



**психологической  
ци пострадавшим  
еживании утраты**

# Оказание психологической помощи пострадавшим при переживании утраты

**Утрата** – безвозвратная потеря значимого для человека объекта (дома, работы, семьи, домашнего животного, социального статуса, смерть близкого человека).

**Реакция горя** - это необходимый поэтапный процесс, переживаемый человеком в связи с утратой, в ходе которого человек адаптируется к новым условиям жизни.



# Переживание утраты: этапы

**Осознание:** важным шагом становится признание факта утраты

**Отчаяние:** на этом этапе важно пережить боль потери (не разрушаясь перед ней)

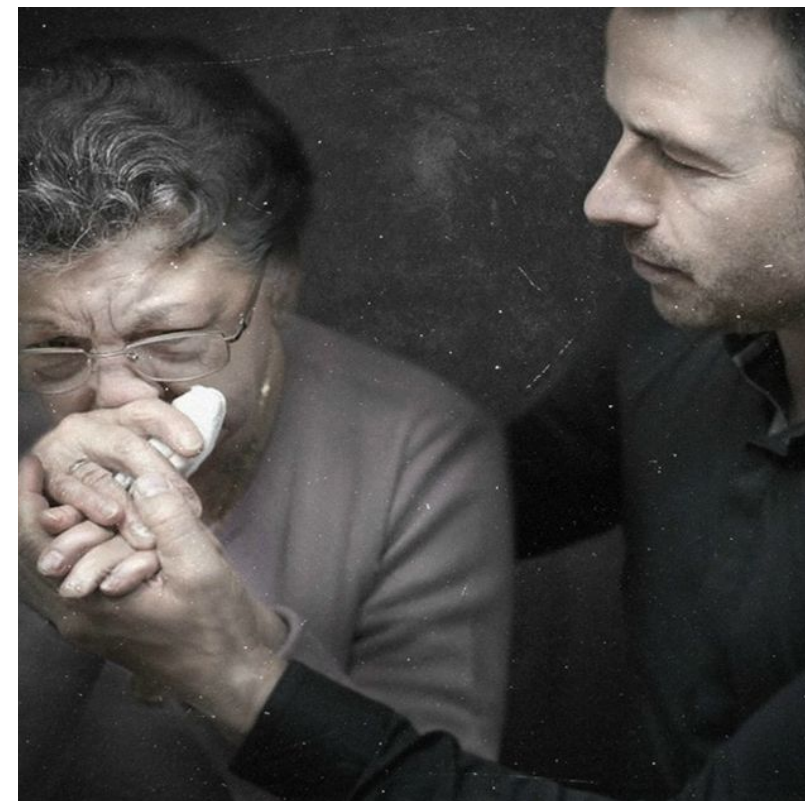
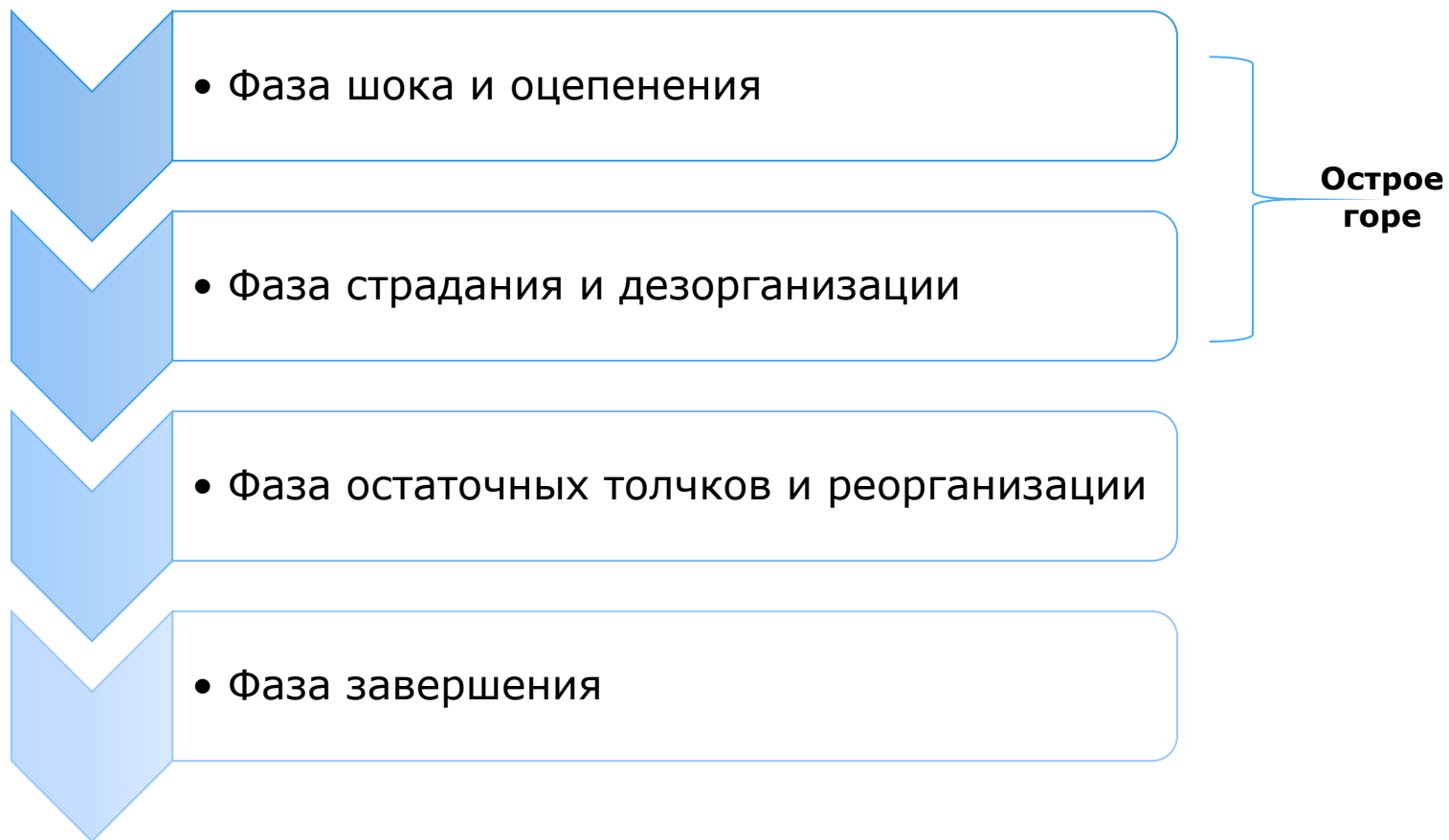
**Перестраивание:** утрата постепенно встраивается в жизнь, человек начинает планировать свою жизнь с учетом утраты

**Принятие:** человек возвращается к полноценной жизни, выстраивает новое отношение к ушедшему близкому

**Реакция горя** – это необходимый поэтапный процесс, переживаемый человеком в связи с утратой, в ходе которого человек адаптируется к новым условиям жизни.

# Фазы горя

Нормальное (не патологическое) течение горя – процесс поэтапный.



Сроки горевания всегда индивидуальны!

# Фазы горевания



## Фаза шока и оцепенения (до 9 дней)

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

**Ощущения:** нереальность 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

### **ПОМОЩЬ:**

---

- Человека нельзя игнорировать и оставлять надолго в одиночестве.
- Не всегда нужен диалог, зачастую необходимо просто молчаливое присутствие кого-то рядом.
- Важно присутствие близких рядом.
- Тактильный контакт

**Зона риска:** неверная интерпретация поведения горющего окружающими

## Фаза страдания и дезорганизации (6-7 недель)

**Проявления:** мышечная слабость, утрата энергии, ощущение тяжести любого действия, нарушения сна и пр.

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

**Ведущая деятельность:** переживание горя!

Специфика переживания фазы может определить дальнейшую динамику состояния горюющего.



### **ПОМОЩЬ:**

- Дать человеку побыть одному, если он этого хочет, оценив его состояние.
- У горюющего появляется потребность выговориться, получить поддержку = отреагировать горе.
- В конце фазы может приобщаться к социальной деятельности и делам.

**Зоны риска:** отсутствие поддержки, подкрепление извне тягостных мыслей и чувств (виновности, одиночества и пр. – «почему раньше не обратились, не сделали...»), «культ силы».

## Фаза остаточных толчков и реорганизации (1 год)

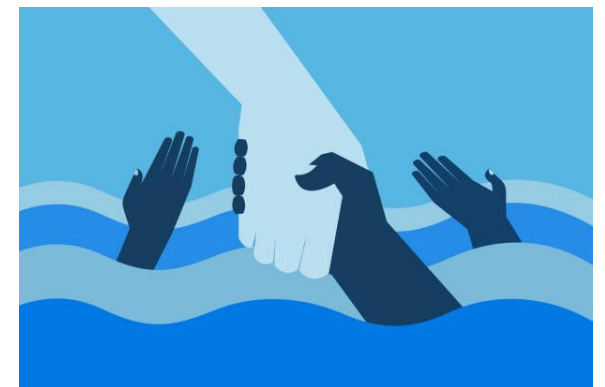
Восстанавливается деятельность, сон

Умерший перестает быть центром жизни

Переживание горя в виде отдельных приступов (даты, события жизни)

Утрата входит в привычную жизнь

Начинает планировать жизнь без умершего





## Фаза завершения (1-2 года) «Простить себя и отпустить обиду»

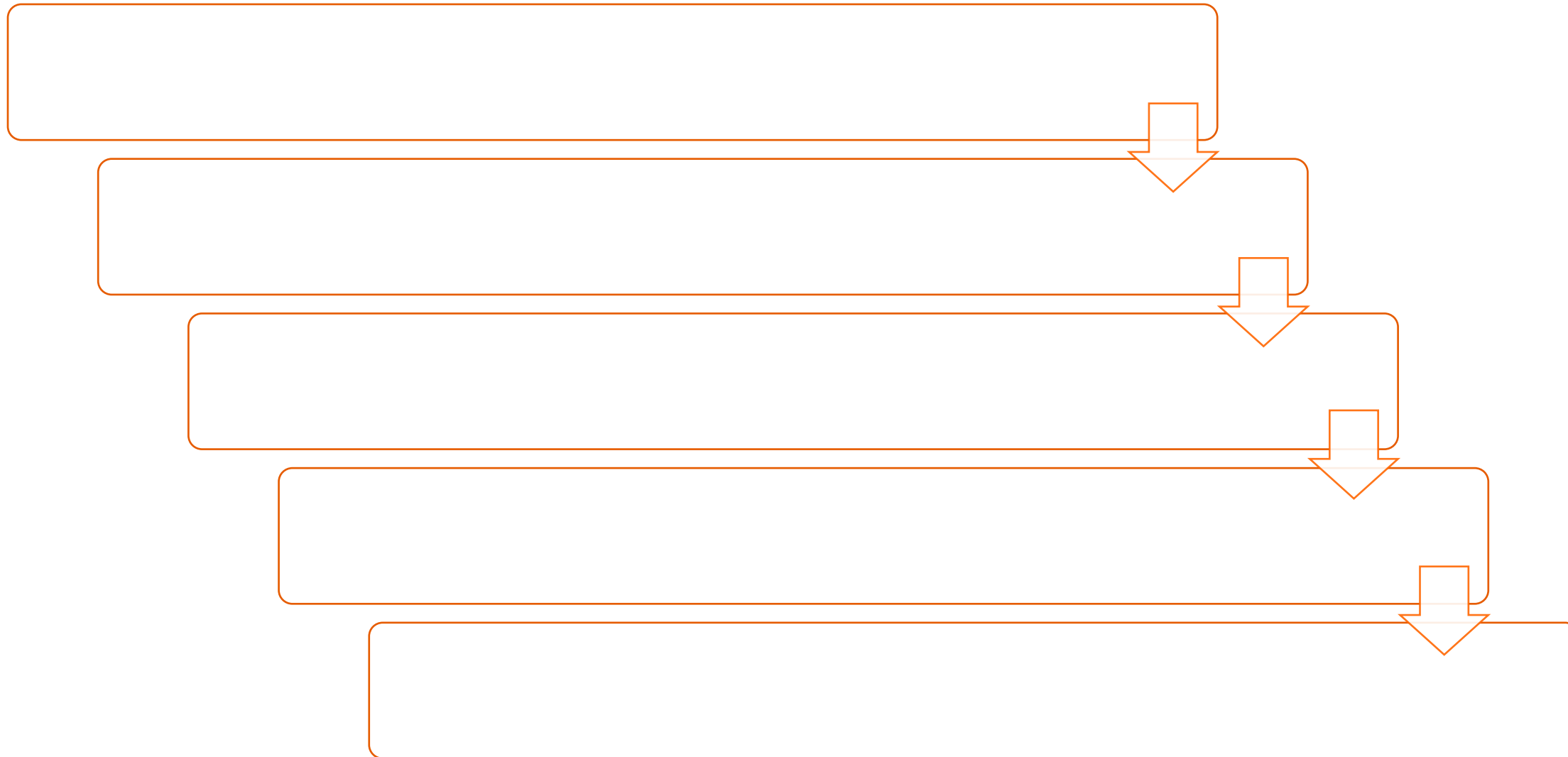
Вспоминая о близком, человек переживает не горе, а печаль

### ✓ ПОМОЩЬ:

- Помочь найти способы приспособиться к новой реальности
- Помочь выстроить систему взаимоотношений
- Помочь в выявлении смыслов и ориентиров
- Способствовать обращению к будущему; помогать строить планы



# Общие принципы работы с горюющим человеком



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

- «На все воля божья» или «Не настолько всеведущ человек, чтобы определить божью волю, не корите Господа!»
- «Мне знакомы Ваши чувства»
- «Уже прошло три дня 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»
- «Уникальный случай или похожий»



## Особенности переживания утраты детьми

При оказании экстренной психологической помощи в ЧС психологи зачастую работают не только со взрослыми, но и с детьми, а также оказывают консультативную помощь родителям, объясняя особенности переживания горя у детей.

Оказывая психологическую помощь ребенку, потерявшему близкого, психолог должен помнить, что ребенок проходит все стадии горевания так же, как и взрослый.

Однако, у процесса детского горевания есть ряд особенностей, которые необходимо учитывать



# Возрастные особенности представления детей о смерти

Дети до 2-х лет

- Смерть
- Считают, что боги и демоны вызывают смерть
- Давая ответ на вопрос, почему кто-то умер, начинают говорить о том, что начался период навсегод

От 2 до 6 лет

- Смерть может быть результатом функционирования тела (с конкретным персонажем).
- Считают, что разум и душа существуют в свое время

От 6 до 10 лет

- Смерть может быть результатом функционирования тела (с конкретным персонажем).
- Считают, что разум и душа существуют в свое время

К 8 годам

- Смерть может быть результатом функционирования тела (с конкретным персонажем).
- Считают, что разум и душа существуют в свое время

К 10 годам

- Смерть может быть результатом функционирования тела (с конкретным персонажем).
- Считают, что разум и душа существуют в свое время

Подростковый возраст

- Смерть становится для них очевидной, однако в большей

## Особенности представления детей о смерти

- **Отсроченность реакции по времени.** Ребенок может не проявлять немедленного горя. В некоторых случаях осознание и переживание утраты приходит с большим запозданием.
- **Скрытость реакции.** Могут отсутствовать явные проявления горя (плач, словесное выражение эмоций), но присутствовать признаки скрытого переживания утраты (изменения поведения, невротические симптомы и пр.)
- **Неравномерность в переживании горя.** Горевание часто имеет волнообразный характер, когда всплеск эмоций и поток слез сменяются успокоением или даже оживлением. Ребенок может достаточно быстро начать демонстрировать положительные эмоции (играть, общаться с друзьями, гулять и т.д.). Дети склонны выражать свою печаль от случая к случаю на протяжении длительного промежутка времени.

# Встречающиеся проявления в период острого горя у детей

Сильный страх нахождения вдали от взрослых, желание всегда быть рядом с родителями, страх потерять других близких;

Различные проблемы со сном;

Замкнутость и изоляция, или, напротив, стремление привлечь к себе внимание;

Надежда на возвращение (иногда могут искать погибшего), ощущение присутствия погибшего;

Выражение злости, раздражительности, гнева, реакция протеста и несогласия;

Печаль, тоска, чувство потери, обида («Про меня забыли»);

Чувство вины по отношению к себе или обвинения в адрес других.

