

# **КРИЗИ, ВИКЛИКАНІ ПЕРЕЖИВАННЯМ ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ**

**Виконала:**  
**студентка групи ПС-51**  
**Федорова О.**

**Почуття втрати близької людини** – глибоке та сильне страждання, справжнє горе. Переживання такого горя вимагає великої мужності та тривалого часу. Жодна людина не може відразу поставитися до повідомлення про втрату близької людини, як до реальності, адекватно сприйняти факт цієї смерті. Горе має велику силу. Воно вражає наше здоров'я, нашу психіку, нашу душу. Повірте, швидко ваше горе не минеться. Люди тільки через довгі роки звикають до думки про те, що близька людина ніколи не повернеться.



Не тільки людині, яка втратила близьку людину і відчуває важкі почуття, але і її оточуючим необхідно бути мудрими і терпимими. Бути поруч з горюючою людиною непросто. Незважаючи на те, що горе – нормальна зворотна реакція на втрату близької людини, іноді воно може породжувати досить дивні реакції, що викликають побоювання. Кожна людина переносить страждання своїм власним унікальним чином і потребує підтримки, розуміння.



# Ви можете зустрітися з типовими симптомами горя, такими як:

- ⊙ порушення сну;
- ⊙ різка, значна втрата або набір ваги;
- ⊙ дратівливість;
- ⊙ складнощі з концентрацією уваги.
- ⊙ втрата інтересу до новин, роботи, друзів;
- ⊙ пригніченість;
- ⊙ апатія і відчуження;
- ⊙ відокремленість.
- ⊙ плач;
- ⊙ суїцидальні думки;
- ⊙ соматичні симптоми;
- ⊙ відчуття втоми;
- ⊙ застосування медикаментів (снодійних та / або заспокійливих);
- ⊙ ототожнення себе з померлим або відчуття його присутності.

# Однак, занепокоєння повинні викликати наступні нетипові, патологічні явища:

- ⦿ тривале переживання горя (кілька років);
- ⦿ затримка реакції на смерть близької (немає вираження страждань протягом 2 і більше тижнів);
- ⦿ сильна депресія, що супроводжується безсонням, напруга, докори на свою адресу;
- ⦿ поява хвороб психосоматичного характеру, таких як, виразковий коліт, ревматичний артрит, астма. Нерідко буває ослаблення чутливості, напади задухи і т.д.
- ⦿ іпохондрія: розвиток симптомів, від яких страждав померлий;
- ⦿ гіперактивність: людина що пережила втрату починає розвивати бурхливу діяльність, щоб не відчуваючи біль втрати;
- ⦿ несамовита ворожість, спрямована проти конкретних людей, часто супроводжується погрозами, проте тільки на словах;
- ⦿ нездатність емоційно реагувати;
- ⦿ зміна ставлення до друзів і родичів;
- ⦿ подразливість, небажання набридати, відхід від соціальної активності;

# Виділяють три рівня ризику в ситуаціях переживання горя

1. Мінімальний ризик. Члени сім'ї відкрито висловлюють свої почуття, надають підтримку один одному і приймають її з боку розширеної сім'ї, друзів, сусідів. Зберігається здатність ідентифікувати проблему і шукати шляхи її вирішення
2. Середній ризик. Реакція горя протікає з ускладненнями: в окремих членів сім'ї можуть спостерігатися депресивні реакції, сім'я не приймає підтримку. Дані реакції можуть ускладнюватися в разі наявності численних попередніх втрат.
3. Високий ризик. У членів сім'ї може з'явитися ексцентрична (груба, жорстока) поведінка, важка депресія, спроби і загроза суїциду, зловживання ліками або алкоголем, безсоння. До цієї ж категорії відносяться ситуації повної відсутності проявів горя в сім'ї.



# Зазвичай психологи розрізняють такі етапи переживання втрати:

- ◎ Шок
- ◎ Заперечення відмовляється повірити.
- ◎ Гострі переживання
- ◎ Печаль
- ◎ Адаптація

# Допомога та рекомендації

- 1). Поважайте чужі кордони. Ми всі маємо право на скорботу. Ніхто не зобов'язаний ділитися своїми переживаннями, поки вони не почнуть вириватися назовні, саме тоді будьте готові вислухати.
- 2). Намагайтеся бути поруч, не порушуючи особистого простору. Разом з тим не віддаляйтеся, аби не пропустити той самий емоційний “вибух”.
- 3). Будьте реально корисні, а не на словах.
- Запропонуйте реальну, конкретну допомогу. У такий спосіб ви повернете людину з низки його внутрішніх переживань в навколишній світ. Покажіть, що є питання, які потрібно вирішувати в реальному часі, тут і зараз.
- 4) Відчуйте, коли потрібно піти. Ви зробили все, що могли? Значить все, дайте час для самостійної роботи. Інакше ви ризикуєте стати співзалежними або зробити іншого залежним від вас.



# Список літератури:

- ◎ Шевченко О. Т. Психологія кризо-вих станів
- ◎ РЕДАКЦІЯ ЕЛЕКТРОННОГО ЖУРНАЛУ Головний редактор Ю.В. Руль, доцент, д.м.н., академік УТА
- ◎ Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А.Осипова. - Изд. 2-е. - Ростова н/Д: Феникс, 2006. - 315, [1] с. - (Справочник).