросить: «Как ты сегодня?» — и выслушать, ничего не исправляя.
- Если говорить не хочется, не настаивать. Можно сказать: «Я рядом, когда захочешь».
- Оставаться рядом со слезами, злостью, виной и растерянностью, не торопя.
- Предлагать конкретную помощь: «Привезти тебе ужин в четверг?» вместо «Звони, если что».
- Если человек сам говорит, что не знает, как быть, например с вещами, можно спросить: «Тебе нужна с этим помощь?»
- Прежде чем поделиться своим опытом, спросить, хочется ли сейчас его слышать.
- В значимые даты написать или позвонить: «Я помню. Думаю о тебе».
- Заранее предупредить о чужой беременности или празднике и оставить выбор, прийти или нет.
- Не исчезать потом. Через месяц-другой, когда все вернулись к обычной жизни, поддержка нужна не меньше.

Если вы партнёр

Иногда кажется, что нужно держаться и быть опорой, и для своего горя места не остаётся. Но вы тоже пережили потерю. Вашим чувствам тоже нужно место. Можно горевать вместе, и можно искать поддержку для себя.

Когда стоит обратиться к врачу

Иногда горе переходит в депрессию: уже не этап, а состояние, при котором нужен врач. Повод обратиться к врачу, если у близкого человека или у вас самих **две недели и дольше почти каждый день:**

- ничего не радует;
- нет сил даже на обычные дела;
- нарушены сон или аппетит;
- не отпускают чувство вины и ощущение собственной никчёмности.

А ещё — если со временем совсем не становится легче и жизнь как будто остановилась.

Предложить можно бережно:

> *«Мне кажется, тебе сейчас очень тяжело. Давай вместе найдём врача?»*

Если появляются мысли о том, чтобы причинить себе вред, не оставайтесь с этим один на один: обратитесь к врачу или в местную экстренную службу.

Мои важные номера

Врач _____

Экстренная служба _____

Кому позвонить _____

Не нужно искать идеальные слова.
Часто важнее всего то, что вы рядом.

Эта памятка не заменяет помощь врача или психолога.

Екатерина Заикина, психолог · ekaterina-zaikina.page