

# КРИТИЧЕСКИЕ ПЕРИОДЫ ВРЕМЕНИ. СИМПТОМЫ ГОРЯ



# Понятия горя

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 (см.: Изард, 1999). Это также процесс, при помощи которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни. *Горе — процесс функциональной необходимости, но не слабости.* Это способ, посредством которого человек восстанавливается после ошутимой потери (Руководство по телефонному консультированию, 1996). Изард также пишет:

- *«Горе, способствуя укреплению социальных связей и групповой сплоченности, выполняет тем самым биологическую и социальную функции. Как всякая эмоция или комплекс эмоций, горе заразительно; именно благодаря своей заразительности оно пробуждает сочувствие (эмпатию), укрепляет связь между людьми, понесшими тяжелую утрату... горе имеет чрезвычайно важное значение и для психологической адаптации индивида. Оно позволяет ему "сжиться" с утратой, адаптироваться к ней. В каком-то смысле горе предоставляет возможность отдать последний долг навсегда ушедшему любимому человеку. Переживание горя — это всегда стресс, и оно побуждает человека к восстановлению личностной автономии»*
- (Изард, 1999)

Хотя преобладающей эмоцией в горе является печаль, горе взаимодействует и с эмоциями страха, гнева, вины и стыда. Горе (потеря), сопровождающее смерть близкого человека, — довольно сложный и длительный процесс, в котором выделяют несколько *критических периодов времени*.



# Критические периоды времени

- Первые 48 часов. Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в произошедшее могут быть очень сильными в первые часы. Эмоционально это иногда выражается в страхе потерять членов семьи и друзей (возможно также силен страх потери самого себя и в физическом, и в психическом смысле).
- Первая неделя. Необходимость проведения похорон и другие хлопоты занимают все мысли, и чувство утраты может переноситься чисто автоматически. Оно может сопровождаться ощущением «упадка» и эмоционального и (или) физического истощения.
- 2—5 недель. Здесь преобладает чувство покинутости как семьей, так и друзьями, вернувшись к своим повседневным заботам после похорон. Что касается работы (службы), то начальство ожидает в этот период, что человек, перенесший тяжелую 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 продолжается.

# Критические периоды времени

- 6—12 недель. На этой стадии снимаются все последствия шока и осознается реальность потери. Спектр переживаемых в это время эмоций достаточно широк; человек чувствует утрату и плохо контролирует себя. Вот некоторые из переживаний данного периода:
  - Сильное изменение сна.
  - Панический страх, часто паранойя.
  - Изменения аппетита, сопровождающиеся значительными потерей или приобретением веса.
  - Приступы необъяснимого плача.
  - Усталость и общая слабость.
  - Мышечный тремор.
  - Резкие смены настроения.
  - Неспособность сосредоточиться и (или) вспомнить что-либо.
  - Изменения сексуальной потребности (активности).
  - Недостаточная мотивация. Физические симптомы страдания. Повышенная необходимость говорить об умершем. Сильное желание уединиться.
- 3—4 месяца. Начинается цикл «хороших и плохих дней». Повышается раздражимость и снижается терпимость в отношении фрустрации. Не исключаются вербальное и физическое выражение гнева, ощущение эмоциональной регрессии, рост соматических жалоб, особенно инфекционного и простудного характера, из-за подавленности иммунной системы.

# Критические периоды времени

- 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 терпимей и человек, переживший утрату близ-кого, понемногу возвращается к прежней жизни. Здесь происходит «эмоциональное прощание» с умершим, осознание того, что поскольку этого человека забыть невозможно, то больше нет необходимости наполнять болью утраты всю свою жизнь. Именно в этот период времени исчезают из словарного запаса слова «тяжелая утрата» и «горе»; жизнь берет свое (Руководство по телефонному консультированию, 1996).



Конечно, описанные периоды времени, как и стадии переживаемого несчастья, не догма, они могут меняться! Временные промежутки, ощущения, эмоции переживающих горе иногда могут возвращаться на стадию первых часов, а затем перепрыгивать обратно в реальность. Это нормально и ожидаемо. Предложенный зарубежными кризисными службами «календарь» всего лишь справочник. И именно так и должен рассматриваться.



# Типичные симптомы горя

- Нарушение сна.
- Анорексия или потеря (приобретение) веса.
- Раздражительность.
- Сложности с концентрацией внимания.
- Потеря интереса к новостям, работе, друзьям, церкви и т.д.
- Подавленность.
- Апатия и отчуждение; стремление к уединению.
- Плач.
- Самобичевание.
- Суицидальные мысли.
- Соматические симптомы.
- Чувство усталости.
- Применение медикаментов — снотворных и (или) ус-покоительных.
- Галлюцинации, отождествление с умершим или ощущение его присутствия.



# Нетипичные симптомы горя

- Затянувшееся переживание горя (несколько лет).
- Задержка реакции на смерть близкого (нет выражения страданий в течение 2 и более недель).
- Сильная депрессия, сопровождающаяся бессонницей, чувство самоуничижения, напряжение, горькие упреки в свой адрес и необходимость самобичевания.
- Появление болезней психосоматического характера — таких как язвенный колит, ревматический артрит, астма. Нередко бывает ослабление чувствительности и т.д.
- Ипохондрия: развитие симптомов, от которых страдал Умерший.
- Сверхактивность: перенесший утрату человек начинает развивать кипучую деятельность, не ощущая боль утраты.
- Неистовая враждебность, направленная против конкрет-ных людей, часто сопровождаемая угрозами, однако только на словах.
- Не согласующееся с нормальным социальным и эконо-мическим существованием поведение. Может быть, полярное изменение стиля жизни.

# Нетипичные симптомы горя

- Устойчивая нехватка инициативы или побуждений.; не-подвижность.
- Слабовыраженные эмоции; неспособность эмоционально чувствовать.
- Резкие переходы от страданий к самодовольству за короткие промежутки времени. Возможное вынашивание су-ицидальных планов.
- Изменение отношения к друзьям и родственникам; раздражительность, нежелание надоедать, уход от социальной активности; прогрессирующая уединенность.
- Разговоры о суициде, воссоединении с умершим, о желании со всем покончить (Руководство по консультированию, 1996).
- При особенно сильных переживаниях горе может даже стать причиной болезни и смерти скорбящего человека.

# Консультативная помощь

- Консультативная помощь строится прежде всего на принципах, предложенных в экзистенциально-гуманистической психотерапии.
- Зарубежные психологические (кризисные) службы вы делили некоторые клише, которых рекомендуется избегать в работе с людьми, переживающими горе;
- *«На все воля Божья»*. Не настолько всеведущ человек, чтобы определять Божью волю, к тому же это не слиш-ком утешительно.
- *«Мне знакомы ваши чувства»*. Каждый человек уникален, и каждое взаимоотношение единственное в мире. Мы не можем знать, что чувствует другой человек, столкнувшись со смертью, поскольку никогда не сможем пережить его чувства.
- *«Уже прошло три недели с его (ее) смерти. Вы еще не успокоились?»*. Не существует лимита времени, отпущенного страданию. Принято считать, что переживание горя может длиться от шести месяцев до двух лет, хотя исключены отклонения и в ту, и в другую сторону.

# Консультативная помощь

- **«Мне очень жаль».** Это очень распространенная автоматическая реакция на сообщение о чьей-то смерти. Мы просим прощения за то, что жизнь закончена, что люди переживают горе, за то, что нам напомнили о том, что все мы смертны. Однако от человека, переживающего утрату близкого, эти слова требуют ответа, который прозвучал бы неуместно. Что может он сказать в ответ — «благодарю», «все в порядке», «понимаю»? В этой ситуации нет адекватного ответа, и когда человек снова и снова слышит подобные соболезнования, эти слова быстро становятся пустыми и бессмысленными.
- **«Вы должны быть сильными ради своих детей, жены (мужа) и др. ...»** Страдающему человеку нет необходимости быть сильным ради кого бы то ни было, не исключая и самого себя. Убеждая людей быть сильными, мы тем самым уговариваем их отречься от реальных эмоций. Это может привести к другим проблемам (Руководство по консультированию, 1996),
- Различными консультативными службами также отмечено, что желания клиентов, переживающих горе, и со-ответствующая помощь им, как правило, касается следующих тем:
- **«Позвольте мне просто поговорить».** Эти люди хотят говорить об умершем, причине смерти, и о своих чувствах в связи с произошедшим. Им хочется проводить долгие часы в воспоминаниях, смеясь и плача. Они хотят рассказать о его жизни — все равно кому, только бы слушали. В случае насильственной смерти им необходимо еще раз перебрать все мельчайшие подробности до тех пор, пока те не перестанут пугать их и не оставят их в покое, и тогда они смогут оплакивать свою потерю.

# Консультативная помощь

- **«Спросите меня о нем (ней)».** Мы часто избегаем раз-говоров об умершем, но близкие интерпретируют такое поведение как забвение или нежелание обсуждать саму смерть. Это демонстрирует уровень нашего дискомфорта, но не нашей заботы о близких умершего. «На кого он (она) был похож?», «Есть ли у вас фотография?», «Что он (она) любил делать?», «Какие самые приятные ваши воспоминания связаны с ним (ней)?». Это только неко-торые из вопросов, задав которые, мы можем проявить свой интерес к прожитой жизни,
- **«Поддержите меня и позвольте мне выплакаться».** Нет большего подарка, который мы можем сделать убитому го-рем человеку, чем сила наших рук, обхвативших его за плечи. Прикосновение — это чудо терапии; так мы выра-жаем свою заботу и внимание, когда слова нам неподвласт-ны. Даже просто поддержка за локоть лучше, чем холодная изоляция. Люди плачут, им необходимо плакать, и намного лучше делать это в теплой обстановке понима-ния, нежели в одиночку. Страдающий человек всегда впра-ве не принять нашу руку, что не мешает нам по меньшей мере предложить ее.

# Консультативная помощь

- *«Не пугайтесь моего молчания»*. Бывают случаи, когда перенесшие утрату люди как бы замирают, беззвучно глядя в пространство. Нет нужды заполнять тишину словами. Мы должны позволить им погрузиться в свои воспомина-ния, сколь бы болезненными они ни были, и быть гото-вы продолжить разговор, когда они возвратятся в состоя-ние «здесь-и-сейчас». Нам не нужно знать, где они были и о чем думали; о чем мы должны побеспокоиться, так это чтобы человеку было комфортно. Большую часть вре-мени они вряд ли смогут облечь свои воспоминания в под-ходящие слова и будут благодарны за то, что вы просто были с ними рядом в этой тишине.



# Консультативная помощь

## **1. 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.

## **2. Проявляйте свои чувства.**

Не скрывайте отчаяния. Плачьте, если хочется; смейтесь, если можете. Не игнорируйте своих эмоциональных потребностей.

## **3. Следите за своим здоровьем.**

По возможности, хорошо питайтесь, ибо ваше тело после истощающего переживания горя нуждается в подкреплении. Депрессия может уменьшиться при соответствующей подвижности.

## **4. Уравновесьте работу и отдых.**

Пройдите медицинское обследование и расскажите врачу о пережитой потере. Вы и так достаточно пострадали.