

69. Психологические особенности переживания кризиса и утраты.

70. Нормальная и патологическая реакция горя, её стадии.

71. Психологическая помощь оказываемая горюющим

Характеристики горя:

- Физическое и психологическое страдание.
- Поглощенность образом утраченного.
- Чувство вины.
- Враждебные реакции.
- Утрата прежних естественных моделей поведения.
- Шок – переживание утраты (вина, злость. депрессия) – принятие.

Стадии горя:

1.Шок.

2.Переживание горя:

- злость;
- вина;
- страдание;
- депрессия.

3.Адаптация и принятие.

Горевание – это нормальный процесс

Нужен специалист если:

- Дома и на работе рушатся дела.
- Тревоги и страхи.
- Страх близких отношений.
- Кошмары, нарушения сна, вспышки травмирующих воспоминаний.
- Эмоциональное отдаление.
- Избегание напоминаний о травме.
- Алкоголь, наркотики, таблетки.

Горевание – это нормальный процесс

- В процессе восстановления нужно столкнуться с невыносимыми воспоминаниями и чувствами, которые избегались. Иначе будут возвращаться снова и снова.
- Делать обычные дела, общаться, отдыхать.
- Отвлечь, занять ум и тело.
- Важно позволять переживать чувства, которые всплывают, принимать их.
- Поддерживать их появление.

Стадии горя:

- 1. Шок и оцепенение, «Не может быть!»** (от нескольких секунд до недель, в среднем 9 дней).
 - Горюющий чувствует себя хорошо, не страдает, снижается чувствительность к боли. Ничего не чувствует. Утрата аппетита, мышечная слабость, малоподвижность, которая сменяется суетливостью.
 - Ощущение нереальности, душевного онемения, бесчувственность, оглушенность.
 - Отрицание как защита.
 - В любой момент может смениться острым реактивным состоянием.

Что делать, как помочь:

- Ходит за ним хвостиком, не оставлять одного. При этом не обязательно говорить, просто быть рядом.
- Ребенка лучше не пускать в школу.
- Тактильный контакт помогает вывести из шока. Гладить по голове, держать за руку. Если удалось вызвать слёзы, значит помогли перейти на следующую стадию.
- Вызвать любую реакцию, даже злость.

Стадии горя:

2. Фаза страдания и дезорганизации (6-7 недель, 40 дней в среднем).

- Ощущение присутствия умершего, постоянное напоминание о нем.
- Острая душевная боль.
- Ощущение пустоты, отчаяния, бессмысленности, брошенности, злость, вина, страх.
- Желание уединиться, раздражительность.
- Отождествление себя с умершим.
- Нарушение познавательных процессов.

- *Патологическое горе — когда человек не справляется с этой фазой и застревает на ней.*
- *Если пережил стадию — приобрел эмоциональный опыт либо сформируется роль Жертвы.*

Что делать, как помочь:

- Можно и нужно дать человеку побыть одному.
- Если хочет поговорить, нужно быть всегда в его распоряжении.
- Мягко и с пониманием относиться к раздражительности.
- Не мешать плакать. Слезы - это эмоциональная разрядка, способствуют успокоению.
- В конце фазы постепенно приобщать к общественно-полезной деятельности (отправить в школу, на работу, домашняя работа).
- Жалостливые взгляды и отношение окружающих мешают горяющему и постоянно напоминают об утрате.
- Перенести центр тяжести вины с иррационального на реальность («Как тебе не стыдно! Ты занят только собой и забыл о родных»). Этим вы как бы «разрешите» горяющему завершить работу по переживанию утраты.
- Относиться как к обычному человеку, без поблажек и скидок.

Стадии горя:

3. Фаза остаточных толчков и реорганизация (наступает после 40 дней, и длится год).

- Жизнь входит в русло, восстанавливается сон и аппетит.
- Горе как переживание не постоянно, а наступает отдельными редкими приступами.

Что делать, как помочь:

- Соблюдать ритуал траура.
- Помнить важные даты и события.
- Помочь обращению к будущему, строить планы.

Стадии горя

4. Фаза завершения.

- Смысл и задача «работы горя» - образ умершего занимает место в жизни.
- Горе переживается как печаль.

Особенности переживания горя детьми:

- Дети более чувствительны к разлуке.
- Дети восстанавливаются быстрее взрослых. Может помочь один открытый честный разговор с ребёнком о смерти.
- Дети горюют более короткое время, если их горю не мешают и не препятствуют.
- Дети не умеют выразить свои чувства как взрослые.
- Им нужна помощь, чтобы разобраться в происходящем.

Особенности переживания горя детьми:

Д.Боулби (психиатр и специалист по утрате) выделил 3 фазы переживания горя у детей:

- 1.Фаза протеста — отвергает и сопротивляется идее смерти и потери.
- 2.Дезорганизация — осознание, что умерший не вернётся.
- 3.Реорганизация — процесс принятия потери и окончательное прощание.

5 фаз горя (Э.Кюблер-Росс) и детского горя (Джордж Вильямс):

- 1.Отрицание или изоляция.
- 2.Гнев (враждебность к умершему, гнев на живых родных).
- 3.Сделка (попытка изменить реальность, «Я стану хорошим»).
- 4.Депрессия (гнев на самих себя).
- Во время траура возможны ночные кошмары, нарушение сна, потеря веса, аппетита, физические боли, недомогание.
- 5.Разрешение. Конечная фаза траура. Принятие смерти.
- Возможны временный регресс, энурез, сосание пальца, капризы, цепляние за взрослого.
- Разрешение на выражение горя предотвращает закрепление этих симптомов.

Возрастные особенности переживания горя

3-6 лет:

- Смерть воспринимается как сон или путешествие, из которого можно вернуться.
- Будет постоянно ждать, искать пока не смирится.
- Будет надоедливym, раздражительным, замыкаться в себе.
- Капризы, назойливость, плаксивость.
- Сложно фантазию отделить от реальности.
- Ощущает вину за все.
- Наилучшая помощь — взрослый постепенно выстраивает надежную эмоциональную связь с ребёнком, заменяя умершего.

Возрастные особенности переживания горя

7-9 лет:

- Уже понимают, что смерть неизбежна и окончательна, задумываются о смерти.

10-12 лет:

- Чередование грусти и развлечений (как защита от состояния тревоги и страдания).
- Важно дать точную и подробную информацию о смерти и разрешать им задавать вопросы.

Подростковый возраст:

- Обычно заняты поисками смысла смерти как взрослые.
- Регрессия.
- Вытеснение горя (шатания по городу ночью, наркотики, нарушения закона).

Патологическое горе

- Патологическое горе — застревание на одной из стадий переживания горя, как правило, на стадии страдания.

Типы патологического горя:

- Блокирование эмоций.
- Трансформация скорби в идентификацию с умершим (отказ от всего, что отвлекает от мыслей об умершем).
- Растягивание процесса скорби.
- Острое чувство вины.
- Фиксация на самом событии потери (отрицание потери, запрет на переживания горя, поглощенность образом умершего, ощущение присутствия умершего спустя длительное время, отказ расставаться с вещами умершего).
- Фиксация на чувстве мести (при разводе «Я ему этого никогда не прощу!»).

Признаки неуспешного горя:

- явное отрицание
- болезненные размышления о потере (спустя месяцы после потери)
- личностные изменения
- навязчивые фантазии о воссоединении
- отказ принять смерть (даже через месяцы после потери).

Признаки депрессии:

- отгороженность
- апатия
- желудочные или головные боли психосоматического характера
- ночные кошмары
- отказ от общения с друзьями.

Причины возникновения патологического горя:

- Конфликты или ссоры перед смертью.
- невыполненные обещания.
- Обстоятельства смерти.
- Не попрощался, не присутствовал на похоронах.
- «Непохороненный мертвец» - пропавший без вести.

Общие рекомендации по преодолению горя:

- Соблюдение ритуалов.
- Отреагирование эмоций.
- Выход в позицию наблюдателя.
- Поиск ресурсов.
- Поиск смысла события или смысла жить.
- Освободиться от старого и впустить новое.

Процесс преодоления горя как набор заданий:

- 1. Осознать горе и начать искать смысл за пределами того, что случилось.
- 2. Идентифицировать, подтвердить и конструктивно выразить сильные реакции на потерю близкого человека.
- 3. Отмечать все даты, связанные с жизнью умершего человека (помнить о нем).
- 4. Продолжить жить дальше с живыми и любящими людьми.

Помощь детям

- Горе — это поведение, которому обучаются.
- Дать выразить любые эмоции.
- Поощрять участие во всех ритуалах траура.
- Начать готовить к пониманию смерти (смерть насекомых, птиц), обсуждать тему смерти.
- Ребенок не может быть заслонен от процесса умирания близкого человека полностью.
- Когда приходит смерть, сказать ребенку правду.
- Удаление из семьи или игнорирование переживаний ребенка показывает неуважение к чувствам ребенка, и отрицает его право на печаль.
- Необходимо ощущать чувство, что ребенка не оставят в одиночестве.
- Детские защитные реакции на потерю могут раздражать и тревожить взрослых.
- Детям трудно выразить чувства и переживания, им легче нарисовать, рассказать выдуманную историю.
- Легко помешать детскому горю («Стыдно плакать!», «Ты же мужчина!»).
- Чувство вины за все («Умерла, потому что я плохо себя вёл», «Желал смерти»). Понимающий чуткий взрослый может убедить ребёнка, что его вины нет.