

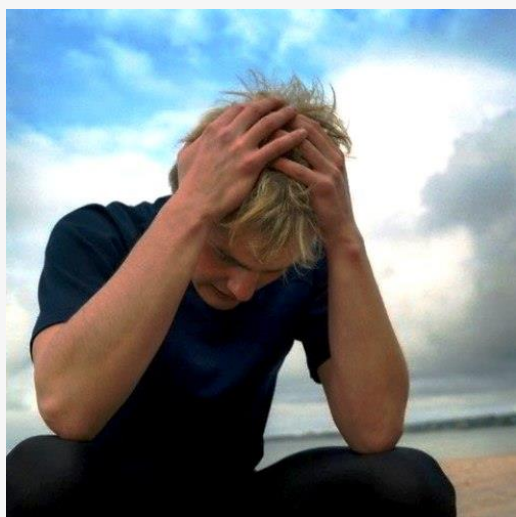
Как пережить потерю любимого домашнего животного



Собаки и кошки, наши домашние любимцы, зачастую воспринимаются не как просто животные, призванные сделать жизнь более комфортной или безопасной, а как почти полноправные члены семьи. Когда любимое животное грустит, мы играем с ним и угощаем его вкусняшками, чтобы развеселить его, когда питомец болеет, везем его к врачу, а затем поим лекарствами, чтобы поскорее вылечить, а когда нам самим плохо на душе, мы гладим домашнего любимца и жалуемся ему на весь мир, и становится легче. К сожалению, срок жизни кошек и собак гораздо короче, чем жизнь человека, и рано или поздно каждому хозяину четвероногого питомца придется пережить утрату домашнего любимца.

Собаки и кошки, как и люди, могут заболеть, отравиться некачественным кормом или получить несовместимую с жизнью травму, но если эти несчастья могут обойти животное стороной, то от старости его не защитит даже самый заботливый хозяин. Смерть - это всегда неожиданно, и никто из нас не знает, когда наступит тот трагичный момент, когда четвероногий любимец навсегда нас покинет. Смерть любимого домашнего животного приносит с собой горе, душевную боль и грусть, и в первые часы и дни после смерти своей кошки или собаки многие люди не могут справиться с горем и не могут найти ответ, как преодолеть смерть домашнего питомца.

Эмоциональные переживания человека при утрате питомца



Когда любимое животное умирает, человек попеременно ощущает целую гамму негативных эмоций, и все эти переживания можно условно разделить на несколько стадий. Каждый человек по-своему переживает горе, однако практически все люди при утрате собаки или кошки проходят через эти стадии:

1. **Отрицание.** В первые несколько минут, часов или дней хозяин животного не может поверить в смерть его любимца, и ему кажется, что все происходящее - плохой сон, который должен скоро закончиться. В это время человек не плачет и не страдает, его эмоции и восприятие притуплены.
2. **Гнев и вина.** Обычно первые чувства после осознания утраты - гнев, злость, обида и вина. Гнев на несправедливость мироздания, злость на ветеринара/других членов семьи и себя самого и чувство вины из-за не-спасения любимого собаки или котика.



3. **Надежда на чудо.** После того, как гнев и обида поутихнут, в душе людей, которые были особо привязаны к своим четырехногим любимцам, появляется надежда, что случится чудо и любимый пес или кот воскреснут. Особо надеются на чудо дети...
4. **Меланхолия.** Осознав, что чуда не случится и домашнего питомца никак не вернуть, человек начинает чувствовать грусть и хандру. Время, которое раньше было выделено на прогулки и игру с животным, теперь проходит впустую, а душу заполняет чувство безнадежности и печали. Человек все время вспоминает об ушедшем любимце, пребывает в дурном расположении духа и зачастую - не уделяет должного внимания повседневным делам.
5. **Принятие.** Рано или поздно боль отступает, и человек, приняв и смирившись с фактом смерти домашнего питомца, продолжает жить дальше, постепенно возвращаясь к повседневной жизни с ее радостями и заботами.

Как справиться с болью от утраты домашнего питомца

Сила скорби и глубина печали зависят от многих факторов, и если один человек сможет легко пережить смерть собаки или кота, то другой будет хандрить месяцами. Как ни удивительно, дети легче переносят смерть домашних любимцев, чем взрослые, так как детская психика более подвижна. Дети, в отличие от подростков и взрослых, более ярко выражают свои эмоции и находятся в процессе постоянного познания мира, поэтому для ребенка вопрос, как пережить

смерть кота или собаки, не стоит - малыш поплачет несколько минут или часов, потом погрузит день-два, а затем место печали займут новые эмоции и впечатления.

Тем, кто не знает, как пережить утрату домашнего питомца, следует брать пример с маленьких детей и позволить себе сначала выразить свои эмоции, а затем отпустить их. Также справиться с болью от смерти любимой собаки или котика могут помочь следующие советы:



- **Поплакаться.** Слезы - естественная реакция на горе, и часто после того, как человек поплачет, ему становится легче. Сдерживание и подавление отрицательных эмоций, наоборот, может стать причиной стресса и депрессии
- **Не винить себя в случившемся.** Многие люди после смерти любимого животного винят себя в том, что были недостаточно внимательны и заботливы и вовремя не заметили болезнь любимца или не уследили за ним. Однако на самом деле неважно, есть в случившемся вина хозяина животного или нет, ведь изменить ничего уже нельзя, а чувство вины будет мешать радоваться жизни. Избавиться от чувства вины просто - достаточно признать, что никто не идеален и все могут допускать ошибки, да и предугадать, как бы все сложилось, если бы хозяин животного был более внимателен/заботлив, невозможно
- **Убрать с глаз вещи, которые напоминают об утрате.** Миска для корма, коврик для сна, поводок, игрушки и прочие вещи, принадлежавшие умершему псу или коту, лучше убрать с глаз, так как они больше не нужны в быту, но служат постоянным напоминанием о том, что любимца больше нет. Фотографии умершего животного также лучше убрать в фотоальбом
- **Поделись своим горем с друзьями.** Наверняка среди знакомых того, кто потерял домашнего питомца, есть люди, также пережившие утрату любимца, которые смогут понять горе хозяина умершей собаки или кошки и оказать дружескую поддержку
- **Концентрироваться на хороших воспоминаниях, связанных с умершим домашним любимцем, а не на воспоминаниях о его смерти.** Каждый раз, когда в голове возникают мысли о смерти собаки или кота, следует постараться "переключаться" на воспоминания о том времени, когда животное жило и приносило радость.



Если тоска за ушедшими домашним любимцем не отпускает, людям, верящим в существование души и загробного мира, может помочь справиться с горем легенда об Мосте Радуги, утверждающая, что все животные в раю ждут своих хозяев. А вот стараться как можно быстрее заводить нового домашнего питомца не стоит - другое животное не заменит умершего, ведь у него будет совсем другой характер и привычки. Завести другую собаку или кота лучше тогда, когда боль от утраты прежнего питомца утихнет и хозяева будут готовы всей душой полюбить нового четвероногого друга.