

Информационная поддержка для бабушек и дедушек

в случае смерти внуков до, во время
или сразу после рождения



СВЕТВРУКАХ

**“Дети - всегда дети для вас, даже если они уже
выросли. Чувство беспомощности, желание
умерить их боль - невозможно описать”
Бабушка**

Содержание

Введение	4
Когда умирает ребенок	4
Скорбь и переживание	5
Физиологические реакции	5
Эмоциональные реакции	5
Как люди выражают скорбь	6
Семейные пары	6
Отцы	6
Родители-одиночки и матери-подростки	7
Реакция посторонних людей	7
Профессиональная помощь	8
Воспоминания и памятные вещи	8
Увидеть и поддержать ребенка на руках	8
Фотографии	8
Присвоение имени	9
Регистрация и похороны	10
Регистрация	10
Предложение помощи	11
Что вы можете сделать	11
Если в семье уже есть ребёнок	11
Родители мужей и жен ваших детей	12
Сложные отношения в семье	13
Другая беременность и рождение детей	14
В долгосрочной перспективе	15
Родители	15
Следующая беременность	15
С течением времени	16
Поддержка для вас самих	17

Храните память о внуках	17
Какую помощь может оказать наша организация	18
Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”	18
Наши брошюры	19
Как с нами связаться	19

Введение

Нам очень жаль, что вы потеряли внука или внучку. Мы знаем, что это очень трудное время для родителей ребенка, для вас, для всех членов семьи. Информация, изложенная здесь, основана на множестве свидетельств людей, переживших смерть внуков. Также здесь описаны многие примеры того, что чувствуют непосредственно родители детей. Надеемся, эта информация будет вам полезна.

Когда умирает ребенок

Смерть ребенка до, во время или сразу после рождения - это огромное горе для его родителей. Тем не менее, тому, как смерть ребенка влияет на всех членов семьи, уделяют мало внимания. Очень небольшой процент людей ожидает, что родители родителей или другие члены семьи тоже могут горевать.

Будучи родителем во втором поколении вы скорбите не только о крушении своих надежд, вы также переживаете за родителей, в особенности за своего собственного ребенка, отца или мать умершего. Очень тяжело видеть страдания своих детей, неважно, насколько взрослых, и не иметь возможности ничем им помочь.

“Родители родителей горюют потому, что хотят, чтобы их дети почувствовали себя лучше”. Бабушка

Некоторых бабушек и дедушек смерть внука возвращает болезненные воспоминания о смерти собственных детей. До восьмидесятых годов двадцатого века к детской смертности относились как к чему-то малозначащему и родители получали очень мало поддержки и понимания. С большой вероятностью от них требовали забыть о том, что произошло, как можно скорее. Даже наилучшая поддержка и забота не способны полностью излечить скорбь по умершему ребенку и воспоминания могут возвращаться много лет спустя.

Скорбь и переживание скорби

Опыт каждого из нас уникален, и условия рознятся от человека к человеку. Смерть ребенка может вызвать скорбь такой глубины и длительности, которую трудно представить. Многие родители свидетельствуют, что никогда не думали, что это возможно - испытывать такую тоску, что кажется, будто жизнь перевернулась с ног на голову.

Мы постараемся описать, какие чувства могут испытывать родители, потерявшие ребенка. Вы, будучи родителями этих родителей, тоже можете испытывать подобные переживания.

Многие люди полагают, что если у родителей уже есть дети или же они все еще могут иметь детей, потеря не будет настолько сильна. Но каждый ребенок уникален и не может быть заменен. Некоторые считают, что потеря ребенка во время беременности не является чем-то настолько же опустошающим, как смерть ребенка после рождения. Однако срок, на котором произошла потеря ребенка, никоим образом не влияет на глубину скорби, испытываемую родителями, и это подтверждено исследованиями.

Физиологические реакции организма на горе

Физиологические реакции организма могут быть похожи на то, что человек испытывает в состоянии сильного страха или паники: учащенное сердцебиение, боли и тяжесть в груди, тошнота и рвота, диарея. Некоторые ощущают комок в горле или боли в желудке как результат нервного стресса. Некоторые теряют аппетит, другие же, наоборот, никак не могут насытиться. Часто люди чувствуют себя изможденными, но не могут заснуть.

Эмоциональные реакции

Большинство людей испытывают потрясение, шок, онемение, особенно поначалу. Может быть трудно в полной мере осознать произошедшее, принять это и мыслить трезво. Люди часто плачут, слезы подступают в самые неожиданные моменты. Многие просыпаются и понимают, что плакали во сне. Некоторые видят яркие, живые сны и кошмары, или же просыпаются как ни в чем не бывало, чтобы через секунду вспомнить о том, что произошло.

Гнев - еще одна распространенная реакция на тяжелую потерю. Люди часто становятся вспыльчивыми и раздражительными. Они могут злиться друг на друга, на врачей, на Бога или судьбу, на других членов семьи. Также объектом их гнева могут быть родители здоровых детей. Когда ваша собственная жизнь разваливается на части, очень сложно принять то, что для большинства людей она идет своим чередом.

“Мы с дочерью всегда ладили. Но она стала по-настоящему непредсказуемой, когда потеряла ребенка. Все, что я говорила или делала, было не то и не так”. Бабушка

Многие родители ощущают себя в ответе за смерть своего ребенка. В особенности матери могут думать, что смерть ребенка вызвана тем, что они сделали, или наоборот, что не сделали. Отцы могут считать, что должны были каким-то образом защитить мать ребенка. Как родители родителей вы тоже можете ощущать чувство вины, особенно, если у ребенка было какое-то наследственное заболевание, несмотря на то, что в этом нет ничьей вины и ничего нельзя было сделать, чтобы это предотвратить.

Для прочтения брошюры целиком и перехода на страницу со всеми брошюрами перейдите по [ссылке](#). Ссылка доступна только зарегистрированным пользователям, для перехода по ссылке, войдите на сайт или зарегистрируйтесь.

**Все брошюры созданы благотворительной организацией © Sands 2016
Перевод на русский язык © Благотворительный фонд «Свет в руках», 2017**

**Текст переведен и адаптирован согласно законодательству Российской Федерации на основании письменного разрешения организации Sands коллективом родителей - волонтеров Благотворительного фонда “Свет в руках”.
Фонд выражает искреннюю благодарность всем родителям и волонтерам, причастным к подготовке настоящего издания.**

Все права защищены

2017 год