

Центр экстренной психологической
помощи МЧС России

Психологическая помощь при потере близкого



Утрата- эта цена, которую мы платим за то, что живем

Энни Диллард, лауреат Пулитцера



Горе – естественный процесс,
сопровожающий любую утрату,
потерю, смерть близкого человека или
расставание на длительное время

Горе - это реакция на утрату значимого объекта, части идентичности
или ожидаемого будущего

Реакция на утрату значимого объекта - психический процесс,
развивающийся по своим законам



Реакция горя

Реакция горя - это нормальная реакция человека на любую значимую потерю

Процесс горевания называется работой горя

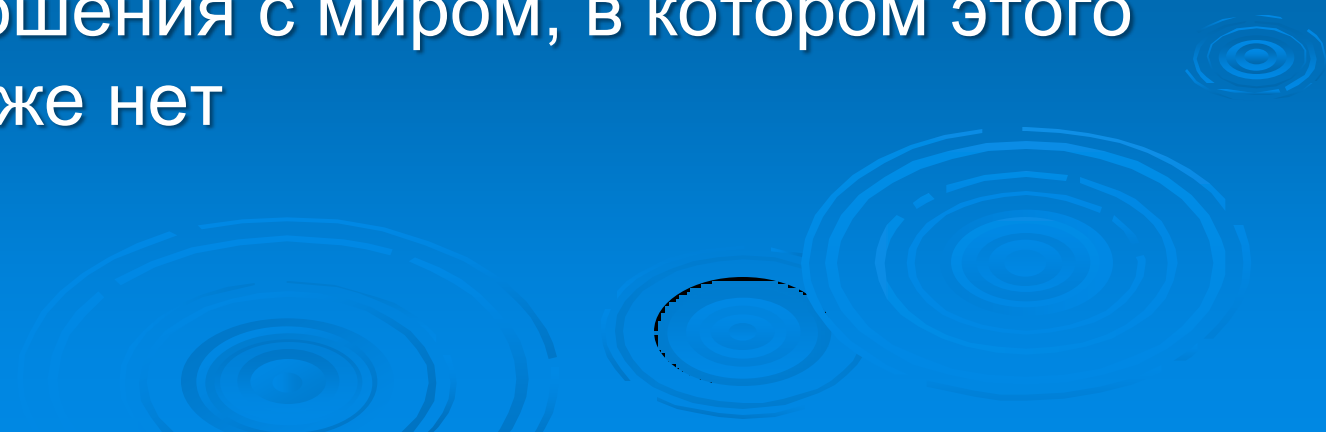




Работа горя

Работа горя – это огромный душевный труд по переработке трагических событий

Основная задача работы горя – не забыть (передать забвению), а сохранить память о дорогом человеке, при этом выстроив новые отношения с миром, в котором этого человека уже нет





Процесс горевания

Процесс горевания не всегда идет по так называемому «нормальному» пути

Существуют факторы, которые могут осложнить течение этого процесса

Принято разделять горевание на так называемое:

- «нормальное» горевание
- «патологическое» горевание

«Нормальное» горевание

Процесс естественного переживания горя проходит определенные стадии

Каждая из стадий характеризуется своим набором физических и психологических СИМПТОМОВ





Общие симптомы горя

➤ Соматические нарушения:

- нарушение сна, аппетита
- дыхательные и мышечные спазмы
- симптоматика болезни, от которой умер близкий и др

➤ Нарушения в эмоциональной сфере:

- чувство вины (зачастую - доминирующее)
- опустошенность
- поглощённость образом умершего
- идеализация умершего
- чувство брошенности, вызывающее злость

➤ Нарушения в познавательной сфере:

- нарушение памяти, внимания, мышления

Стадии горя

- Стадия шока и оцепенения (от нескольких сек. до нескольких дней). Может закончиться острым реактивным состоянием
- Стадия страдания и дезорганизации – острое горе (6-7 нед). Работа по переживанию горя становится ведущей деятельностью
- Стадия остаточных толчков и реорганизации (до года). Утрата постепенно входит в жизнь
- Стадия завершения (1-1,5 года после утраты). На смену горю приходит печаль



Стадия шока

Рассматривается как защитное отрицание факта или значения смерти, оберегающее человека от столкновения с утратой сразу во всем объеме

- Изменение в восприятии. Тоннельное зрение. Пелена. Ощущение нереальности происходящего
- Изменение восприятия времени. Время в восприятии горющего ускоряется или останавливается
- Увеличение эмоциональной дистанции с окружающими
- Существенная потеря сил
- Соматические реакции: затрудненное дыхание, ком в горле, мышечная слабость, потеря аппетита
- Деперсонализация



Стадия острого горя

Может включать в себя:

- **Отрицание**, как естественный защитный механизм, позволяющий поддерживать иллюзию о том, что мир остается неизменным. Отрицается не факт потери, а её постоянство (необратимость)
- **Агрессию**. Выражается в форме негодования, агрессивности и враждебности по отношению к себе и окружающим. На этой стадии присутствуют реакции клинического спектра
- **Депрессию**. Период наибольших страданий и острой душевной боли, поиск смысла происшедшего. Типична идеализация образа умершего, приписывание ему необычайных достоинств. Охлаждение отношений с окружающими, раздражительность, желание уединиться
- **Тревогу**. Переживаемое чувство беспомощности ведет к ощущению потери контроля за собственной жизнью



Стадия остаточных толчков и реорганизации

- жизнь постепенно входит в свою колею, восстанавливаются сон, аппетит, профессиональная деятельность, мысли об умершем перестают быть доминирующими
- горевание происходит приступообразно; приступы горя сначала частые, а потом практически сходят на нет
- поводом для приступов горя могут быть какие-либо значимые даты или события повседневной жизни, где отсутствие умершего ощущается особенно резко
- горюющий часто сверяет свои поступки с нравственными нормами умершего, с его ожиданиями





Стадия «завершения»

Смысл и задача горя на этой стадии состоит в том, чтобы образ умершего занял свое особое место в памяти горюющего, в его семейной истории





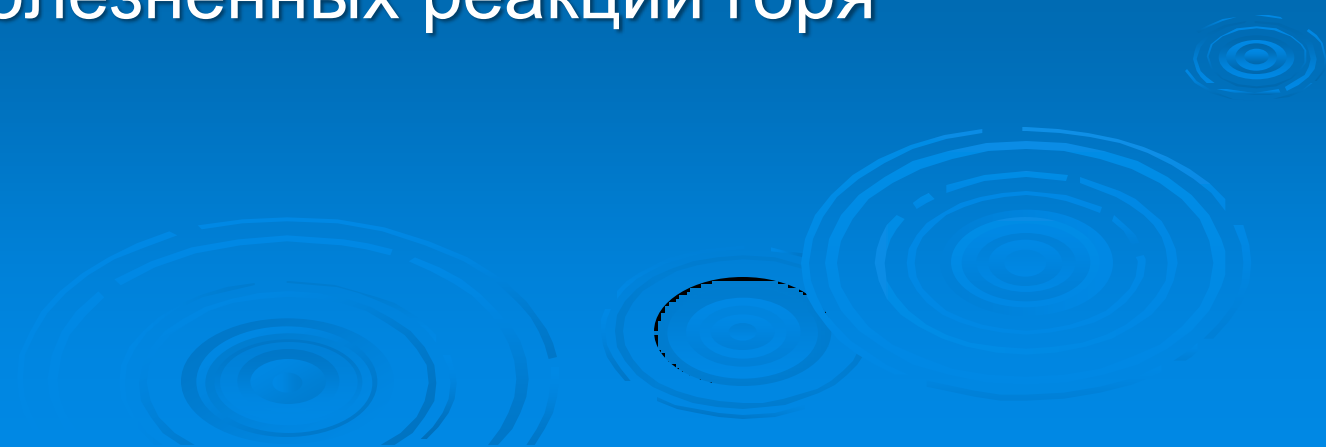
Задачи работы горя

- Принять реальность потери и разумом и чувствами
- Пережить боль потери
- Найти новое место в мире, где уже есть принятие факта потери
- Включиться в новые аспекты жизни. Выстроить новое отношение к умершему, продолжать жить



Одним из основных препятствий в нормальном течении горя является неосознанное стремление избежать сильного страдания и уклониться от сильных эмоций

В этих случаях происходит «застревание» на одной из стадий и возможно появление болезненных реакций горя



«Патологическое» горевание - искажение естественного течения горя

Может проявляться в 2 формах:

- отсрочка реакции
- искаженные реакции



Отсроченные реакции

Человек может не обнаружить своего горя в течение значительного времени (неделя и больше), если на момент утраты перед ним стояли какие-то очень важные задачи или же все его внимание было сосредоточено на поддержке других



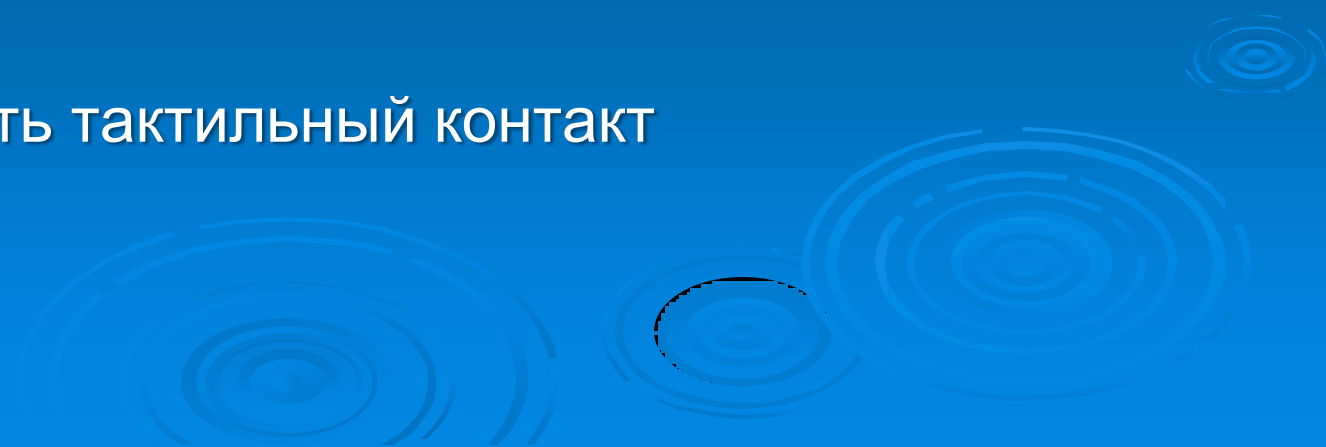
Проявление искаженной реакции

- Повышенная активность без чувства утраты
- Появление у горюющего симптомов последнего заболевания умершего
- Психосоматические заболевания
- Социальная изоляция
- Враждебность против определенных лиц
- Эмоциональные реакции : вина, обида, агрессия, тревога
- Утрата форм социальной активности
- Ажитированная депрессия с суицидальным риском

Виды патологического горя

- отсутствие горя
- «вечное горе»
- патологическая идентификация с умершим
- депрессия

Помощь на первых стадиях горевания

- Дать человеку возможность выразить свои эмоции, выговориться
 - Оказать информационно-психологическую поддержку
 - Снять табу с разговоров о смерти
 - Поддерживать тактильный контакт
 - Ритуалы
- 



Активное слушание

- Ратификация (вербально и невербально)
- Пауза
- Парафраз
- Выражение своих эмоций
- Отражение эмоций собеседника
- Резюме
- Эмпатия
- Отсутствие оценок и интерпретаций

Этапы терапии

- Диагностическое интервью:
 - про саму утрату
 - про утраты, перенесенные ранее
 - есть ли интроекты, патологическая идентификация
- Работа с внутренними конфликтами и чувством вины
- Побуждение к разговору об утрате. Выражение эмоций
- Активация внутренних ресурсов
- Принятие утраты. Необходимы заключительные шаги. Ритуалы. Задача почтить память умершего человека
- Построение перспективы

Виктор Франкл : "... конечность должна являться тем, что придает человеческому существованию смысл, а не тем, что лишает его этого смысла. Перед лицом смерти, как абсолютного и неизбежного конца, ожидающего нас в будущем, и как предела наших возможностей, мы обязаны максимально использовать отведенное нам время жизни, мы не имеем права упускать ни одной из возможностей, сумма которых в результате сделает нашу жизнь действительно полной смысла

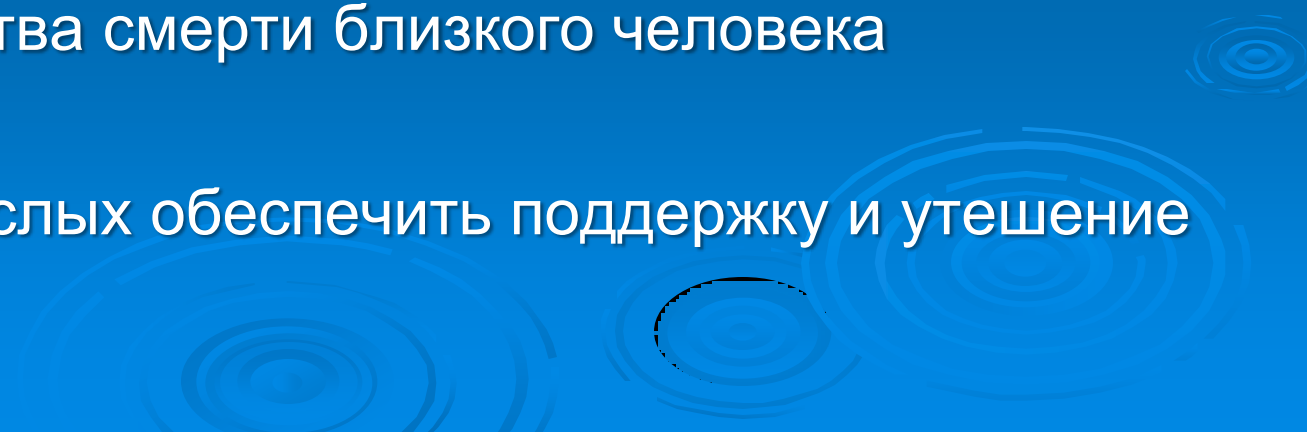




Реакции горя у детей

- Переживания детей отличаются от переживаний взрослых
- Дети проходят через те же стадии, но период острого горя у них короче
- В период горевания ребенку необходимо чувствовать себя нужным и любимым
- Скрытие факта смерти близкого для ребенка человека может привести к патологическим реакциям

На переживание горя ребенком влияют следующие факторы

- возраст ребенка
 - личностные черты
 - надежность домашнего окружения
 - обстоятельства смерти близкого человека
 - умение взрослых обеспечить поддержку и утешение
- 

Представления о смерти

- До 2х-3х лет дети просто чувствуют, что им чего-то недостаёт
- С 3х лет представление о смерти как бы частичное
- 5-10 лет Смерть видится обратимой и временной
Собственная смерть – маловероятной
- Подростки реагируют противоречиво. Чаще и дольше отрицание

К окончанию подросткового возраста дети уже разделяют концепцию взрослых о смерти, и собственная смертность становится для них очевидной, однако подростки в большей степени, чем взрослые, склонны верить в бессмертие души

Как сказать ребенку о смерти близкого

- Будьте откровенны, но чувствительны
- Если у детей есть вопросы, то ответьте на них честно
- Детей будет беспокоить безопасность, ваша и их собственная
- Спросите у ребенка, хочет ли он и готов ли присутствовать на похоронах
- Если боится присутствовать на похоронах, можно создать для него свой ритуал прощания
- Если ребенок собирается присутствовать на похоронах, объясните, что он увидит

Последствия утраты

- чувство вины, заниженная самооценка
- дефицит любви и внимания
- часто создается идеальный фантазийный образ значимого человека
- ребенок может стать «вечноскорбящим», если у него не будет возможности адекватно пережить утрату
- бессознательный страх вновь быть брошенным
- поиск человека, который мог бы заменить отца (мать)
- важность хорошей замещающей фигуры
- важно как реагирует на утрату оставшийся родитель

Патологические реакции у детей

- Энурез, заикание, сонливость/бессонница, обкусывания ногтей, анорексия, галлюцинации
- Длительное неуправляемое поведение
- Острая чувствительность к разлуке
- Полное отсутствие проявлений чувств
- Отсроченное проявление горя
- Депрессия



Благоприятные условия для детей, переживающих горе

- Получение адекватной возрасту информации, правдивых ответов на вопросы
 - Переживание горя вместе со всей семьей
 - Теплые, добрые отношения с оставшимся живым родителем и уверенность в нерушимости этих отношений
- 



Благодарю за внимание

