Горе. Как пережить смерть близкого?

Жизнь человека полна переживаний, радостных и, к сожалению, печальных. Смерть близкого – это всегда боль, растерянность, для некоторых утрата смысла жизни. Как не потерять себя в потоке негативных чувств и эмоций. Что делать и как жить дальше? Как бы банально не звучало – это состояние эмоциональной боли надо прожить, прочувствовать, проговорить и принять. Только так наступает четкое осознание происходящего и постепенное возвращение к прежней жизни. Как быстро человек обретет душевное благополучие, во многом зависит и от его личностных качеств и от своевременно оказанной помощи.

Так что же испытывает человек, столкнувшись с горем, особенно, если присутствует момент внезапности и как помочь?

- Первой реакцией на горе является шок. Как правило, человек не может и не хочет верить в произошедшее. Срабатывает защитный механизм психики – снизить душевную боль. Поведение человека может выглядеть отстраненным, будто ничего не случилось, тем самым отрицая сам факт горя. Обычно это состояние наблюдается в первые часы и может длиться до недели. В этот период важно не оставлять человека одного, постараться быть рядом, тактично напоминая, что невозможно ничего исправить. Тем самым – помочь человеку осознать потерю и исключить риск «застрять» в отрицании. Позвольте горюющему говорить о случившемся, хоть минимально, но участвовать в организации похорон, не поддерживайте его иллюзий, избегайте советов и рекомендаций. Напоминайте о том, чтобы человек спал, ел и принимал необходимые медикаменты, предписанные ранее.

- Постепенно принимая смерть близкого, многие начинают искать виновных, злиться на себя, на окружающих и даже на умершего. Гнев, обида, несправедливость ситуации могут трансформироваться в чувство собственной вины, в желание наказать себя. Опасность данного состояния заключается в возможности навредить себе или другим, погрузиться в мир недоверия и агрессии. На данном этапе важно защитить человека и «мнимых виновных» от него самого, выбрав наиболее экологичный метод выражения чувств: беседа, плач, крик, письмо умершему, физическая нагрузка или помощь другим.

- Нередко, несмотря на приложенные усилия близких помочь, горюющий, может начать «торговаться» с самим собой, с окружающими и даже с высшими силами. Появляются навязчивые мысли «Я больше никогда не буду ходить той дорогой....», «Если я начну выполнять что либо, то возможно избежать… или все вернуть» и т.п.. Возникает зависимость от своих ограничивающих убеждений, человек может стать жертвой мошенников, гадалок, секты. На данном этапе следует помочь человеку проанализировать ситуацию, понять степень его ответственности и других в случившемся, объяснить необходимость жить дальше и не «застревать» в негативных мыслях и возникших ритуалах.

- Вышеописанные стадии длятся примерно 9-12 недель. В дальнейшем, может наступить один из самых тяжелых периодов в жизни горюющего. Человек начинает четко понимать безысходность положения «это навсегда, его/ее нет, не вернуть». Особенно сложен первый год: череда семейных праздников крайне болезненно воспринимается горюющим. Данная стадия может сопровождаться депрессивным состоянием, для которого характерны:

- апатия;
- нарушение сна и пищевого поведения;
- отказ от социальной жизни (встречи с друзьями, досуг, новые дела и т.п.);
- тревожные расстройства, панические атаки;
- чувство одиночества;
- дезорганизация (отсутствие заботы о себе, неряшливость);
- появление или обострение зависимостей;
- проблемы соматического профиля (гипертония, ЖКТ и т.д.).

Относительная норма данного периода, как правило, до года. Следует понимать, что это- вариант проживания горя. Как и прежде важна поддержка, в некоторых случаях требуется настоятельное обращение за медицинской помощью (психотерапевт, невролог, психолог). Не стоит говорить горюющему такие фразы : «Не опускай руки», «Взбодрись, забудь» и прочие, поскольку, человек неадекватно воспринимает свое состояние, и наоборот, ваша тактичность, терпение, забота и своевременно предложенная помощь приведут к благополучному душевному выздоровлению. Следует отметить, что возможно отсутствие или иная очередность стадий, многое зависит от различных факторов: близость умершего, продолжительность болезни или внезапность смерти, особенности личности горюющего и его окружение.

- По прошествии определенного времени (у всех по-разному, но в среднем до двух лет), человек учиться жить без ушедшего близкого – у многих происходит переоценка ценностей, меняется окружение, вид деятельности и даже место проживания. Любая попытка предпринять что либо новое – это шаг к выздоровлению. Возвращаются положительные эмоции, восстанавливаются сон и питание, возобновляется социальная жизнь. Все это вовсе не значит, что человек забыл умершего – просто это начало нового этапа в жизни, в котором вновь появляются надежды, мечты и цели!

В случае, если вы *НЕ* замечаете у себя или у близких положительной динамики завершения процесса горевания, рекомендовано обратиться к специалистам за квалифицированной помощью, дабы избежать негативных последствий для здоровья.

Оксана Зуева
Психолог
УЗ «ОЦП» Поликлиника 1