

Памятка

Рекомендации при переживании горя.

Горе – это сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого, любимого человека. Утрата может быть временной (разлукой) или постоянной (смертью), реальной или воображаемой, физической или психологической. Горе – процесс функциональной необходимости, но не слабости. Это способ, посредством которого человек восстанавливается после осязаемой потери.

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 следующие критические периоды времени.

Первые 48 часов. Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в произошедшее. 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 недели. Преобладает чувство покинутости как семьей, так и друзьями, вернувшись к своим повседневным заботам после похорон. Последствия шока все ещё сильны, но могут появляться ощущения, что все не так плохо и жизнь продолжается.

6-12-я недели. 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, изменение аппетита, сопровождающиеся значительными потерями или приобретениями веса, приступы необъяснимого плача, усталость и общая слабость, мышечный тремор, резкие смены настроения, неспособность сосредоточиться и (или) вспомнить что-либо, недостаточная мотивация, повышенная необходимость говорить об умершем, сильное желание уединиться.

3-4-й месяцы. Начинается цикл «хороших и плохих дней». Повышается раздражимость и снижается терпимость в отношении фрустрации. Не исключается вербальное и физическое выражение гнева, ощущение эмоциональной регрессии, рост соматических жалоб, особенно инфекционного простудного характера из-за подавленности иммунной системы.

6 месяцев. Начинается депрессия. Ослабевают тяжесть пережитого, но не эмоции. Годовщины, дни рождений, праздники особенно тягостны, 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 терпимей, и человек, переживший утрату близкого, 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 жизнь. Именно в этот период времени исчезают из словарного запаса слова «тяжелая утрата» и «горе»; жизнь берет свое.