



Уральский филиал
ФКУ Центр экстренной психологической помощи
МЧС России

Оказание помощи при переживании утраты

2017



Работа горя

Весь процесс переживания утраты называется работой горя, в процессе которой горюющий должен решить следующие задачи:

1. Признать факт и обстоятельства потери.
2. Пережить боль потери и все сложные чувства, сопутствующие утрате.
3. Возобновить отношения с окружением, в котором ощущается отсутствие объекта утраты.
4. Выстроить новое отношение к объекту утраты и продолжать жить.

Особенности процесса горевания



Тяжесть и глубина переживаний зависит от многих факторов, а проявления горевания могут быть разными.

Нормальное (не патологическое) течение горя — **процесс поэтапный**.

Понимание того, на какой фазе горевания находится человек, определяет характер оказания помощи.



Фазы горя

1. Фаза шока и оцепенения.
2. Фаза страдания и дезорганизации.
3. Фаза остаточных толчков и реорганизации.
4. Фаза завершения.

Фаза шока и оцепенения



Длится от нескольких секунд до нескольких недель, в среднем – 9 дней.

Мысли: «Не может быть!», «Это происходит не со мной».

Ощущения: нереальности происходящего.

Проявления: человек может вести себя «как обычно», движения несколько механические, лицо неподвижное, речь невыразительная, наиболее заметная черта – оцепенение.

!!! Несмотря на обманчивое внешнее благополучие, объективно человек может находиться в довольно тяжелом состоянии

Фаза шока и оцепенения



- На стадии шока и оцепенения человека нельзя игнорировать и оставлять надолго в одиночестве.
- При этом не всегда основополагающим аспектом при взаимодействии является поддержание диалога.
- Зачастую необходимо просто молчаливое присутствие кого-то рядом, тактильный контакт.



Фаза страдания и дезорганизации

Продолжается 6 - 7 недель.

Телесные реакции: затрудненное дыхание, мышечная слабость, утрата энергии, ощущение тяжести любого действия, нарушение сна и пр.

Мысли и чувства: ощущение пустоты, бессмысленности существования, отчаяние, чувство одиночества и т. д. Поглощенность образом умершего и его идеализация. Основным переживанием часто выступает чувство вины.

Отношения с окружающими: раздражительность, желание уединиться, утрата теплоты.



Фаза страдания и дезорганизации

В этот период работа по переживанию горя становится ведущей деятельностью.

На этой фазе горюющий может быть очень раздражительным. Нужно дать человеку побыть одному, если он этого хочет, оценив его состояние.

У горюющего может появиться потребность выговориться, получить поддержку.



Патологическое горе

Скорбь становится патологической, когда работа горя не завершена. Нормальная «работа горя» может стать патологическим процессом, если человек «застревает» на одной из фаз описанных выше.

Патологическое горе характеризуется:

- длительностью отрицания утраты
- фиксацией на горестных ощущениях.

Возможные проявления патологического горя



- блокирование эмоций;
- идентификация с умершим человеком;
- растягивание или отсрочка реакции во времени;
- острое чувство вины с потребностью наказывать себя;
- повышенная активность без чувства утраты;
- психосоматические заболевания;
- изменения в отношениях с окружающими.



Общие принципы работы с горюющим человеком

- Важно отслеживать собственное состояние во время работы с пострадавшими, пережившими утрату.
- Стоит помнить, что горевание – это процесс нелинейный. Необходимо быть готовым к различным проявлениям горя в разные периоды. Кроме того, перед психологом встает сложная задача: с одной стороны, не форсировать события, а с другой – помнить о возможности растягивания горя и его отсрочке.



Общие принципы работы с горюющим человеком

- Нужно четко понимать отличия между фазами горя. Каждая фаза обладает своими особенностями. Соответственно, формы работы на каждой фазе также отличаются. Чтобы их подбор был адекватным и отвечающим задачам работы, необходима точность в различении фаз.
- Необходимо создать обстановку принятия. Важно позволить человеку проявлять чувства. Часто словосочетание «обстановка принятия» трактуется искаженно. Нужно понимать, что имеется в виду доверительная атмосфера, безоценочность, а самое главное – феноменологическая установка к человеку.



Общие принципы работы с горюющим человеком

- Важно помнить, что основная задача психолога при работе с горюющим оказание поддержки при переходе от одной фазы к другой. (ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО И ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ГОТОВ К ЭТОМУ).
- Не ставится целью достижение глубоких изменений или полное восстановление. Важно помнить о том, что сроки горевания у всех разные, поэтому мы не подталкиваем человека к следующей фазе и не ставим сроки за него.



Клише, которые рекомендуется избегать в работе с людьми, переживающих горе

- «На все воля божья» или «Не настолько всеведущ человек, чтобы определить божью волю»
- «Мне знакомы Ваши чувства»
- «Уже прошло три недели с его смерти, а Вы еще не успокоились»
- «Благодарите Бога, что у Вас есть еще дети»
- «Бог выбирает лучших»
- «Он прожил долгую и счастливую жизнь, поэтому пробил его час»
- «Мне очень жаль»
- «Позвоните мне, если что-то понадобится»



Клише, которые рекомендуется избегать в работе с людьми, переживающими горе

Кроме того, крайне не рекомендуется говорить, что Вы знаете похожие случаи (или о том, что Вы видели случаи и пострашнее), так как его горе может казаться пострадавшему уникальным, неповторимым и самым сильным.



Желания пострадавших, переживающих горе:

- «Позвольте мне просто поговорить»
- «Спросите меня о нем, о ней»

В данном случае пострадавшие хотят говорить об умершем, причине его смерти, своих чувствах. Им хочется долгие часы проводить в воспоминаниях, смеясь и плача. Они хотят, чтобы их слушали. Один из способов справиться с утратой – это многократно о ней рассказывать.

- «Поддержите меня и позвольте мне выплакаться»
- «Не пугайтесь моего молчания»



Особенности переживания утраты детьми

В данном случае большой пласт работы психолога касается консультирования родителей, объяснения особенностей переживания детьми утраты.

Обычно родители стараются скрывать от детей свои чувства по поводу утраты. Это объясняется не столько тем, что родители не хотят расстраивать детей, сколько их собственным страхом перед интенсивностью детских эмоций.



Особенности переживания утраты детьми

Ребенок так же, как и взрослый проходит все стадии горевания, однако, детскому горю в целом свойственны такие особенности как отсроченность, скрытость, неожиданность, неравномерность.

У ребенка могут отсутствовать явные проявления горя. Бессознательные процессы переживания можно наблюдать в игре.

При работе с детьми эффективны методы арт-терапии (изотерапия, сказкотерапия и т.д.), игротерапии, символдраммы.



Особенности переживания утраты детьми

Родители детей, переживших утрату как правило сталкиваются с четырьмя основными вопросами:

- Сообщать ребенку о смерти его близкого или нет?
- Включать ли ребенка в хлопоты связанные с похоронами или нет?
- Брать ребенка с собой на похороны или нет?
- Вспоминать с ребенком умершего или нет?



Особенности переживания утраты детьми

Важно спросить у самого ребенка, хочет ли он присутствовать на похоронах. Если ребенок отказывается, то это его выбор. Можно спросить ребенка, почему он отказывается, помочь ему выразить свои чувства по этому поводу.

Перед процедурой погребения ребенку следует рассказать о похоронах. Ребенок должен заранее знать, что на похоронах люди могут плакать и даже кричать, и что это нормально. И в процессе похорон, кому-то из взрослых лучше быть рядом с ним.



Особенности переживания утраты детьми

Для ребенка важно выразить свои переживания – будь то желание поплакать или отреагировать свой гнев, рассказать грустную или смешную историю об умершем, посмотреть вместе фотоальбом с его фотографиями, сделать ему подарок, нарисовать свои чувства или подержаться в тишине за руки.

-



Уральский филиал
ФКУ Центр экстренной психологической помощи
МЧС России

Спасибо за внимание.