

Гасанова Патимат Гасановна

доцент

Шведов Марк Ширваниевич

магистрант

ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный
педагогический университет»

г. Махачкала, Республика Дагестан

ПРОБЛЕМА «ГОРЕВАНИЯ» НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ

***Аннотация:** в статье рассматривается значение психологической помощи в процессе переживания утраты близкого человека. Тематика переживания утраты в настоящее время является актуальной, так как смерть неизбежна и каждый человек сталкивается с ней.*

***Ключевые слова:** утрата, психологическая помощь, горе, стадии горевания, психологическая помощь, потеря, работа психолога.*

Проблеме утрат в последние годы уделяется большое внимание как в психологическом, так и медицинском сообществе, однако четко сформулированных положений в плане психологической помощи и психотерапии в нашей стране явно недостаточно. В проживании человеком сложных ситуаций психологическая помощь необходима. Еще Эпикур в своих работах утверждал, что многим людям необходима опора, внешняя поддержка, особое внимание при различных жизненных ситуациях, особенно в случае потерь. В настоящее время психологи стали уделять все большее внимание ситуациям, приводящим к посттравматическому стрессу, при этом работ проживания горя, утраты, потери очень мало.

Утрата является психической травмой, так как вызывает переживания, имеющие длительное воздействие на психику человека. Психическая травма как следствие стресса бывает тяжелее самого стресса, может провоцировать саморазрушающее поведение. Отреагирование ситуации психической травмы требует определенного времени. Чем сильнее была травма, тем больше необходимо

времени на то, чтобы справиться с ней, времени, в течение которого человек горюет [1].

М.Ш. Магомед-Эминов рассматривает переживание потери с точки зрения взаимосвязи утраты объекта с сохранением и обретением новой личности субъекта. При таком подходе привязанность субъекта к утратившемуся объекту разрывается и не может существовать на прежних условиях, поэтому изменившаяся ситуация приводит к изменению и сохранению субъекта как на психологическом, так и на бытовых, материальных и иных сферах.

Таким образом, горе можно определить, как растянутый во времени процесс переживаний, включающий в себя множество изменений, являющихся проявлениями психологических, поведенческих, социальных и физических реакций на утрату. Горе – трудное, но естественное чувство, которое необходимо пережить, а это требует много сил и мужества. Не его наличие, а именно отсутствие горя может указывать на отклонение от нормы, быть признаком нарушений. Хотя реакции людей на потерю индивидуальны и каждый реагирует на горе по-своему, выявлены общие закономерности динамики процесса горевания.

Утрата близкого человека в большинстве случаев приводит к синдрому «одиночества», что в свою очередь может привести к «затянувшемуся горю», а также нередко возникновению негативных ощущений и самообвинительных акцентов. В ситуации утраты могут всплыть старые обиды, противоречия, неразрешенные проблемы, которые могут привести к агрессивному поведению

Выделяют 4 сменяющие друг друга стадии этого процесса, отличающиеся характером переживаний и проявлений горя.

Первая стадия – это эмоциональный шок. Продолжительность данной стадии не должно превышать более двух недель. В данный период проявление горя – максимально. На данном этапе нарушается контакт с реальностью, присутствует расстройство и потеря времени, часто эмоциональные срывы. Данному этапу часто характерно чувство оцепенения, ступора. Главной задачей психологической поддержки переживающего утрату на стадии эмоционального шока

является помощь в осознании, принятии реальности утраты и понимании ее необратимости.

Вторая стадия характеризуется тоской и гневом. Продолжительность данной стадии может затянуться до месяца. Переход к этой стадии знаменуют бурные внешние проявления бушевающих у женщины чувств гнева, печали и вины. Часто происходит поиск виновных и обвинение родных, либо самого себя в произошедшем.

Третья стадия (дезориентация, страдания) наступает обычно между пятым и девятым месяцами после утраты и длится более года. Данный этап наступает вследствие физического и эмоционального упадка сил, часто сопровождается нарушением сна и здоровьем, ухудшением памяти и жизненной активности в целом. Возникает чувство пустоты и бессмысленности жизни. На данном этапе человеку особо необходима помощь и поддержка как со стороны специалистов-психологов, так и родных в частности.

Четвертая стадия наступает приблизительно между 1,5–2 года после утраты. На данном этапе начинается постепенный выход из кризиса, восстанавливаются силы. Утрата на данном этапе осознается и принимается человеком, боль становится более терпимой, появляется новый смысл жизни, желание радоваться и общаться. Чувство печали может приходить вновь, обостряться, особенно в те дни, когда должно было произойти нечто важное, связанное с данным человеком. Но печаль уже не такая острая.

В такой ситуации утрата может привести к драматичности за счет того, что человек воспринимает ее не как изолированное событие, постепенно отодвигающиеся, а наоборот становится способом жизни, формируя горизонт не повседневности, его оторванности от реального мира. Для преодоления такой ситуации необходима работа с данным субъектом, где психолог-терапевт способствует появлению нового смысла жизни.

Формы оказания помощи при утратах могут быть разными, помощь могут оказывать и специалисты, и близкие люди, наиболее продуктивным является сочетание различных форм помощи.

Информационная помощь. Получение определенных сведений о происходящем, особенностях поведения, возможных действий в ситуации потери близкого человека помогают адекватно реагировать на горе и не сожалеть позднее о том, что было не сделано в связи с дефицитом знаний.

Психологическая поддержка. Психологическая поддержка должна оказываться всем близким людям, оказавшимся в состоянии «горевания».

Духовная помощь. Психологическая поддержка человека должна сочетаться с духовной помощью, касающейся важных вопросов мировоззрения, смысла жизни.

Психологическое консультирование. Этот вид психологической помощи осуществляется путем специально организованного консультантом общения с клиентом в процессе бесед. Как правило, в настоящее время психологическое консультирование предполагает 1–3 беседы, по-нашему же мнению человеку находящемуся в состоянии утраты близкого человека нужна помощь более продолжительная, так как выход из «затяжного переживания» утраты такое малое количество часов работы не принесет положительного эффекта.

При протекании «горевания» немаловажна помощь со стороны близких родственников. Семейная поддержка необходима на первых этапах утраты, которым характерны различные эмоциональные состояния: шок, оцепенение, депрессия и т. д. Для утратившегося становится необходимым найти новый смысл жизни, зачастую именно другой член семьи может им стать, тем самым применить механизм «одомашнивания» при сложившейся ситуации.

Таким образом потеря близкого человека-является серьезной причиной для нарушения в системе среда – человек, в том числе в социальных отношениях, жизненных ценностях человека. Она коренным образом меняет не только среду человека, но и взаимоотношения его с другими людьми, не исключение и семейная среда. Поэтому именно здесь особо необходима психологическая помощь.

Список литературы

1. Волкан В. Жизнь после утраты: психология горевания / В. Волкан, З. Зинтл. – М.: Когито-Центр, 2007. – 160 с.

2. Магомед-Эминов М.Ш. Позитивная психология человека. От психологии субъекта к психологии бытия: В 2 т. Т. 2. – М., 2007.

3. Смирнов А.В. Последствия перенесенного стресса у лиц, потерявших близких // Актуальные вопросы клинической и социальной психиатрии / Под общ. ред. О.В. Лиманкина и В.И. Крылова. – Изд-во «СЗПД», 1999. – С. 161–169.