

The background of the cover is a dramatic landscape. A person stands on the peak of a dark, silhouetted hill in the lower right. The sky is filled with large, billowing clouds that are illuminated from within, creating a massive, glowing, fiery arc that curves across the upper half of the image. The overall color palette is dominated by deep blues and blacks, contrasted with intense oranges, yellows, and whites from the fire.

ДНЕВНИК ГОРЕВАНИЯ

КАК ПЕРЕЖИТЬ СМЕРТЬ
РОДИТЕЛЯ

БЕЗРОДНЫЙ
АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

Андрей Безродный

**Дневник горевания. Как
пережить смерть родителя**

«Автор»

2026

Безродный А. В.

Дневник горевания. Как пережить смерть родителя /
А. В. Безродный — «Автор», 2026

Когда умирают родители, мир перестаёт быть безопасным. Всё, что казалось прочным, рушится. Вы не знаете куда идти и как жить дальше. Эта книга — ваш спутник в этом пути. Автор прошёл через потерю обоих родителей и записал всё, что помогало ему выживать. Что вы найдете внутри: 1. Практические инструменты. Ежедневные упражнения с конкретными заданиями. Чек-листы и поля для записей. Читатель может отслеживать свой прогресс и возвращаться к важным моментам. Техники самопомощи в формате дневника. 2. Долгосрочная польза. Книга помогает пройти острый период быстрее и снижает риск клинической депрессии. Упражнения на воспоминания и благодарность помогают сохранить светлый образ ушедшего. Главы о внутреннем ребёнке, поиске смысла и новых целях помогают читателю постепенно вернуться к активной жизни. 3. Доступ к бесплатному чату поддержки, где можно получить обратную связь и не остаться один на один с горем!

© Безродный А. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Андрей Безродный

Дневник горевания. Как пережить смерть родителя

Глава

А. В. Безродный

«Дневник горевания:
как пережить смерть родителя»



«Горе — это цена, которую мы платим за любовь. Чем больше была любовь, тем больше скорбь».

Москва 2026

ISBN 978-5-908179-45-4

Безродный Андрей Владимирович
Дневник горевания: как пережить смерть родителя

Когда умирают родители, мир перестаёт быть безопасным. Всё, что казалось прочным, рушится. Вы не знаете, куда идти и как жить дальше.

Эта книга — ваш спутник в этом пути. Автор прошёл через потерю обоих родителей и записал всё, что помогало ему выживать: упражнения, техники, честные размышления.

E-mail: bezrodneyandr@yandex.com

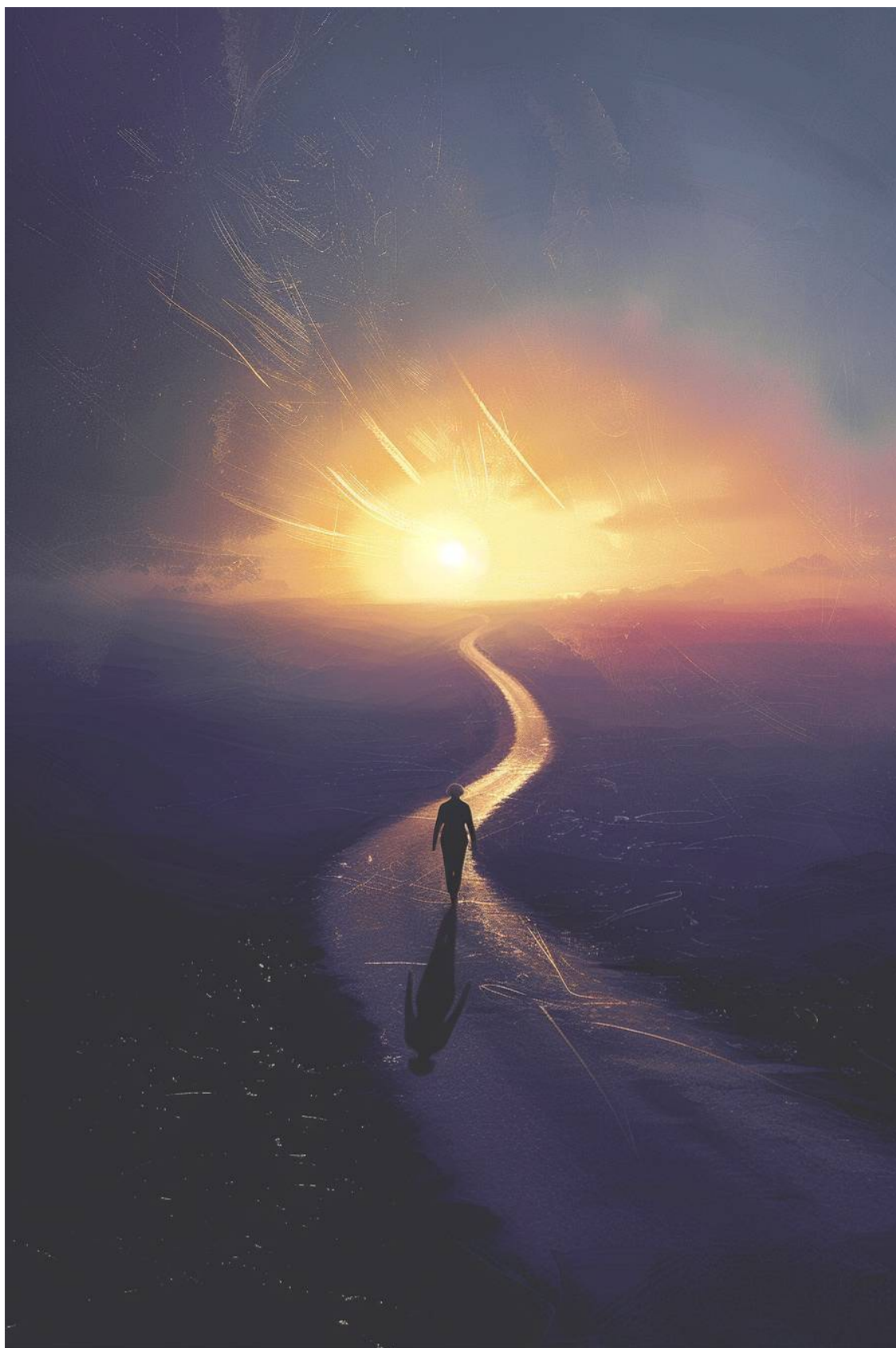
Формат 145×215 мм. Усл. печ. л. 10,5.

© Безродный А.В., 2026

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена без письменного разрешения правообладателя.

ISBN 978-5-908179-45-4





Данная книга – это подбор материалов, помогающих вам выживать после смерти родителя – именно выживать, потому что я знаю как вы себя чувствуете сейчас.

В ней мой опыт проживания потери родителей, психологические техники и упражнения, которые помогали мне после утраты родителей и помогут прожить острый период горя Вам!

По образованию я психолог, и когда горе случилось у меня. Я потратил все силы для того, чтобы в нем не утонуть! В этой книге, или рабочей тетради, я собрал информацию и те психологические техники, которые помогали мне «зализывать свои раны» после потери родителей. Я отбирал только те упражнения, которые давали результат мне! Никакой ненужной теории только практические упражнения и мой личный опыт!

Т.к. курс дистанционный, я не могу заставить вас делать упражнения, но только выполняя их вы сможете выйти из тьмы, в которой находитесь. Представьте, что этот курс – это дорога из темноты на свет. Медленными шагами, мы будем выходить из состояния ужаса, в котором сейчас находимся, но надо идти! Если вы дочитали до момента с заданием, а у вас дела, нужно вернуться к нему в течении дня, и проработать, потому что завтра будет следующее задание.

Обращаю особой внимание, что данная методика рекомендована только тем, кто потерял родителя, если у вас иная утрата, дневник будет для вас менее эффективен, или не эффективен вовсе!

Посвящается памяти моих родителей:
Валентине Петровне Максименко,
Безродному Владимиру Ивановичу.



Глава 1.

Возможно, сейчас вы читаете, и думаете, что даже не хотите ускорить горевание, потому что вас гложет вина! Он умер, а я хочу прожить горе чтобы что? Снова радоваться жизни? Без него!?

Речь не об этом, а о том, что длительное горевание оставляет вас без сил; вы можете серьезно заболеть из-за затянувшегося горя и тем самым усложнить свою жизнь и жизнь своих близких! Таких примеров очень много. Я сам заболел после смерти папы, и даже не мог понять, чем болен, пока случайно не обнаружил, что у меня спазм на фоне стресса! Подумайте о себе и живых, и начните действовать ради них!

Говорят, беда не приходит одна. У меня случилось именно так: дважды, когда умирали мои родители, со мной начинали происходить неприятности. Когда умерла моя мама, 3 года назад, я заболел, строитель, который строил мой дом, обманул меня на большую сумму, я потерял деньги в бизнесе, и отношения с женой тоже испортились. Я каждый день плакал на протяжении 10 дней, сначала дома, потом, когда понимал, что это перебор, уходил плакать в лес. Понимал, что мужчине это не свойственно, но ничего не мог с собой поделать. И мой совет вам — плачьте! Особенно если вы мужчина, не сдерживайтесь, заставляйте себя плакать! Это очень важно!

После папиной смерти я чуть не получил паническую атаку, тоже начал болеть. Почему так происходит? Смерть близкого человека — это мощнейший стресс, который бьет по иммунной системе человека. Как правило, болеть люди начинают через 2 недели после смерти, когда похороны прошли. У организма хватает сил закончить дела с организацией всех похоронных дел, а потом иммунитет дает сбой. У каждого это проявляется по-разному: начинаем болеть, совершать какие-то необдуманные решения, которые приводят к ошибкам, или просто теряем бдительность из-за горя, и этим пользуются «плохие люди», в тех ситуациях, в которых бы в обычной своей жизни не допустили ошибку. Порой кажется, что с уходом родного человека мы теряем часть своей защиты, и теперь в эти дыры обороны, а в нашем воображении, часто это именно дыры, проникают неприятности!

Немного статистики:

- Риск суицидальных мыслей у людей, переживающих острое горе, возрастает в 8–10 раз в первый год после утраты.
- Около 15–20% людей, потерявших близких, впадают в клиническую депрессию, требующую профессионального лечения.
- Согласно исследованию Университета Рочестера, каждый 5-й человек, потерявший родителей, испытывает затяжное расстройство горя, длящееся более 12 месяцев.
- В первые 30 дней после смерти близкого человека риск инфаркта миокарда возрастает в 21 раз, а инсульта — в 6–8 раз (исследование Гарвардского университета).
- Смертность от всех причин среди овдовевших людей в первый год повышается на 40–70% (данные мета-анализа в журнале "JAMA Psychiatry").
- Около 30% горюющих приобретают хронические заболевания в течение первого года (гипертония, аутоиммунные нарушения, диабет 2-го типа).
- Каждый 4-й случай алкогольной зависимости у людей 35–55 лет начинается с невыраженного горя (данные НИИ наркологии).
- До 25% людей теряют работу или существенно снижают доход в первый год после утраты из-за снижения концентрации и мотивации.
- Около 68% людей распадаются долгосрочные отношения и браки в течение 2 лет после потери родителей, если не была оказана психологическая помощь.
- Ежегодно около 700 000 россиян переживают смерть одного или обоих родителей.
- Из них примерно 140 000 человек (20%) обращаются за психологической помощью.
- Около 35 000 человек в год получают диагноз "психосоматическое расстройство", напрямую связанное с переживанием утраты.

По данным ВОЗ, только 1 из 10 людей, нуждающихся в помощи при переживании горя, получает адекватную поддержку. Остальные 90% остаются один на один с болью, что приводит к описанным выше последствиям.

Как вы видите, проблема распространенная, и не стоит ее недооценивать! Отнеситесь серьезно к тем упражнениям, которые собраны в дневнике, выполняйте их, пожалуйста, последовательно. Очень надеюсь, что данная книга поможет вам в это непростое время!

В нашей жизни мы находимся в иллюзии защищенности, можно сказать, неуязвимости. Это нормальное состояние психики: в норме своей мы чувствуем, что с нами ничего случиться не может, смерть где-то там, происходит с другими, и когда это случается с нами, с нашими близкими, это может повергнуть в жуткий шок.

Это значит, что это может произойти и со мной, я тоже могу умереть, неожиданно, скоропостижно. Это сопровождается сильным страхом. Это состояние также негативно влияет на нашу психику, вызывая различные негативные состояния, такие как депрессия, апатия, паническая атака, хроническая тревожность. Вот еще одна причина скорее выйти из состояния горя, чтобы не войти в эти деструктивные психологические состояния, выход из которых может затянуться на несколько лет.

Что же делать сейчас?

Если вы еще на стадии похорон — не нужно избегать своего горя. Вам будет хотеться говорить об этом. Говорите. Вам будет хотеться плакать. Плачьте! Участвуйте во всем, что связано с похоронами; если ваши близкие решили вас оградить, думая, что тем самым помогают, не разрешайте им, займитесь сами всеми хлопотами, которые связаны с ритуалами прощания с вашим родным, будьте максимально заняты. Принимайте помощь, она вам понадобится, но не оставайтесь в стороне от этого процесса!

Вот детальный план действий о том, как выжить в этой ситуации:

Первое: ваш иммунитет подорван! Нужно начать его восстановление, независимо от того, начали вы болеть или нет! Купите комплекс витаминов, принимайте каждый день.

Второе: двигательная активность каждый день, желательна прогулки на свежем воздухе. Если вам не с кем гулять, гуляйте одни. Если у вас есть силы на спорт, идите в тренажерный зал, но в этот период без рекордов, уменьшите вес и делайте упражнения на максимальное количество повторений с минимальным весом. Плавайте, ходите, бегайте, катайтесь на велосипеде, на лыжах. Движение – это главное!

Третье: постарайтесь отложить на эти два месяца принятие важных, сложных решений, бизнес, семья — не важно. Так и скажите всем: «У меня беда, мне нужно время восстановиться».

Четвертое: по возможности смените обстановку, насколько сможете: поездка на море, на дачу, в деревню, в гости. Развейтесь, дорога отвлекает.

Пятое: завалите себя простыми рутинными хлопотами, проводите время с детьми, близкими, ходите на выставки, в кино, в галереи, гуляйте, просто каждый день, уходите куда-то. Заставляйте себя, я знаю, что это будет нелегко сделать, вам будет сложно. Но это и есть первые задания, которые кажутся вам такими незначительными, но они вам не позволят скатиться в бездну своих страхов и ужаса смерти!

Шестое: выражайте свои эмоции, плачьте столько, сколько вам нужно, не стесняйтесь этого, неважно, мужчина вы или женщина!

Седьмое: что не нужно делать в вашем состоянии! Избегайте алкоголя или других «веществ, изменяющих сознание». От горя не убежишь. Если сейчас вы перекроете выход ваших эмоций, они никуда не уйдут, но тот канал, который вы перекрыли, хлынет на вас, когда действие веществ закончится, с удвоенной силой. Беда случилась, и ее нужно прожить! А не убежать от нее в алкоголь. Примите удар достойно! Струсив, вы как минимум затянете выход из этого состояния на несколько месяцев, как максимум — получите сильную зависимость!

Глава 2.

Нам нужно провести диагностику наших систем!

Нужно понять, что с вами сейчас происходит, когда вашего любимого человека больше нет!

Как правило, стресс очень сильно бьет по иммунной системе, мы можем заболеть.

Такое событие как бы ставит нас перед тем фактом, что с нами может произойти несчастье в любую секунду, пропадает уверенность в завтрашнем дне, мы чувствуем себя очень уязвимыми перед любой опасностью. Пропадает уверенность. Эта незащищённость приводит к проблемам в других областях нашей жизни. Недаром говорят, беда не приходит одна. Это как раз этот случай.

Скорбь за ушедшим человеком также приводит к повышенной тревожности и страху за свою жизнь и жизнь других близких, что может сопровождаться невротическими расстройствами и даже паническими атаками.

Злость на себя, на весь мир за то, что продолжает жизнь, даже на ушедшего за то, что это случилось. Это нормально, злость и сожаление будут как минимум неделю!

Чувство вины — самое плохое... С ним будем работать отдельно!

Всё, что было описано выше, — это нормальная, возможная реакция на уход близкого человека, и наше первое упражнение поможет понять, что именно происходит в данный момент.

Упражнение: «Диагностика эмоционального состояния» (сокращённо «ДЭС»)

Это сильнейшее упражнение, с помощью которого я очень часто помогал своим пациентам и себе. Отнеситесь к нему с особым вниманием, потому что мы будем делать его на протяжении всего курса! Для этого упражнения выделите отдельное время от 30 минут до часа. После первого раза вы поймёте, сколько времени вам нужно, и будете выделять себе именно этот временной промежуток. Представьте, что вы пошли к психологу: вам нужно найти место, где в течение часа вы сможете спокойно проработать своё состояние, вы должны уединиться, отключить телефон и делать только это упражнение!

Итак, смерть вашего родного человека — это удар. Удар по вам. Это один из самых сильных ударов, который есть в нашей жизни, от него не закрыться, и он уже произошёл. Удар был нанесён. Нам нужно понять, какой урон получен. Сядьте в удобном месте, где вас ничего не будет отвлекать. Закройте глаза, мысленно представьте, как именно в вашем теле локализован этот удар. Например, у меня было оторванное крыло: сначала одно, когда умерла мама, потом второе, когда умер папа. К тому времени первая дырка уже затянулась, на ней был рубец с большими швами, но дырка не кровоточила. После смерти папы в спине была дырка — рваная рана, из неё текла кровь. У вас может быть такая же ассоциация или любая другая, главное понять:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.