

Прощання з близькими людьми, коли це важко

Дуже важко прощатися, якщо не стало близької людини. Це ще складніше, якщо неможливо було знаходитися з нею в останні дні або бути присутнім на службах і похоронах. Коли люди раптово помирають, наприклад, через стихійне лихо, їхні близькі можуть не мати змоги бути з ними в останні хвилини, щоб попрощатися та висловити свою любов і повагу.

За таких обставин ті, хто залишився, можуть відчувати сильний смуток, біль, докори сумління та провини або навіть можуть втратити здатність займатися повсякденним життям. У випадках, коли немає можливості бути поруч з тілом близької людини, є те, що можна зробити, щоб попрощатися по-людськи та з повагою.

Ці чотири дії можуть полегшити болісне горе втрати, а також вшанувати пам'ять тих, хто втратив життя.

Висловіть вдячність

Висловіть свою вдячність та подякуйте близьким людям, які пішли з життя, за те, що вони були важливою частиною вашого життя. Скажіть спасибі за все, що вони для вас зробили, і за те, що ви відчували себе важливими та коханими.

опросіть пробачення та висловіть жаль

Якщо між вами та близькою людиною були проблеми, жаль, почуття провини чи невіршені образи, висловіть важкі почуття та попросіть вибачення.

Виразіть любов та прихильність

Висловіть свою любов, турботу, хороші побажання покійному та помоліться.

Попрощайтесь

Скажіть близькій людині останні слова прощання. Висловіть важливість її ролі у вашому житті та спогадів, які ви створили разом. Ви можете запевнити її, що ті, хто залишився в цьому світі, будуть добре піклуватися про себе. Дайте їй знати, що тепер вона може піти спокійно, без хвилювань і жалю.

На додаток до звичайних ритуалів під час трауру вам також можуть допомогти наступні дії:

- Напишіть прощального листа, висловивши все, що ви хочете сказати.
- Надішліть останні повідомлення близькій людині на сторінках Facebook або SoMe, висловлюючи любов, вдячність та попрощайтесь.
- Проведіть церемонію в місці, яке мало особливе значення для померлої особи, щоб згадати її життя.

