

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

Національний університет імені О.О. Богомольця

Навчально-науковий інститут психічного здоров'я

Кафедра медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії

Методичні рекомендації

САМОДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ВТРАТИ

для людей, які переживають горе з приводу втрати близької людини

Київ

2025

Авторський колектив: Чабан О.С., Хаустова О.О., Скринник О.В., Лещук І.В., Франкова І.О., Зеленько Є.С.

Затверджено Вченою радою Навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного університету імені О.О. Богомольця , протокол № 2 09 жовтня 2025 року.

Рецензенти:

Пилягіна Г.Я., д-р мед. наук, проф., завідувач кафедри психіатрії, психотерапії та медико-психологічних дисциплін Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика;

Дзеружинська Н.О., д-р мед. наук, проф., професор кафедри психіатрії та наркології Національного медичного університету ім.О.О.Богомольця.

Методичні рекомендації створені в рамках науково-дослідної роботи «Інноваційні технології ефективного психолого-психіатричного супроводу осіб, які пережили різні типи втрат під час війни», що виконується на кафедрі медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені О.О. Богомольця; державний реєстраційний номер: 0124U000697; строки виконання 01.2024 – 12.2025.

В якості прототипів рекомендацій були використані Bereavement and grief self-help guide (<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/bereavement-and-grief-self-help-guide>), створений NHS-inform (Scotland's national health information service - Національна служба медичної інформації Шотландії), *Te Ara Whakapiri – Principles and guidance for the last days of life*. (Available online at: <https://www.tewhatauora.govt.nz/publications/te-ara-whakapiri-principles-and-guidance-for-the-last-days-of-life>.), створений The MidCentral District Health Board (MDHB) Palliative Care District Group (Нова Зеландія).

1. Вступ

Втрата близької людини — це одне з найважчих випробувань у житті. Кожен проживає горе по-своєму: хтось плаче, хтось замикається в собі, інші — намагаються відволікатися справами. Немає «правильного» або «неправильного» способу сумувати.

Цей посібник створений, щоб підтримати вас у цей непростий час. Тут зібрані прості поради, які допоможуть трохи полегшити біль, зрозуміти свої почуття й знайти сили жити далі.

Мета посібника:

- допомогти зрозуміти власний досвід горювання;
- навчитися справлятися з його наслідками;
- визначити, чи потрібна вам додаткова допомога у переживанні втрати.

У посібнику використано техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), які допомагають долати складні переживання. Також включені поради з інших підходів — зокрема, інтерперсональної терапії та методів, розроблених у рамках терапії горя. Деякі з цих інструментів можуть бути вам знайомі, інші — нові.