

Главное для Пап



СветВруках



«Всего несколько часов в моей жизни –
целая жизнь в моем сердце»
Папа

Содержание

Введение	3
Какие чувства вы можете испытывать	4
Физиологические реакции	4
Эмоциональные реакции	4
Как справиться со своими чувствами	6
Как рассказать другим людям	7
Как рассказать детям	8
Принятие решений	9
Создать воспоминания	9
Посмотреть на своего малыша и подержать его на руках	10
Фотографии	10
Иные решения	10
Как принимать поддержку	11
Вы и Ваша супруга	12
Сертификаты и регистрация	13
Возвращение к работе	15
Реакции других людей	16
Какую помощь может оказать наша организация	19
Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”	19
Наши брошюры	19
Как с нами связаться	20

Введение

Нам очень жаль, что ваш ребенок умер. Мы хотим разделить с вами вашу потерю. Мы надеемся, что эта брошюра поможет вам в ближайшие тяжелые дни и месяцы. В ней мы собрали информацию для тех отцов, которые потеряли своих детей. Хотя, конечно, она может быть полезна и вашей супруге.

Кроме того, вы можете прочитать нашу брошюру “Прощание с ребенком”. В ней описаны те ситуации, в которых вам предстоит оказаться в ближайшие дни и недели, например, о возвращении из роддома домой, вскрытии, похоронах, получении свидетельства о смерти или справки о мертворождении, а также о ваших трудовых правах и получении социальных выплат, о посещении врача после родов.

В ней также описаны чувства, которые могут испытывать в следующие несколько недель и месяцев родители, потерявшие ребенка, и что помогало пережить это горе другим родителям, также потерявшим ребенка. Если ваша супруга еще находится в роддоме, мы рекомендуем скачать с нашего сайта и распечатать брошюру “Прощание с ребенком” для Вашей супруги.

Мы не знаем, в какой момент после потери вы откроете эту брошюру, поэтому предлагаем вам ознакомиться с ней, выбрав те разделы, которые важны для вас именно сейчас.

Если ваш ребенок погиб внутриутробно и роды еще не начались, мы предлагаем вам и вашей супруге ознакомиться с брошюрой “Когда ребенок умирает до родов”.

Если ваш ребенок погиб внутриутробно на сроке беременности менее 28 недель, скорее всего, вы и ваша супруга будете испытывать те же чувства, что и родители, потерявшие детей на более поздних сроках беременности. Некоторые врачи и акушерки могут отнестись к вашему ребенку как к «позднему выкидышу». Для вас этот термин прозвучит безжалостно, и вы имеете право чувствовать, что он преуменьшает важность того, что случилось в вашей семье. Но он используется в речи потому, что с юридической точки зрения процедуры регистрации и похорон для таких детей, а также выплаты, которые вам могут быть положены, различаются.

Какие чувства Вы можете испытывать

Горе у каждого своё. Все переживают его по-разному. И у всех свои обстоятельства. Но горе, которое переживают родители, когда их ребенок умирает, часто намного глубже и продолжается значительно дольше, чем многие думают.

Многие родители говорят, что и не представляли, насколько сильную боль они могут испытать. При этом различные физиологические и эмоциональные реакции могут стать для вас неожиданными.

Физиологические реакции

Горе вызывает практически те же физиологические реакции, что и сильный страх:

- вы можете почувствовать сильное сердцебиение или боли в груди;
- у вас может появиться чувство, как будто грудь сильно сдавливали, вы можете начать часто вздыхать;
- вас может тошнить, и у вас может начаться диарея;
- вы можете чувствовать ком в горле или бабочек в животе;
- - возможно, вы не сможете проглотить ни кусочка пищи, а, возможно, вы будете есть всё подряд;
- - вы можете чувствовать себя обессиленным, но при этом вам может быть трудно заснуть;
- - вам могут сниться кошмары или очень реалистичные сны.

Если ваш ребенок провел некоторое время в реанимации, вам пришлось пережить самые разные эмоции в зависимости от того, какие были изменения в состоянии ребенка. Вам, возможно, пришлось пережить и стресс от поездок в реанимацию из дома и обратно. Вы можете быть как эмоционально, так и физически истощены.

«После смерти моего сына моё горе перенесло меня в новое состояние, в котором я никогда не был раньше, - состояние совершенно новых чувств и переживаний». Папа

Эмоциональные реакции

Большинство родителей находятся в состоянии шока, они будто оглушены, особенно в первое время после смерти ребенка.

«Первые несколько дней я был оглушен, я был просто в шоке. Потом подступили гнев, чувство вины, очень яркие и сильные переживания захватили меня, но при этом меня накрывало чувство грусти, одиночества и беспомощности». Папа

Горе обычно накатывает волнами. Вначале они идут одна за другой, и кажется, что горе поглощает тебя полностью. Со временем постепенно появляются периоды спокойствия, но новые волны горя вновь и вновь накатывают тогда, когда вы их меньше всего ожидаете.

Многие родители постоянно чувствуют, что готовы расплакаться, и могут заплакать и разрыдаться в самый неожиданный момент. Некоторые люди просыпаются и понимают, что плакали и во сне. Другие, просыпаясь, чувствуют себя хорошо, но уже через мгновение вспоминают что случилось.

«Я очень хорошо помню утро после смерти моей дочери. Я проснулся и через мгновение осознал, что ее больше нет с нами. Я рыдал и не мог успокоиться». Папа

Каждый из двоих родителей может потерять уверенность в себе и самоуважение. Особенно часто матери чувствуют себя виноватыми в смерти ребенка и в том, что подвели своего ребенка, своего супруга, свою семью.

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