



# Работа с горем

**КРИТИЧЕСКИЕ ПЕРИОДЫ ВРЕМЕНИ  
СИМПТОМЫ ГОРЯ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ  
ГОРЯ, ПОТЕРИ, УТРАТЫ**



**Горе – это сильные эмоции, переживаемые в результате потери близкого, любимого человека.**

- **Горе** – это процесс функциональной необходимости, но не слабости. Это способ, посредством которого человек восстанавливается после ощутимой потери.
- Горе способствует укреплению социальных связей и групповой способности, выполняя, тем самым биологическую и социальную функцию как всякая эмоция или комплекс эмоций.
- Горе заразительно. Именно благодаря своей заразительности оно укрепляет связь между людьми, понесшими тяжелую утрату.
- Горе имеет значение чрезвычайной важности для психологической адаптации индивида. Оно позволяет ему сжиться с утратой, адаптироваться к ней.
- Переживания горя – это всегда стресс и оно побуждает человека к восстановлению личностной автономии. И, хотя преобладающей эмоцией в горе является печаль, горе взаимодействует и с эмоциями страха, гнева, вины и стыда.



Потеря, сопровождающая смерть близкого человека – довольно сложный и длительный процесс, в котором выделяют следующие критические моменты.

- **Первые 48 часов** - шок от перенесенной утраты и отказ поверить в потерю 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 быть переносимым чисто автоматически. Оно может сопровождаться ощущением упадка и эмоционального или физического истощения.
- **2 – 5 недель** – здесь преобладает чувство покинутости, как семьей, так и друзьями. Что касается работы, то начальство ожидает в этот период, что человек, перенесший утрату, вполне справился со своими переживаниями и может, как и прежде, выполнять свою работу. Последствия шока все еще сильны, но могут появляться ощущения, что все не так плохо и жизнь возвращается.



- **6 – 12 недель** – на этой стадии снимаются все последствия шока и осознается реальность потери. Спектр переживаемых эмоций достаточно широк. Человек чувствует утрату и плохо контролирует себя. Сильные изменения сна, панический страх (часто паранойя). Изменения аппетита, сопровождающиеся значительной потерей или приобретением веса. Приступы необъяснимого плача, усталость и общая слабость, мышечный тремор, резкие смены настроения, неспособность сосредоточиться и вспомнить что-либо. Изменения сексуальной потребности, недостаточная мотивация, физические симптомы страдания, необходимость все время говорить об умершем, сильное желание уединиться.
- **3 – 4 месяца** – начинается цикл хороших и плохих дней. Повышается раздражительность, снижается терпимость, не исключаются вербальное и физическое выражение гнева, ощущение эмоциональной регрессии, рост соматических жалоб, особенно инфекционного и простудного характера из-за подавленной иммунной системы.
- **6 месяцев** – с наступлением 6-месячного срока начинается депрессия, ослабевает тяжесть пережитого, но не эмоции. Годовщины, юбилеи, праздники – особенно тяжкие, 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 терпимой, и человек, переживший утрату близкого, вновь возвращается к прежней жизни. Здесь происходит эмоциональное прощение с умершим. Осознание того, что поскольку этого человека забыть невозможно, то больше нет необходимости наполнять болью утраты все свою жизнь. Именно в этот период жизни из словарного запаса уходят такие слова, как потеря, боль утраты и т. д.



**К типичным симптомам горя обычно относятся следующие проявления (признаки здорового горя):**

■ **Физические симптомы:**

- специфические нарушения дыхания: становится прерывистым на вдохе;
- симптомы физического переутомления;
- анорексия (потеря и прибавка весе);
- тянущие ощущения в животе;
- спазмы в горле;
- сухость во рту,
- изменения восприятия: гиперчувствительность: непереносимость шума, яркого цвета, или же наоборот, может иметь место пониженная чувственность;
- нарушение концентрации внимания и др.



**К типичным симптомам горя обычно относятся следующие проявления (признаки здорового горя):**

■ **Психологические симптомы:**

- Ощущение увеличения эмоциональной дистанции с другими. Утрата теплоты в отношениях с другими.
- Уход от всех контактов с близкими и друзьями.
- Их поведение может казаться странным – как они могут улыбаться, разговаривать, и др.
- Поглощенность образом умершего.
- Чувство вины (я не все сделал для умершего, что мог, я был невнимателен к нему при жизни).
- Тенденция разговаривать с раздражением и злостью.
- Утрата моделей поведения.
- Неспособность начинать и поддерживать организационную деятельность. Нежелание чем – либо заниматься
- Отсутствие интереса к любимым занятиям.

## Патологическое горе



- Нормальная «работа горя» может стать патологическим процессом, если человек «застревает» на одной из фаз, как правило - на второй. Это приводит к тяжелейшим последствиям, когда человек обречен бесконечно долго переживать острую фазу горя - самую тяжелую, самую болезненную. Все симптомы второй фазы усиливаются и подчеркиваются. У человека развивается тяжелейший синдром посттравматических стрессовых реакций.



**Причинами возникновения патологического горя может быть следующее:**

- - конфликты или ссоры с близким человеком перед смертью;
- - невыполненные обещания;
- - определенные обстоятельства смерти близкого;
- - ситуация, в максимальной мере вызывающая патологическое горе – так называемые «не похороненные» - без вести пропавшие, те, чьи тела не были найдены, те, о чьей смерти не сообщили близким.





**Нетипичные патологические симптомы горя включают в себя следующее (признаки искаженного горя):**

- Затянувшиеся переживания горя (несколько лет)
- Задержка реакции на смерть близкого (в течение двух или нескольких недель)
- Избегание друзей и семьи, отстранение от своих других детей (при потере ребенка).
- Не в состоянии обеспечить себя самым необходимым
- Сильная депрессия, сопровождающаяся бессонницей, чувство самоуничижения, напряжения, горьких упреков в свой адрес и необходимость самобичевания
- Появление болезней психосоматического характера (язвенный колит, ревматический артрит, астма, нередко бывает ослабление чувствительности)
- Развитие симптомов, от которых страдал умерший.
- Сверхактивность – перенесший утрату человек начинает развивать бурную деятельность, не думая об утрате (трудоголики).



## Нетипичные патологические симптомы горя включают в себя следующее (признаки искаженного горя):

- Неистовая враждебность, направленная против конкретных людей, часто сопровождаемая угрозами, однако только на словах.
- Не согласующееся с нормальным социальным и экономическим существованием поведение, может быть полное изменение стиля жизни.
- Уход от социальной активности, устойчивая нехватка инициативы или побуждений, прогрессирующая уединенность, неподвижность.
- Слабовыраженные эмоции, неспособность эмоционально чувствовать.
- Резкие переходы от страданий к самодовольству за короткие промежутки времени,
- Изменение отношения к друзьям, родственникам, раздражительность, нежелание надоедать.
- Разговор о суициде, воссоединение с умершим, желание со всем покончить. Возможное вынашивание суицидальных планов.
- При особенно сильных переживаниях горе может быть даже причиной болезни и смерти скорбящего человека.
- Рядом с горем часто идет депрессия.



## Психологическая помощь и поддержка взрослых в горе.

Зарубежные психологические службы выделили некоторые клише, которых рекомендуется избегать в работе с людьми, переживающих горе:

- **«На все воля божья»**
- **«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»**
- **«Вы должны быть сильными ради своих детей»**



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

- **«Позвольте мне просто поговорить»**
- **«Спросите меня о нем, о ней»**  
Эти люди хотят говорить об умершем, причине смерти и о своих чувствах в связи с произошедшим. Им хочется долгие часы проводить в воспоминаниях, смехе и плача. Они хотят рассказать о своей жизни все равно кому, лишь бы их слушали.
- **«Поддержите меня и позвольте мне выплакаться»**  
Прикосновение – это чудо терапии. Так мы выражаем чувства заботы и внимания.
- **«Не пугайтесь моего молчания»**  
Бывают случаи, когда нет нужды заполнять тишину словами.



## Для «работы» с горем приемлемы следующие рекомендации:

- Примите свое горе. Примите с готовностью телесные и эмоциональные последствия смерти любимого человека. Скорбь является ценой, которую Вы платите за любовь. На принятие может уйти много времени, но будьте настойчивы в стараниях.
- Проявляйте свои чувства, не скрывайте отчаяния, плачьте, смейтесь, не игнорируйте своих эмоциональных потребностей.
- Следите за своим здоровьем, по возможности хорошо питайтесь ибо Ваше тело после истощающего переживания нуждается в подкреплении. Депрессия может уменьшиться при соответствующей подвижности.
- Уравновесьте работу и отдых.
- Пройдите медицинское обследование и расскажите врачу о потере.



## Для «работы» с горем приемлемы следующие рекомендации:

- Проявите к себе терпение. Вашему уму, телу и душе потребуется время и усилие для восстановления после перенесенной трагедии.
- Поделитесь болью утраты с друзьями.
- Став на путь молчания, Вы отказываете друзьям в возможности выслушивать Вас и разделять Ваши чувства и обрекаете себя на еще большую изоляцию и одиночество.
- Посетите людей, находящихся в горе.
- Можно искать утешение в религии. Скорбь – духовный поиск.
- Помогайте другим.
- Делайте сегодня то, что необходимо, но отложите важные решения. Начните с малого. Это поможет Вам восстановить чувство уверенности. Воздержитесь от продажи дома и смены работы.
- Примите решение Вновь Начать Жизнь. Держитесь за надежду. Восстановление не наступает в течение одной ночи.



## Детское понимание горя.

- Детское понимание горя соответствует умственному развитию ребенка и формируется постепенно.
- Дети не понимают, что смерть окончательна, и поэтому думают, что тот, кто умер, может вернуться или можно пойти к нему в гости.
- Недостаточное понимание смерти наблюдается у детей до 5 лет. Можно неверно истолковать все реакции детей и воспринять их как отрицание произошедшего, но они являются свидетельством недостаточного опыта.
- Дети, так же как взрослые, принимают действительность постепенно и колеблются между отрицанием и принятием того, что произошло. Детям дошкольного возраста нужно еще и еще раз говорить, что тот, кто умер, ушел и не придет обратно. Дети должны знать, что умерший человек не дышит, что его сердце не бьется, что умерший не может думать, не чувствует никакой боли, холода, жары, что у него не растут волосы и ногти, что он не может быть голодным, что ему не страшно.
- У ребенка, ждущего и надеющегося на возвращение умершего, может возникнуть чувство вины (плохо себя веду), обида (про меня забыли), злость (у других не так) и другие негативные чувства.



## Детское понимание горя.

- Когда мы говорим с очень маленькими детьми, надо помнить, что им трудно понимать абстрактные объяснения.
- У детей в возрасте между 5 и 10 годами постепенно развивается понимание, что смерть окончательна и что все земные функции прекращаются, когда человек умирает. Потом они уясняют, что смерть неизбежна, что все – они в том числе, умрут. Как и совсем маленьким детям им необходимы конкретные вещи: фотоальбом, видеозаписи, могила и т.д.
- К 10 годам дети лучше понимают, какие последствия несет за собой смерть, и больше думают о том. Что происходит после смерти. Они задумываются над смыслом того, что произошло, и заняты мыслями о несправедливости смерти.
- Детям 10 лет и старше, особенно мальчикам, часто бывает трудно показать свои чувства, вызванные смертным случаем.
- Дети могут переживать горе по – разному на разных возрастных уровнях, поскольку понимание смерти приходит постепенно. Внезапно у них может возникнуть желание говорить о смерти, даже если в течение долгого времени они казались абсолютно равнодушными. На это нужно смотреть не как на шаг назад, а как на возможность нового и более зрелого переживания и понимания жизни.





## Детские реакции на горе

Когда дети узнают о чье – либо смерти, у них могут возникнуть чувства нереальности и сомнения. И тогда они вообще не показывают никаких сильных чувств. Иногда их реакция выражается протестом, слезами и озабоченностью.

В первое время после смерти близкого человека у детей можно наблюдать следующие реакции:

- Сильный страх нахождения вдали от взрослых, желание всегда быть со своими родителями; проблема со сном;
- Озлобленность, раздражительность или другой тип поведения, привлекающий к себе внимание;
- Замкнутость, изоляция;
- Печаль, тоска, чувство потери;
- Мучительные воспоминания и фантазии.



**Дети переживают горе не каким – то определенным образом, а реагируют на него по – разному. Вот несколько самых обычных реакций.**

### **1. Тревожность.**

- Смерть легко вызывает страх, что произойдет еще одна катастрофа.
- Дети разных возрастов могут испытывать страх за жизнь своих родителей.
- Могут возникнуть постоянная бдительность и напряжение, и как результат – боли в животе, плечах, шее, голове.
- Маленькие дети могут прижиматься постоянно к родителям, не отпускать их ни на минуту.
- Часто хотят спать с зажженной лампой и открытой дверью, чтобы видеть, что взрослые рядом.
- Если смерть произошла при ребенке или он первый обнаружил умершего, он может пугаться каждый раз, когда что – то напоминает о случившемся.



**Дети переживают горе не каким – то определенным образом, а реагируют на него по – разному. Вот несколько самых обычных реакций.**

## **2. Замкнутость, изоляция и проблемы концентрации внимания.**

В первое время необходимо проследить, не замыкается ли ребенок в себе.

Это может быть знаком его борьбы с мыслями и чувствами, с которыми ему нелегко справиться самому.

Если к тому же ухудшаются результаты в школе, есть причины, чтобы обратиться за консультацией к специалисту.

## **3. Печаль, тоска.**

Горе не измеряется слезами, и дети тоскуют не так долго, как взрослые. Но они могут продолжать думать о мертвом еще долго и чувствовать печаль и тоску.

Дети очень скучают и у них может возникнуть желание вернуться в те места, где они были вместе раньше, или трогать, нюхать его одежду, разглядывать фотографии, смотреть видеофильмы.

Когда тоска становится невыносимой, подсознание может воссоздать ушедшего. У ребенка может возникнуть ощущение, что умерший находится в комнате и разговаривает; это может как напугать, так и успокоить ребенка. Подготовьте его к этому.



**Дети переживают горе не каким – то определенным образом, а реагируют на него по – разному. Вот несколько самых обычных реакций.**

- **4. Вина.**

Большинство детей много думают, почему пришла смерть, что ее вызвало. Иногда дети думают, что их собственные мысли или действия вызвали смерть. Они могут также возложить вину на родителей. Часто детям трудно найти слова для выражения своих мыслей, поэтому попытайтесь осторожно поговорить с ними, обратите внимание, не свидетельствуют ли игры и рисунки вашего ребенка о чувстве вины.

- **5. Гнев.**

Ребенок может испытывать очень сильное чувство гнева, когда любимый человек умирает. Иногда гнев может быть направлен на что – то конкретное или определенного человека. В других случаях ребенок настолько потерян, что он становится тревожным и раздражительным; его поведение можно охарактеризовать как деструктивное. В этом случае гнев может вылиться на вас. Такие вспышки гнева довольно обычны. Важно, чтобы взрослые допускали их и объясняли, что чувствовать озлобленность, когда кто – то умирает, естественно, сказать ребенку, как он может выражать в таких случаях свои чувства.

## Реакции родителей на горе



- Детские реакции на смерть отражают не только их собственное горе и тоску, но и реакции родителей. Ребенку мучительно видеть, как его родители плачут и не заботятся о нем, как обычно.
- У родителей, переживающих горе, остается меньше сил на своих детей. Они часто становятся нетерпеливыми и сердитыми, когда дети требуют их внимания, и пытаются скрыть свои реакции на горе, чтобы защитить ребенка. Опыт показывает, что ребенок чувствует себя лучше, если родители пытаются описать свои чувства. Тогда ребенку легче понять реакции своих родителей и легче показать свои чувства и мысли.