

Стадии горя: особенности , значение, помощь

Стадии	Особенности	Значение и опасности	Как помочь
<p>1. Шок. Отрицание Длительность ь: до 9–12 дней</p>	<p>Человек ведет себя отстраненно или так, будто ничего не случилось. Он может говорить: «Это не могло произойти», «Не верю», «Все будет хорошо», «Это, наверное, шутка».</p> <p>– Слезы.</p> <p>– Причитания, вопросы к умершему: «ну как ты мог/могла?!», «что мне теперь делать?!». Могут появляться совершенно немыслимые претензии к умершему.</p> <p>– Отрицание. Иногда первую стадию называют стадией отрицания, потому что именно так у многих проявляется шок. «Этого не может быть!», «это ошибка!», «пустите меня в реанимацию!».</p> <p>– Оцепенение. Заторможенность реакций. Человек смотрит в одну точку (а на самом деле внутрь себя: он в параллельной реальности — там, где умерший еще жив), ему очень сложно воспринимать любую информацию. Он может забыть, ел ли он сегодня, - чувства голода нет. Он вообще может многое забыть. Чувств тоже нет - это период «душевной анестезии».</p> <p>– Нарушение сна. Беспокойный сон. В первые дни люди иногда вынуждены принимать успокоительное, чтобы заснуть.</p> <p>– Боязнь темноты. У взрослых это явление кратковременное, но тем не менее: люди не гасят свет или не выключают телевизор.</p> <p>Существуют два варианта протекания этого этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при первом люди демонстрируют заторможенность, оцепенение; - при втором, наоборот, хаотические действия, вплоть до полной дезорганизации 	<p>Это защитный механизм психики. Но есть риск застрять в отрицании, жить в иллюзии. Некоторые люди убегают от реальности, например, в алкоголь.</p>	<p>Нужно действовать по ситуации.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Быть рядом. • Принять его состояние. <p>Быть терпеливым и дать человеку время на осознание.</p> <p>Тактично выразить соболезнования</p> <p>Цель поддержки - помочь человеку осознать потерю.</p> <p>Помощь при горевании не может включать фразы вроде «Соберись!», «Хватит об этом говорить!», призывать рационально и логично мыслить. Это сейчас для него невозможно.</p> <p>Позвольте горюющему говорить о случившемся, но не поддерживайте его иллюзий, не давайте советов и рекомендаций</p> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> – Проверить, давно ли он пил воду или чай, когда последний раз ел. Напоить, накормить, укрыть пледом. – Если он принимает постоянно какие-то лекарства (и вы об этом знаете), спросите, когда он их принимал и принимал ли. – Накормить животных, если они дома. – Уделить особое внимание состоянию (плохое самочувствие, качество сна) в первую ночь после потери и в ночь перед похоронами. – Попробовать привлечь его к простым бытовым или ритуальным действиям: искать документы, фотографии. – Ваша поддержка, совет или даже молчаливое присутствие точно пригодятся

<p>2. Гнев</p>	<p>Человек ищет тех, кто виновен в случившемся. Он может злиться на себя, окружающих и даже тех, с кем что-то случилось.</p> <p>Например, злиться на умершего или заболевшего человека.</p> <p>Если возникла аутоагрессия, она может трансформироваться в чувство вины, желание наказать себя.</p>	<p>Человек принял случившееся, но считает это несправедливым и хочет наказать того, кто виноват. Есть риск навредить себе и окружающим, застрять в недоверии к миру и жажде мести</p>	<p>Много разговаривать и слушать. Поддерживать выражение чувств экологичным способом - плач, крик, спорт, письма, помощь другим.</p> <p>Помочь проанализировать случившееся, найти причины и следствия, виновников, если они есть.</p> <p>Цель поддержки - защитить человека и окружающих от него самого, но при этом помочь выразить чувства экологичным способом.</p>
<p>3. Торг Поиск компромиссов до 7 недель (40 дн)</p>	<p>На этой стадии переживающий утрату пытается отрицать не столько факт смерти, сколько постоянство утраты, как будто еще что-то можно изменить.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Человек пытается заключить сделку с высшими силами, Богом, духами, самим собой или кем-то еще. Он думает: «Если я сделаю то-то, все вернется на место», «Я больше никогда не буду...». - Попытка торговаться. «Господи, если бы он был жив, я бы никогда больше не сердилась на него». <p>Могут появиться ритуалы, правила, навязчивые идеи.</p> <p>Возникает иллюзия, что «буду делать его/ее дела, и все будет хорошо», «надо немного потерпеть, и все наладится».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гиперактивность, деятельность. - Частые перепады настроения, эмоциональные качели: сегодня полегче, а на следующий день опять тоскливо, и вновь сильные ощущения, как будто все случилось только вчера. - Бесплодные ожидания изменений (возврата к прошлому), которые никогда не наступят 	<p>Это последний защитный механизм в процессе горевания - магическое мышление.</p> <p>Человек верит в чудо. В таком состоянии он рискует попасть в секту, руки мошенников (целители, гадалки, маги).</p> <p>Или застрять в ритуалах, ограничениях.</p>	<p>Помочь человеку увидеть его долю ответственности, если она есть, но не уходить в самообвинение.</p> <p>Помочь увидеть долю ответственности других людей и обстоятельств.</p> <p>Объяснить человеку, что он достоин жить дальше и быть счастливым.</p> <p>Поощрять мысли о необратимости ситуации.</p> <p>Цель поддержки - помочь осознать необратимость случившегося.</p> <p>Нельзя поддерживать человека в идеях самонаказания или искупления вины, если он винит себя и в чем-то ограничивает себя или принуждает к чему-то.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Быть рядом, быть на связи. - Наладить регулярную помощь: заказывать доставку (продукты, бытовая химия), отвезти или забрать детей из школы или кружка. - Предлагать выходить гулять, «пройтись». <p>Если человек отказывается — моделировать ситуацию, когда вам нужна компания или помощь. Ходьба помогает в стрессовых ситуациях хоть немного сбросить напряжение, начать глубоко и правильно дышать — это помогает почувствовать себя</p>

			<p>лучше.</p> <p>–Если это в ваших силах, последите за режимом дня. Особенно если горяющий живет один. Есть большой риск, что он забудет поесть или вовремя лечь спать. Усталость и бессилие будут накапливаться, а физические силы для проживания горя очень нужны.</p> <p>–Поехать вместе на кладбище. Даже если человек хочет побыть один - подождать его в машине, но проводить. Можно договориться с батюшкой из ближайшего храма, он отслужит на могиле панихиду (короткое богослужение с просьбой о упокоении умершего в Царствии Небесном).</p> <p>–Если горящий очень деятелен, попробуйте направить хотя бы часть этой энергии на деятельное горевание - молитву. Осознание, что он может сделать хоть что-то для умершего (на самом деле молитва очень важна для усопшего), может стать той соломинкой, которая удержит человека на плаву</p>
--	--	--	--

<p>Тоска (до полугода)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Слезы. В любом месте, в любое время. - Ощущение пустоты и бессмысленности происходящего. - Острая тоска, отчаяние, пугающие мысли, тревога. - Чувство вины. - Одержимость образом умершего, идеализация образа. - «Ложное узнавание». Иллюзия присутствия умершего, ожидание звука открывающейся двери. Желание, импульс: «надо ему/ей позвонить». И мгновенное разочарование: «некому звонить». Желание увидеть, встретить на улице, поиск похожих людей, сравнение. - Гнев, раздражение, обида. На себя, на окружающих, на умершего, на Бога. Вопросы «почему это случилось?», «почему именно сейчас?». - Желание уединиться. Сокращение круга общения. - При малейшей возможности - острое желание говорить о потере. - Особо трепетное отношение к вещам умершего или к тому, что он делал 	<ul style="list-style-type: none"> - Физическое недомогание, ощущение кома в горле, боли за грудиной. - Слабость, ощущение беспомощности и бессилия, как будто не можешь сделать ничего: ни встать, ни поесть приготовить, ни одеться и выйти из дома. 	<p>В этот период работают все советы из предыдущей стадии.</p> <p>Ориентируйтесь на человека. Кто-то быстрее вернется в привычную колею бытовой жизни, кто-то еще долго будет нуждаться в помощи. Все, что касается моральной поддержки, которая необходима и горяющему, и усопшему, - это останется актуальным надолго, если не навсегда</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разговаривайте. Не бойтесь говорить об умершем, поддерживайте воспоминания, помогите близкому проговорить свои чувства. Это очень важно. - Пожалуйста, даже если кажется, что уже времени прошло достаточно и надо жить дальше, не говорите так человеку в горе. Каждому необходимо свое время. И полгода - это совсем немного. - Спросите, какая нужна поддержка. - Надежда на лучшее в будущем и добрые воспоминания, могут помочь трансформировать горе в светлую печаль
--------------------------------	--	--	--

<p>Депрессия (до года)</p>	<p>Человек чувствует бессилие. Ничего не вернуть, от мщения боль не проходит, торги не приносят результатов. Наступает отчаяние, опускаются руки. Кажется, что боль никогда не отступит. Все бессмысленно. Человек становится равнодушен к себе, другим, своим увлечениям, работе. Он не понимает, как ему жить дальше и как справиться с чувствами, которые он испытывает.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Апатия. «Что воля, что неволя, все равно...» — помните, как нараспев говорила героиня русской сказки «Марья-искусница» в фильме Александра Роу? - Нарушение режима сна. - Нарушение пищевого поведения. - Тревожные расстройства, панические атаки. - Дезорганизация: человеку все равно, когда он чистил зубы, был в душе, готовил горячую еду, убирался. - Проявление зависимостей: игромания, злоупотребление алкоголем. - Чувство одиночества, жалости к себе. Социофобия. - Снижение или утрата работоспособности, трудности с концентрацией и соблюдением договоренностей. 	<p>Психика отказалась от защит и начала переваривать случившееся. Есть риск уйти в клиническую депрессию, зависимость, суицид.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Очень часто на фоне стресса и тоски случаются проблемы с ЖКТ, обостряются хронические заболевания. 	<p>Разделить боль. Попросить близких горящего в этот период поддерживать его морально, физически, например, помочь в быту. Найти среди близких того, кто сможет стать посредником между горящим и миром. Поощрять проговаривание чувств и эмоций, помочь выразить их через творчество. Цель работы с гореванием - поддержать, защитить от ухода в клиническую депрессию и суицида.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не пропадайте из жизни горящего. Не думайте, пожалуйста, что вы потревожите или помешаете. Очень возможно, что человеку очень нужна поддержка и общение, но он понимает, что не всякий захочет (сможет) снова и снова говорить с ним об умершем. Если в этот период человек останется один на один со своим горем, есть риск, что депрессия накроет его с головой. Ему необходимо выговориться. Это один из способов проживания горя. - Звоните, зовите, напрашивайтесь в гости. Отказы принимайте, но через раз. Человек будет вам благодарен уже за то, что вам важно, в каком он состоянии и настроении. - Будьте внимательны к близкому накануне семейных праздников. Спрашивайте, может быть, нужна помощь. До года со дня потери человек горящий проходит очень трудный путь: череду семейных дат, каждая из которых - первая «без него/без нее». И каждый раз
----------------------------	---	---	---

			<p>приближающийся день рождения (свой собственный или умершего), день свадьбы, день рождения ребенка, Рождество, Пасха и любые другие памятные дни - это катастрофа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - И человек начинает «рушиться» заранее: за несколько дней или недель включается обратный отсчет и горе снова чувствуется крайне остро. - Спрашивайте о самочувствии. Если что-то беспокоит, лучше уговорить обратиться к доктору, пройти обследование. Предложите проводить, поддержать
<p>Принятие (до 2 лет)</p>	<p>Человек возвращается к привычной жизни, начинает испытывать положительные эмоции. Боль не утихла, но человек учится жить с этим.</p> <p>Остается грусть, но горящий не «проваливается» в нее. Он возвращается к работе, общению, увлечениям. Часто что-то меняет в жизни - от гардероба до переезда.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сепарация с образом умершего. Человек начинает воспринимать себя отдельно. Появляются душевные силы раздать или подарить вещи, что-то убрать на хранение. - Человек обретает новые смыслы в своей жизни. Появляются планы на будущее, никак не связанные с прошлым. - В жизнь возвращается радость, не приправленная чувством вины. «Как это: он умер, а я буду тортик есть?» больше не работает. - Возобновляется социальная жизнь: полноценное общение, работа, походы в гости, в театр, организация мероприятий и праздников, планирование отпусков. - Возвращается переживание жизни (забота о 	<p>Этап восстановления, создания новой жизни.</p> <p>Если человек берет на себя сразу многое, есть риск вернуться на стадию депрессии.</p> <p>Важно помнить, что сил еще мало, поэтому входить в новую жизнь нужно постепенно.</p> <p>На этой стадии помощь (именно помощь в горевании) нужна все реже - остаются дружба, внимание, поддержка, встречи, общие праздники: жизнь потихоньку возвращается.</p> <p>Человек снова встраивается в социум (если выпадал), начинает жить дальше или заново...</p>	<p>Порекомендовать брать больше бытовых обязанностей, рабочих задач и т. д.</p> <p>Помочь найти новые цели и смыслы или вернуться к старым начинаниям.</p> <p>Помочь найти то, что интересно и хочется узнать, попробовать.</p> <p>Не торопить, но и не слишком опекать.</p> <p>Цель поддержки - помочь наполниться ресурсом.</p> <p>Кроме особой помощи на каждом этапе нужно поддерживать в горяющем надежду на лучшее.</p> <p>Сейчас все кажется непонятным и бессмысленным, но когда-нибудь он сможет во всем разобраться. И главное - он со всем справится.</p> <p>Укрепление Я-концепции</p>

	<p>себе, положительные эмоции) и нормализуется быт.</p> <p>Это вовсе не означает, что все забывают о том, что с ними случилось или о родном человеке, который умер. Все помнят, но уже не испытывают той жгучей боли, что была в самом начале. Помнят светло.</p> <p>И каждому важно сохранить традиции, воспоминания, фотографии как своеобразный «способ связи».</p> <p>Несмотря на сходство реакций многих людей, все проживают свое горе по-разному. Немало зависит и от того, кто и кого потерял и как это произошло. Во-первых, важно, каков был характер отношений с умершим, степень душевной близости, были ли планы, недоделанные дела, какие остались воспоминания. Во-вторых, стали ли всему виной хроническая болезнь, внезапная смерть, суицид, ожидаемая смерть в старости. У каждой ситуации = своя специфика и свои способы помощи и поддержки горюющего.</p>		
--	--	--	--