

# Процес горювання



**Горе та горювання** це природна емоційна реакція, що виникає внаслідок значної втрати, особливо смерті близької людини.

Кожен переживає горе по-різному. Ми можемо плакати, сміятися, активно займатися роботою або зупиняти будь-яку діяльність, відчувати емоційне заціпеніння. Деякі люди швидко відновлюються після втрати, а іншим потрібно для цього більше часу. Горювання є природним процесом зцілення, і немає «правильного» способу його проходження.

У деяких людей горе може викликати тяжкий емоційний біль. Цей стан може сприяти виникненню депресії або тривоги. В інших випадках горе може стати довготривалим і мати інтенсивний вплив на життя людини роками. Це називається **складним або ускладненим горем**.



«Нормальне» горе має відмінності між культурами, людьми та ситуаціями.



Горе є природним процесом і не завжди потребує лікування.



Близько 10% людей можуть пережити складне горе після втрати.



Ускладнене горе лікується за допомогою психотерапії.

