ДНЕВНИК ГОРЕВАНИЯ

Первые дни после смерти родителя

Андрей Безродный,
психолог
Москва, 2026

1. Что происходит с телом

Смерть близкого человека — сильнейший стресс, он бьёт по иммунной системе. Чаще всего люди заболевают через две недели после похорон: дела с организацией закончились, а организм сдаёт. Могут начаться бессонница, панические атаки, давление, обострение старых болезней. Это не значит, что с вами что-то не так. Это значит, что организм перегружен.

2. Первый день: семь шагов

1. **Витамины.** Начните пить комплекс витаминов, каждый день, независимо от того, заболели вы или нет.
2. **Движение.** Каждый день, желательно на свежем воздухе. Без рекордов. Если нет сил на зал — просто ходите.
3. **Крупные решения — отложите.** На эти два месяца: бизнес, семья, переезд, продажи. Так и скажите: «У меня беда, мне нужно время восстановиться».
4. **Смените обстановку.** Поездка на море, на дачу, в деревню, к друзьям. Дорога отвлекает.
5. **Рутинные дела.** Дети, выставки, кино, галереи, прогулки. Каждый день уходите куда-то.
6. **Плачьте, сколько нужно.** Мужчина вы или женщина — неважно. Если стесняетесь, уйдите в лес и поплачьте там.
7. **Не убегайте в алкоголь.** От горя не убежишь. Перекроете эмоции сейчас — они вернутся позже, с удвоенной силой.

3. Каждый день: упражнение «Диагностика эмоционального состояния»

30–60 минут. Устройтесь в тихом месте, отключите телефон, закройте глаза.

Спросите себя: где в теле находится удар? Как он выглядит — рана, жидкость, камень, тёмный шар? Готовы ли вы, чтобы этого не было? Придумайте, как это выйдет из тела, и представьте, как размер повреждения уменьшается. Зафиксируйте размер как 100% и отметьте, на сколько процентов он уменьшился.

Делайте каждый день, даже если кажется, что не сработало. Если за сеанс «рана» уменьшилась на 10% — это хороший показатель.

4. Работа с виной

Вина ищет наказание. Она не решает проблем — она забирает силы, а силы нужны живым.

Скажите вслух: «Это не моя вина. Смерть — это часть жизни. Я этого не выбирал. Всё, что я могу, — это жить дальше».

Сделайте глубокий вдох и скажите вслух: «Я разрешаю себе радоваться жизни и стать счастливым».

5. Письмо ушедшему

Напишите письмо, которое никогда не будет отправлено. Всё, что хотели сказать и не сказали: про любовь, про обиду, про страх, про вину. Пишите, пока слова не закончатся и внутри не станет пусто. Если пойдут слёзы — дайте себе выплакаться. Закончите самыми тёплыми словами и попрощайтесь.

Прочитайте письмо вслух тому, кому оно адресовано. Если что-то ещё приходит — скажите. Потом умойте лицо, выпейте тёплый чай, побудьте с собой.

6. Продолжите дело родителя

О чём он думал? Что для него было значимо? Что он не доделал? Поухаживайте за огородом, отдайте его книги в библиотеку, сделайте сайт о его деле, запишите видео о нём. Напишите последнее письмо ребёнку: как ему жить, когда вас не станет.

7. Разговор с теми, кто остался

Если жив второй родитель — созванивайтесь каждый день, проводите время вместе, помогайте ему. Потом будете жалеть, что не поговорили, пока было время. В книге есть 40 вопросов, которые стоит задать родителю, пока он здесь.

8. Границы скорби

Выделите 30 минут в день на воспоминания — и ведите дневник. Остальное время отдайте живым: работе, детям, прогулкам. Границы скорби — это не забвение и не предательство памяти.

Если вам тяжело

Эта памятка — не замена помощи специалиста. Она не заменяет психолога.

- **Телефон психологической помощи в Москве:** 8-495-051 с мобильного, 051 с городского (с городского — бесплатно, с мобильного — звонок оплачивается). Работает круглосуточно.
- **Всероссийский телефон доверия:** 8-800-2000-122. Звонок бесплатный, анонимный, конфиденциальный, круглосуточный. Линия работает прежде всего для детей и родителей; помощь принимают и от взрослых, но если вы звоните впервые — предупредите об этом оператора.
- **Экстренные службы:** 112.

Если вам кажется, что вы не справитесь, или появились мысли о том, чтобы не существовать, — позвоните. Это не слабость, это удар, и он лечится. Жизнь коротка. Через 30–40 лет вы встретитесь с родителями. Сейчас вы нужны здесь.

Скорбь — это цена, которую мы платим за любовь. Чем больше была любовь, тем больше скорбь.

Бесплатная поддержка. Книга «Дневник горевания. Как пережить смерть родителя» — 45 глав-упражнений, которые ведут по шагам. Она не заменяет экстренную помощь, но в ней есть структура, которой не хватает в первые недели.

Памятка не заменяет психолога и врача. При необходимости обратитесь на линию психологической помощи в Москве: 8-495-051 (с мобильного) или 051 (с городского, бесплатно). Экстренные службы: 112.