РАБОТЕН ЛИСТ ЗА СКОРБТА

Вашият Опит със Загубата	
Кого или какво загубихте?	
Как тази загуба промени ежедневието Ви?	
Кои са най-трудните моменти за Вас в момента?	

Чувства	
Кои емоции се появяват най-често (например: тъга, гняв, вина, облекчение, вцепенение)?	
Има ли моменти, в които скръбта Ви е по-силна или по-трудна за справяне?	

Спомени и Връзка	
Кои спомени Ви носят утеха?	
Има ли спомени, които са особено болезнени?	
Как поддържате връзка със загубения човек или вещ (например: снимки, разкази, ритуали, традиции)?	

Влияние върху Живота	
Как скръбта Ви повлия на съня, апетита и енергията Ви?	

Как повлия на отношенията Ви с другите?	
Промени ли начина, по който гледате на себе си, на живота или на бъдещето?	

Справяне и Подкрепа	
Какво Ви помага да преминавате през трудните моменти?	
С кого можете да говорите, когато се чувствате претоварен/а?	
Има ли дейности, места или хора, които Ви носят усещане за мир или утеха?	
Какъв вид подкрепа бихте искали да имате в момента?	

Поглед Напред	
Има ли начини, по които бихте искали да почетете или да си спомняте за Вашия любим човек?	
Какви малки стъпки бихте могли да предприемете, за да се погрижите за себе си в момента?	
За какви неща очаквате с нетърпение?	