

PSYCHOLOGIE



«Ребенок в кризисной ситуации.

**Технологии комплексной психолого-педагогической
помощи»**

«Ребенок в ситуации утраты»

*Подготовил: Старший преподаватель кафедры ППП СПбУТУиЭ
клинический психолог, магистр психологии Дмитриева С.Ю.*



Какие ассоциации вызывает у вас слово «утрата»?



Утрата

Синдром утраты (иногда его принято называть «острое горе») – это сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого, любимого человека.

Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), реальной или воображаемой, физической или психологической (Изард, 1999).



Горе

Горе – это также процесс, при помощи которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни.



Горевание – процесс, который включает в себя различные эмоции и чувства:

- Страх
- Гнев
- Обида
- Вина
- Стыд
- Тревога
- Одиночество
- Бесспособность
- Отчаяние



Процесс горевания

- Смерть
- Болезнь
- Развод
- Увольнение



Смерть

Как поддерживать?

Если обесценивание, то выше переживание утраты.



Горе утраты характеризуется следующими проявлениями (Моховиков, 2001):



1. Страдание

На первый план выступает физическое страдание в виде периодических приступов длительностью от нескольких минут до часа со спазмами в горле, припадками удушья, учащенным дыханием и постоянной потребностью вздохнуть.



Впоследствии постоянные вздохи сохраняются длительное время и вновь особенно заметны, если человек вспоминает или рассказывает о своем страдании.



Ощущается чувство пустоты в животе, потеря аппетита, мышечной силы; малейшее движение становится крайне тягостным и почти невозможным, от незначительной физической нагрузки возникает полнейшее изнеможение.



На фоне этих телесных признаков человек испытывает психическое страдание в виде эмоционального напряжения или душевной боли.

Отмечаются изменения ясности сознания: возникает легкое чувство нереальности и ощущение, что эмоциональное расстояние, отделяющее человека от других людей, увеличилось.



2. Поглощенность образом утраченного

На фоне чувства нереальности могут возникать зрительные, слуховые или сочетанные иллюзии. Переживающие горе сообщают, что слышат шаги умершего, встречают его мимолетный образ в толпе, узнают знакомые запахи и т. д.

Такие состояния отличаются сильной эмоциональной вовлеченностью, под влиянием которой может утрачиваться грань между переживанием и реальностью.



3. Чувство вины

Горюющий пытается отыскать в предшествующих утрате событиях и поступках то, чего он не сделал для умершего.

Малейшие оплошности, невнимание, упущения, ошибки преувеличиваются и способствуют развитию идей самообвинения.



4. Враждебные реакции

В отношениях с людьми снижается или исчезает симпатия, утрачивается обычная теплота и естественность, нередко человек говорит о происходящем с раздражением или злостью, выражает желание, чтобы его не беспокоили. Враждебность иногда возникает спонтанно и необъяснима для горюющих.



5. Утрата прежних естественных моделей поведения

В поступках отмечается торопливость, суетливость, человек становится непоседливым или совершает хаотические действия в поисках какого-либо занятия, но оказывается совершенно неспособным к простейшей организованной деятельности.



Со временем он как бы вновь осваивает круг повседневных дел. Горюющим очень часто приходится как бы заново «учиться» их делать, преодолевая переживание отсутствия смысла какого-либо действия после случившегося.



6. Идентификация с утратой

В высказываниях и поступках человека появляются черты поведения умершего или признаки его предсмертного заболевания. Как правило, идентификация с утратой становится следствием поглощенности образом умершего.



Во времени состоянию горя свойственна динамика, прохождение ряда этапов, когда человек осуществляет «работу горя» (Линдемманн, 1984).

Цель «работы горя» состоит в том, чтобы *пережить* его, *стать независимым от утраты*, приспособиться к изменившейся жизни и *найти новые отношения с людьми и миром*.



Симптомы переживания горя (это норма, просто поддерживать):

- Нарушение сна
- Вес
- Соматика
- Усталость
- Ухудшение концентрации внимания
- Раздражительность



- Подавленность
- Потеря интереса
- Самоизоляция
- Агрессия
- Вина
- Суицидальные мысли



Стадии проживания утраты:



Начальная стадия горя – шок и оцепенение.

Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в реальность произошедшего могут длиться до нескольких недель, в среднем 7–9 дней. Физическое состояние человека, переживающего горе, ухудшается: обычно утрата аппетита, сексуального влечения, мышечная слабость, замедленность реакций. Происходящее переживается как нереальное.



Человек в состоянии шока может делать что-то действительно необходимое, связанное с организацией похорон, или же его активность может быть беспорядочной.



Бывает и полная отрешенность от происходящего, бездеятельность. Чувства по поводу происшедшего почти не выражаются; человек в состоянии шока может казаться безразличным ко всему. Оцепенение — наиболее яркая черта этого состояния.



Часто человек в этой фазе чувствует себя вполне хорошо. Он не страдает, снижается чувствительность к боли и даже «проходят» беспокоившие заболевания. Человек настолько ничего не чувствует, что даже рад был бы почувствовать хоть что-нибудь. Его бесчувственность расценивается окружающими как недостаточность любви и эгоизм.



От горюющего требуется бурное выражение эмоций, если же человек не может заплакать, его упрекают и винят. Между тем именно такое «бесчувствие» свидетельствует о тяжести и глубине переживаний. И чем дольше длится этот «светлый» промежуток, тем дольше и тяжелее будут последствия.



Несмотря на все обманчивое внешнее благополучие, объективно человек находится в довольно тяжелом состоянии. И одна из опасностей состоит в том, что в любую минуту оно может смениться так называемым острым реактивным состоянием, когда человек вдруг начинает биться головой о стену, выбрасываться из окна, то есть становится «буйным». Окружающие, чья бдительность усыплена, не всегда готовы к этому.



Предполагается, что комплекс шоковых реакций связан с работой механизмов психологической защиты: отрицание факта или значения смерти предохраняет понесшего утрату от резкого столкновения с ужасом произошедшего.



Шок оставляет человека в том времени, когда умерший был еще жив. Настоящее сопровождается так называемыми дереализационными и деперсонализационными ощущениями («это происходит не со мной», «как будто это происходит в кино»).



Человек сосредоточен на каких-нибудь мелких заботах и событиях, не связанных с утратой, либо он психологически остается в прошлом, отрицая реальность; в таком случае он и производит впечатление оглушенного или сонного: почти не реагирует на внешние стимулы или повторяет какие-либо действия.



Часто на смену шоковой реакции приходит чувство злости. Злость возникает как эмоциональная специфическая реакция на помеху в удовлетворении потребности, в данном случае – потребности остаться в прошлом вместе с умершим (Василюк, 1991).



Любые внешние стимулы, возвращающие человека в настоящее, могут провоцировать это чувство. Злость также свидетельствует о глубине полученной психологической травмы. Это обусловлено резкой фрустрацией — невозможностью осуществления планов, желаний, связанных с умершим.



Следующая стадия горя – стадия поиска:

Характеризуется стремлением вернуть умершего и отрицанием безвозвратности утраты. Человеку, понесшему утрату, часто кажется, что он видит умершего в толпе на улице, слышит его шаги в соседней комнате и т. п. Поскольку большинство людей, даже испытывая очень глубокое горе, сохраняют связь с реальностью, подобные иллюзии могут пугать, вызывать мысли о сумасшествии.



С другой стороны, сильна вера в чудо, не исчезает надежда каким-то образом вернуть умершего, и скорбящий «встречает» его или ведет себя так, как будто бы тот вот-вот появится.



Переход от стадии шока к стадии поиска постепенный; особенности состояния и поведения, характерные для этой стадии, можно заметить на 5-12-й день после смерти близкого. Некоторые последствия шока могут проявляться еще довольно долго.



Третья стадия – острого горя

Длится до 6–7 недель с момента утраты. Сохраняются и поначалу могут усиливаться физические симптомы: затрудненное дыхание, мышечная слабость, физическая усталость даже при отсутствии реальной активности, повышенная истощаемость, ощущение пустоты в желудке, стеснения в груди, комок в горле, повышенная чувствительность к запахам, снижение или необычное усиление аппетита, сексуальные дисфункции, нарушения сна.



В это время человеку бывает трудно удержать свое внимание во внешнем мире, реальность как бы покрыта прозрачной кисеей, вуалью, сквозь которую сплошь и рядом пробиваются ощущения присутствия умершего.



Это период наибольших страданий, острой душевной боли. Появляется множество тяжелых, иногда странных и пугающих мыслей и чувств. Это ощущения пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство брошенности, одиночества, злость, вина, страх и тревога, беспомощность.



Типичны необыкновенная поглощенность образом умершего и его идеализация, особенно к концу фазы, подчеркивание необычайных достоинств, избегание воспоминаний о его плохих чертах и поступках. Горе накладывает отпечаток и на отношения с окружающими, может наблюдаться утрата теплоты, раздражительность, желание уединиться.



Изменяется повседневная деятельность. Человеку трудно бывает сконцентрироваться на том, что он делает, трудно довести дело до конца, а сложно организованная деятельность может на какое-то время стать и вовсе недоступной. Порой возникает бессознательное отождествление с умершим, проявляющееся в невольном подражании его походке, жестам, мимике.



Работа по переживанию горя становится ведущей деятельностью. Это самый тяжелый период. Основным переживанием выступает чувство вины.

Стадию острого горя считают критической в отношении дальнейшего переживания потери.



Человек постепенно «уходит» от умершего и с болью переживает действительное отдаление его образа.

Разрыв старой связи с умершим и создание образа памяти, образа прошлого и связи с ним – основное содержание «работы горя» в этот период.



Через 3–4 месяца начинается цикл «хороших и плохих» дней. Повышается раздражительность и снижается фрустрационная толерантность.

Возможны проявления вербальной и физической агрессии, рост соматических проблем, особенно простудного и инфекционного характера, из-за подавленности иммунной системы.



С наступлением шестимесячного срока начинается депрессия. Особенно тягостны праздники, дни рождения, годовщины («Новый год впервые без него», «весна впервые без него», «день рождения») или события повседневной жизни («обидели, некому пожаловаться», «на его имя пришло письмо»).



Четвертая стадия синдрома утраты – стадия восстановления

Наступает дней через 40 после события и продолжается примерно год. В этот период восстанавливаются физиологические функции, профессиональная деятельность. Человек постепенно примиряется с фактом утраты. Он по-прежнему переживает горе, но эти переживания уже приобретают характер отдельных приступов, вначале частых, потом все более редких. Конечно, приступы горя могут быть очень болезненными.



Человек уже живет нормальной жизнью и вдруг вновь возвращается в состояние тоски, скорби, испытывает ощущение бессмысленности своей жизни без ушедшего. Часто такие приступы связаны с праздниками, какими-то памяtnыми событиями и вообще – с любыми ситуациями, которые могут ассоциироваться с умершим. *Годовщина смерти символически ограничивает период горя..*



Приблизительно через год наступает последняя стадия переживания утраты – завершающая

Боль становится терпимей, и человек, переживший утрату близкого, понемногу возвращается к прежней жизни. В этот период происходит «эмоциональное прощание» с умершим, осознание того, что нет необходимости наполнять болью утраты всю жизнь. Из словарного запаса исчезают слова «тяжелая утрата» и «горе».



Завершение переживания горя могут затруднять некоторые культурные нормы и личные убеждения (например, убеждение женщины, муж которой погиб на войне, что она должна хранить ему верность и горевать о нем до конца своих дней). Создать в памяти образ ушедшего из жизни, найти для него смысл и постоянное место в потоке жизни – вот основная цель психологической работы на данной стадии.



Хотя сама последовательность (шок – переживание – принятие) типична и, следовательно, предсказуема, эти этапы не следуют строго один за другим и часто перекрывают друг друга. Переживание горя представляет собой индивидуальный процесс, и характерные признаки этапов могут сосуществовать в различных сочетаниях, создавая уникальные возможности для позитивных изменений.



Поддержка? (групповое задание)

- «На все воля божья»
- «Такова ваша судьба/карма»
- «Мне знакомы ваши чувства и я вас очень хорошо понимаю»
- «Вот уже прошло 2 месяца, а вы все так переживаете»
- «Хорошо, что у вас есть... Посвятите свою жизнь чему-то другому»
- «Бог забирает лучших»
- «На все воля божия»



- «Вы должны быть сильным, ради...»
- «Держись, крепись»
- «Не надо плакать, не рви себе душу»
- «Все там будем»
- «Он/она сейчас там. Где нет страданий»
- «Живите по принципу: то, что нас не убивает, делает нас сильнее»
- «Отвлекись, сходи в кино, магазин...»
- «Время лечит»
- «Он/она теперь ангел»
- «Вам повезло, что вы были вместе так долго»