



база 

#для\_цивільних

# Коли людина горює

# Як підтримати і чого робити не варто

---



## ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

## Коли людина горює,

- не намагайтеся прискорити процес горювання;
- не варто говорити замість людини чи закінчувати замість неї речення — хай би як вам здавалося, що ви її розумієте.



## Коли людина горює,

- не знецінюйте досвід людини, не порівнюйте з іншими;
- не заперечуйте почуття та емоції людини, не блокуйте її переживання;
- не уникайте її.



## ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

# Не кажіть людині в горі

«Ми всі когось втратили на цій війні»

«Треба жити далі»

«Він/вона тепер у кращому світі»

«Ти ще знайдеш свою людину»

«Втрати роблять нас сильнішими»

«Час лікує»

«Бог дає нам випробування.  
Така його воля»



# Не кажіть людині в горі

«Не плач»

«Тримайся, треба бути сильною»

«Подумай про дітей»

«Нащо було відпускати на війну?»

«Ти отримаєш допомогу від держави»





# Краще скажіть

«Я – поруч»

«Якщо тобі потрібна будь-яка підтримка, я тут»

«Я тебе слухаю, мені не байдужі твої переживання»

«Чим я можу тобі допомогти?»

«Як саме я можу тебе підтримати?»

«Ти можеш звертатися до мене, коли відчуватимеш потребу»



# Аби підтримати людину, яка горює

- Будьте поруч. Дайте зрозуміти, що за потреби до вас можна звернутися. Що біля вас – безпечно.
- Дайте людині час і простір для горювання.
- Слухайте розповіді людини в горі — навіть по колу. Так відбувається процес прийняття.



## ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

# Аби підтримати людину, яка горює

- Запропонуйте допомогу із нагальними та рутинними справами.
- Разом згадуйте, що хорошого привнесла втрачена людина у ваше життя.
- Ненав'язливо з часом, якщо це доречно, повертайте людину в «тут і тепер». Можете запропонувати прогулятися, поговорити про рутину або що.



## ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської



Варто пам'ятати, що процес горювання для кожної людини індивідуальний. А проживання втрати не є лінійним: стадії горювання не мають певної послідовності.

Тож і підтримка також для всіх індивідуальна. Найкращий варіант – спитати, якої саме підтримки потребує людина. А також дати зрозуміти, що до вас можна звернутися, і з вами безпечно.





Історії про смерть природно викликають переживання про сенс життя, підсилюють тривогу про власну смертність або переживання про близьких. Потурбуйтеся про себе, аби мати змогу турбуватися про інших.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської