

## Как пережить смерть собаки: советы психолога

### Кто виноват?

Основная проблема, мешающая людям переживать горе – поиск виноватых.

Неважно, что именно случилось, инстинктивно, человек ищет ответственных за содеянное, пусть это будет Бог или злой рок, но обвинение найдет ответчика

Гораздо хуже, когда хозяин винит себя в смерти питомца – «Не успел», «Не заметил», «Ошибся с выбором ветеринара». Поиск виноватых касается тех ситуаций, когда питомец уходит по причине болезни или несчастного случая.

Естественно, не стоит дожидаться рокового часа, о другом нужно заботиться пока он жив и здоров – правильное питание, прививки, безопасность, уход, регулярные осмотры ветеринара. Чем ответственнее вы относитесь к своим элементарным обязанностям, тем быстрее придет уверенность, что вы все сделали правильно, когда наступит время пережить потерю собаки.

Отдельная тема для обсуждения – это эвтаназия. Немало хозяев отказываются от гуманного усыпления животного, считая это убийством. На деле, безнадежно больная собака и мучается только потому, что внутренний эгоистичный ребенок владельца не может принять реальность. Если вас гложет вина – искупите ее любым доступным вам способом. Обратитесь в приют для животных, станьте волонтером, подберите на улице котенка, отмойте его и найдите ему дом.

Делайте добро, спасайте жизни, чувство значимости поможет простить свои «ошибки».

Сомнения	Что говорят психологи	Как предотвратить ситуацию в дальнейшем
Вина, что не смог уберечь собаку от опасности	Человек не всемогущ и не в состоянии предотвратить все риски	Записать на листике модели опасных ситуаций с учетом размеров животного и образа жизни владельцев. Указать, какие действия нужны, чтобы они не наступили. Человек заметит, что их не так много
Отсутствие хороших ветеринарных врачей. Если собака заболеет, то ее не вылечат	Ошибиться может любой специалист	Зарегистрироваться на породном форуме, чтобы общаться с более опытными владельцами, вступить в породный клуб, читать ветеринарную литературу для владельцев, найти в соседних городах оснащенные ветеринарные клиники
Взять другую собаку – это предательство	Предательство – это выбросить друга или не оказать ему помощь. Смерть разделяет любящие сердца, но жизнь не останавливается	Можно взять брошенную или пострадавшую собаку из приюта
Трагедия произошла потому, что не было времени или условий заниматься собакой	Животное оказалось заложником образа жизни его владельцев. Это печальная ситуация	Не стоит задумываться о более "удобной" породе собак. Каждое животное требует внимания и выполнения его потребностей. Не исключено, что лучше переключиться на рыбок или даже на растения

## Как пережить утрату питомца?

Каждый по-разному переносит утрату любимого животного: кто-то приходит быстрее в себя, другим приходится выходить из затяжной депрессии

Важно помнить, что ваши чувства вполне нормальны. Горе и гнев – естественная реакция на гибель любимца

Не стоит винить себя в том, что помогли животному избавиться от боли и мучений. Совершая акт милосердия, не стоит корить себя за это.

Облегчение душевных страданий наступит, с каждым днем боль становится меньше. Нет универсальных советов, чтобы помочь справиться с чувством утраты, но можно постараться облегчить душевные муки.

### **1. Заполнить пустоту**

Вы каждое утро вставали пораньше, чтобы выгулять пса, проводили с ним много времени. Найдите себе на это время серьезное занятие: можно отправиться на пробежку в парке, сходить в спортзал, записаться в школу танцев, устроиться на дополнительную работу. Это поможет вам отвлечься.

### **2. Помнить о смерти**

Пока вы оплакиваете вашего питомца, жизнь проходит мимо, вы не замечаете радостных событий вокруг. Смерть – это естественная часть существования, и никто не застрахован от нее. Неизвестно, сколько отпущено каждому, и не стоит тратить время на скорбь.

### **3. Поговорить о своих чувствах**

Не держите эмоции в себе, расскажите о своих чувствах близким, друзьям. Не надо стараться казаться сильнее, дайте выход своей боли. Если не с кем поговорить, напишите письмо своему ушедшему другу, на бумаге можно выразить все, что накопилось в вашей душе.

### **4. Сохранить воспоминания**

Сложите в коробку миски, игрушки, подстилку, фотографии собаки и уберите в дальний угол. Когда-нибудь вы будете готовы достать ее оттуда и предаться приятным воспоминаниям с небольшим оттенком грусти.

### **5. Завести нового питомца**

В первые дни скорби вы даже думать не сможете о замене любимого друга. Не надо расценивать этот шаг как предательство. Просто подарите мягкому пушистому комочку немного любви и заботы. Этим вы сможете заполнить гигантскую дыру в своей жизни.