




“Душа Моя скорбит смертельно”.
Матф.26:38

жизнь и смерть настолько близко,
что их разделяет всего лишь одно мгновение,
которое может наступить в любой миг.

Verdin Eduard,

Горе – это сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого, любимого человека. Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть).



Горе – это процесс функциональной необходимости, но не слабости. Это способ, посредством которого человек восстанавливается после ощутимой потери.

Горе (потеря), сопровождающее смерть близкого человека, - довольно сложный и длительный процесс, в котором выделяют следующие критические периоды времени:

ПЕРВЫЕ 48 ЧАСОВ. Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в произошедшее могут быть очень сильными в первые часы. Эмоционально это иногда выражается в страхе потерять членов семьи и друзей.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ. Необходимость проведения похорон и другие хлопоты занимают все мысли, и чувство утраты может переноситься чисто автоматически. Оно может сопровождаться ощущением «упадка» и эмоционального и (или) физического истощения.

2-5 НЕДЕЛЬ. Здесь преобладает чувство покинутости как семьей, так и друзьями, вернувшись к своим повседневным заботам после похорон. Последствия шока все еще сильны, но могут появляться ощущения, что все не так плохо и жизнь продолжается.

6-12 НЕДЕЛЬ. На этой стадии снимаются все

последствия шока и осознается реальность потери. Спектр переживаемых в это время эмоций достаточно широк, человек чувствует утрату и плохо контролирует себя. Вот некоторые из переживаний данного периода: сильное изменение сна и аппетита, панический страх, часто паранойя, приступы необъяснимого плача, общая слабость, мышечный тремор, желание уединиться.

3-4 МЕСЯЦА. Начинается цикл «хороших и плохих дней». Повышается раздражимость и снижается терпимость в отношении фрустрации. Не исключаются вербальное и физическое выражение гнева, ощущение эмоциональной регрессии, рост соматических жалоб, особенно инфекционного и простудного характера, из-за подавленности иммунной системы.

6 МЕСЯЦЕВ. С наступлением шестимесячного срока начинается депрессия. Ослабевают тяжесть пережитого, но не эмоции. Годовщины, дни рождения, праздники особенно тягостны, они вновь несут с собой депрессию.

12 МЕСЯЦЕВ. Первая годовщина смерти может быть либо травмирующей, либо переломной, в зависимости от последствий пережитых за год страданий.

18-24 МЕСЯЦА. Это время «рассасывания». Боль потери становится терпимей и человек, переживший утрату близкого, понемногу возвращается к прежней жизни. Здесь происходит эмоциональное прощание с умершим.

Психологу-консультанту важно знать типичные проявления горя и симптомы патологические, аномальные. С первыми можно и нужно работать в консультативном ключе, вторые требуют медицинской помощи.



Типичные симптомы:

- Нарушение сна, аппетита;
- Раздражительность;
- Подавленность;
- Потеря интересов;
- Плач, самобичевание;
- Суицидальные мысли;
- Соматические симптомы;
- Применение медикаментов;
- Галлюцинации, отождествление с умершим или ощущение его присутствия.



Нетипичные симптомы:

- Задержка реакции на смерть близкого (нет выражения страданий в течение 2 и более недель);
- Затянувшееся переживание горя (несколько лет);
- Сильная депрессия;
- Появление психосоматических заболеваний (астма, язвенный колит);
- Развитие симптомов заболевания, от которых страдал умерший;
- Сверхактивность;
- Неистовая враждебность;
- Возможно полное изменение стиля жизни;
- Возможное вынашивание суицидальных планов, как шанс воссоединиться с умершим;
- Прогрессирующая уединенность.



КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПОМОЩЬ.



Консультативная помощь строится прежде всего на принципах, предложенных в экзистенциально-гуманистической психотерапии. Зарубежные кризисные службы выделили некоторые клише, которых рекомендуется избегать в работе с людьми, переживающими горе:

- «На все воля Божья»;
- «Мне знакомы ваши чувства»;
- «Уже прошло три недели с его (ее) смерти. Вы еще не успокоились?»
- «Благодарите Бога, что у вас есть еще дети (ребенок)»;
- «Бог выбирает лучших»;
- «Он (она) прожил долгую и честную жизнь, и вот пробил его час»;
- «Мне очень жаль»;
- «Позвоните мне, если что-то понадобится»;
- «Вы должны быть сильными ради своих детей, жены (мужа) и др...».

Различными консультативными службами также отмечено, что желания клиентов, переживающих горе, и соответствующая им помощь, как правило, касается следующих тем:

- «Позвольте мне просто говорить»;
- «Спросите меня о нем (ней)»;
- «Поддержите меня и позвольте мне выплакаться»;
- «Не пугайтесь моего молчания».



Для «выздоровления» от горя приемлемы также следующие рекомендации:

1. Примите свое горе.
2. Проявляйте свои чувства.
3. Следите за своим здоровьем.
4. Уравновесьте работу и отдых.
5. Проявите к себе терпение.
6. Поделитесь болью утраты с друзьями.
7. Посетите людей, находящихся в горе.
8. Можно искать утешения в религии.
9. Помогайте другим.
0. Делайте сегодня то, что необходимо, но отложите важные решения.
1. Примите решение вновь начать жизнь.

Они ушли... но память о них живет...









Гуляла душа, гуляла,
Играла, шутила, мечтала.
Бежала душа, бежала,
Не знала, любила прощала
Искала душа, искала,
Нашла, берегла, потеряла.
Кричала душа, кричала,
Звала, молила, рыдала.
Замолчала душа, замолчала.
Устала...



Берегите себя и своих близких...