

Казанский (приволжский) федеральный университет
Институт управления и территориального развития
группа 1406-2

«синдром утраты»



Работа выполнена коллективом:
Гарипов Марат, Исмагилова Александра, Данилова Юлия,
Абдуллаева Камиля, Абдуллаева Гюнай

Цель работы

- Раскрыть понятие «синдром утраты»
- Горе и его психологический смысл
- Определить стадии переживания
- Выделить симптомы
- Обозначить риск осложнений
- Оказание помощи

Синдром утраты



Синдром утраты, острое горе – это сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого, любимого человека. Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), реальной или воображаемой, физической или психологической. Когда человек теряет кого-то близкого, он чувствует себя обессиленным, отрезанным от общества, сопровождается сильными эмоциями: печаль, страх, гнев, вина. Близким людям необходимо помочь, страдающему обрести чувство равновесия и



Горе (психологический смысл)

- Горе - это сильное негативное переживание при потерях.

Психологический смысл:

- Чтобы убедить окружающих, что потерянное для него - важно. Силой переживания горя измеряется, насколько человек ценит потерянное. Не переживает - не ценит, горюет - значит, ценил. Чем сильнее переживает горе, тем более дорого потерянное.
- Цени меня, пока я живой...
- У разных людей горе возникает по-разному, кого-то задевают только мелочи, кого-то валят серьезные вещи. Бывает, что горе адекватно реальности: человеку действительно сильно трудно, больно - он горюет. Но бывает горе и утрированное - тогда это лишь средство привлечения внимания.
- *Соответственно, если человек треплется вам регулярно о своем тяжком горе, если он ноет и канючит без дела и по делу, если состояние тоски и печали для него обыкновенно - перед вами психологический (паразит) и вечная Жертва. Цена его горю - ничтожна.*

Природа горя

5

Как делается горе

- Мимикой и пластикой: опущенные плечи, взгляд исподлобья, печальные глаза, сведенные брови. Походка тяжелая, тело тяжелое.
- Внутренним текстом: Пассивное, отрешенное неприятие происходящего (это невозможно...)

Как научиться не впадать в горе

- Соблюдать душевную страховку.
- Помнить про сказку и реальность.
- Уметь отличать одно от другого.
- Практиковать спокойное присутствие, уметь не нагнетать ненужных эмоций.



ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ (переживания):

6

- 1. Нарушение сна;
- 2. Потеря (приобретение веса);
- 3. Раздражительность;
- 4. Сложности с концентрацией внимания;
- 5. Потеря интереса к новостям, работе, друзьям;
- 6. Подавленность;
- 7. Апатия, отчуждение, стремление к уединению;
- 8. Плач;
- 9. Самобичевание;
- 10. Суицидальные мысли;
- 11. Соматические симптомы;
- 12. Чувство усталости;
- 13. Применение медикаментов: снотворных, успокоительных.



(Эти симптомы названы типичными, так как в большей или меньшей степени наличествуют у каждого человека, пережившего тяжёлую утрату.)

НЕ типичные симптомы (переживания):

7

- *(Наличие таких симптомов может привести к тяжёлому заболеванию и даже смерти скорбящего человека. Приведём эти симптомы)*
- 1. Сильная депрессия, сопровождающаяся бессонницей, чувство самоунижения, напряжение, горькие упрёки в свой адрес, необходимость самобичевания;
- 2. Сверхактивность: человек начинает развивать кипучую деятельность, не ощущая боль утраты;
- 3. Неистовая враждебность, направленная против конкретных людей, часто сопровождаемая угрозами, однако только на словах;
- 4. Не согласующееся с нормальным социальным и экономическим существованием поведение. Может быть полное изменение стиля жизни;
- 5. Слабовыраженные эмоции, неспособность эмоционально чувствовать;
- 6. Резкие переходы от страданий к самодовольству за короткие промежутки времени. Возможное вынашивание суицидальных планов;
- 7. Изменение отношения к друзьям и родственникам. Раздражительность, нежелание надоедать, уход от социальной активности и прогрессирующая уединённость;
- 8. Разговоры о суициде, воссоединении с умершим, о желании со всем покончить.

Стадии переживания горя

8

- Отрицание случившегося

- Стадия острого горя (озлобленность)

- Стадия смирения

- Стадия завершения переживания (восстановления)

Стадия отрицания

- ✓ **Состояние человека:** шок и ощущение нереальности происходящего. Человек постоянно думает о том, что случилось, теряет интерес ко всему, что происходит вокруг. Самые сильные чувства — тоска и скорбь.
- ✓ **Длительность:** от нескольких минут до нескольких дней, но в среднем заканчивается к 9-му дню.
- ✓ **Задача периода** - пережить все сложные чувства, которые сопровождают осознание утраты и признать реальность потери.



Стадия острого горя (стадия озлобленности)

- ✓ **Состояние человека** - осознает случившееся, ощущение сильной боли и горя, которое переходит в гнев и злость на несправедливость жизни. Также, возможны обида и другие переживания, невысказанные при жизни.
- ✓ **Длительность** - от трех дней, до нескольких недель (40 дней траура) и даже нескольких месяцев.
- ✓ **Задача** - почувствовать и прожить боль потери. Начать налаживать жизнь с учетом того, что случилось.



Стадия смирения

- ✓ **Состояние человека** - осознает необходимость построения новых отношений с окружающими с учетом произошедшего, начинает привыкать к этому и налаживать жизнь по-новому.
- ✓ **Задача** - заполнить образовавшуюся пустоту, поскольку уходит не только человек, но и связанные с ним обязанности, функции, роли.
- ✓ **Продолжительность** - 6-7 недель.



Стадия завершения переживания (восстановление)

12

- ✓ **Состояние человека** - адаптация и уменьшение душевной боли. Уменьшается зависимость от чувства утраты.
- ✓ **Задача** - замена чувства боли и страдания на память об ушедшем.
- ✓ **Общая продолжительность** - этапов переживания потери близкого человека в среднем может длиться год, чем во многих культурах определяется продолжительность траура в течение года.



- Синдром предвосхищающего горя:
реакция на разлуку с близким (например, призыв сына в армию).



«Одна пациентка была так сосредоточена на том, как она будет переживать, если ее сына убьют в армии, что прошла все стадии горя — депрессию, поглощенность образом сына, перебор всех видов насильственной смерти, которая могла постичь его, детальной подготовки к похоронам и т. д. Такие реакции могут предохранить человека от неожиданного удара — известия о смерти, но нередко мешают ему восстановить отношения с вернувшимся. Так, в научной литературе описаны случаи, когда солдаты, возвратившиеся с фронта, жаловались, что жены их не любят и требуют немедленного развода. Дело в том, что здесь предвосхищающая работа горя была проведена столь «эффективно», что женщины внутренне освободились от мужей. Это очень важно знать, чтобы, приняв профилактические меры, избежать серьезных семейных проблем.»

Калашников Яков Михайлович психиатр

Помощь людям, находящимся в 14 состоянии горя

Фаза шока :

- ❑ Ни на секунду не выпускать горящего из поля внимания, не оставлять его одного;
- ❑ Если это ребенок, то не пускать его в школу;
- ❑ Постарайтесь как можно больше и чаще касаться человека, тяжело переживающего горе;
- ❑ Нужно вызвать у человека любые сильные чувства, которые выведут его из шока (злость, т.к. радость вызвать трудно)



заключение

Жизнь не так проста, как кажется, и временами преподносит неожиданные сюрпризы. Что бы не случилось, необходимо стараться пережить эти моменты с наименьшими потерями. Необходимо:

Принять свое горе

следить за своим здоровьем

уравновесить работу и отдых

поделиться своими переживаниями

помогать другим

искать утешение в религии

Будьте сильными и гибкими в преодолении жизненных трудностей. Ведь ваша жизнь продолжается!

Работу подготовили студенты
группы 1406-2:
Г.Марат
И.Александра
Д.Юлия
А.Камиля
А.Гюнай

Список использованной литературы:

1. Web источники; а также ресурс КпФУ
2. www.ksu.ru/структура/институт педагогике и психологии/отделение психологии/учебные материалы/БЖД/методические материалы.