

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ ГОРЯ.

Подготовила педагог- психолог
МБОУСОШ №3 Новикова Е.С.

Что такое горе? Стадии горя.

- Горе – это реакция на потерю близкого, любимого человека после невозвратной разлуки с ним или его смерти.
- Начальная стадия горя – шок и оцепенение. Шок от перенесённой утраты и отказ поверить в реальность происходящего могут длиться до нескольких недель, в среднем 7- 9 дней.
- Следующая стадия горя – стадия поиска- характеризуется стремлением вернуть умершего и отрицанием безвозвратности утраты.
- Третья стадия горя- стадия острого горя- длится 6-7 недель с момента утраты.

С наступлением шестимесячного срока начинается депрессия.

- ▣ Четвёртая стадия горя- стадия восстановления – длится примерно год. Приблизительно через год наступает последняя стадия переживания горя-завершающая.

Патологические симптомы горя.

1. Задержка на смерть близкого человека (более 2-х недель с момента известия о смерти).
2. Затянувшееся интенсивное переживание горя (несколько лет)
3. Развитие телесных симптомов, от которых страдал умерший.
4. Суицидальные намерения.
5. Изменение отношения к друзьям и родственникам.
6. Устойчивая нехватка инициативы.

Этапы психологической помощи.

▣ *Помощь на стадии шока.*

Необходимо присутствовать рядом с человеком, не оставлять его одного. Выражать свою заботу и внимание лучше через прикосновения. Именно таким образом люди выражают своё участие, когда слова им неподвластны. Даже простое пожатие руки лучше, чем холодная изоляция.

Помощь на стадии острого горя.

- ▣ Следует говорить об умершем, причине смерти и чувствах в связи с происходящим. Психологу не всегда нужно знать, в какие воспоминания погружается человек, о чём он думает. Главное — создать вокруг него атмосферу присутствия и понимания. Необходимо дать возможность выплакаться, не стараясь непременно утешать. При этом не следует всем своим видом постоянно подчёркивать сочувственное отношение. Постепенно (ближе к концу этого периода) следует приобщать скорбящего к повседневной деятельности.

Помощь на стадии восстановления.

- ▣ Психологу необходимо помогать клиенту заново включиться в жизнь, планировать будущее. Поскольку человек может неоднократно возвращаться к переживаниям острого периода, необходимо давать ему возможность вновь и вновь говорить об умершем. Проблемы, разрешаемые в процессе консультирования, очень индивидуальны. В качестве основного метода используется безоценочное слушание.

- Консультант также может давать рекомендации о режиме сна, питания, советовать обратиться к врачу для медицинского обследования. Пациент может присоединиться к поддерживающей группе, где встретит таких же людей, потерявших близкого человека. Одним из основных психологических методов помощи может быть когнитивная терапия.

- ▣ Важная задача психотерапевта- помочь близким понесшего утрату человека правильно реагировать на его скорбь.
- ▣ Задачей завершающих сессий является помощь в возвращении и воссоздании жизненных смыслов.
- ▣ Консультант помогает намечать цели, строить новые планы, они вместе обсуждают достижения пациента.

- ▣ Профессиональная задача психолога заключается в том, чтобы помочь клиенту по-настоящему пережить утрату, совершить работу горя, а не в том, чтобы притупить остроту душевных переживаний.