

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	<b>5</b>
<b>Несколько слов от автора</b> .....	<b>9</b>
<b>Глава 1. Когда рухнул привычный мир</b> .....	<b>15</b>
Что происходит с человеком, который горюет .....	18
Чувства, чувства.....	18
Отрицание.....	19
Гнев .....	23
Торг .....	30
Депрессия, скорбь.....	31
Смирение или принятие .....	40
Чувство вины .....	41
Страх (о нем пишут реже) .....	50
Чувство облегчения.....	51
Стигма, скрывание, стыд .....	52
Эмоциональная боль.....	58
Тоска по умершему .....	60
Американские горки .....	62
Перемены в поведении.....	63
Горюющие дети .....	65
Поиск причин произошедшего .....	66

*Пережить утрату близкого человека*

Физические, когнитивные, психические реакции. . . . .	68
Перемены в духовном мире и во взгляде на мир. . . . .	74
Разрыв (разлука, отчуждение) в семье . . . . .	85
Разрыв с друзьями . . . . .	97
<b>Глава 2. Жизнь после утраты. . . . .</b>	<b>99</b>
Как помочь себе и другим . . . . .	99
Что конкретно можно сделать . . . . .	108
Как беседовать со скорбящим . . . . .	111
Что помогает пережить горе . . . . .	123
Несколько современных утверждений о скорби. . . . .	152
<b>Глава 3. От горя — к процветанию . . . . .</b>	<b>157</b>
<b>Послесловие . . . . .</b>	<b>183</b>
<b>Список использованной литературы . . . . .</b>	<b>185</b>
<b>Об авторе . . . . .</b>	<b>190</b>