



**USAID**  
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА



**юнисеф**   
для каждого ребенка

Государственное учреждение образования  
«Белорусская медицинская академия последипломного образования»

Кафедра психотерапии и медицинской психологии



**КАК ПЕРЕЖИТЬ**

**СМЕРТЬ**

**БЛИЗКОГО**

**ЧЕЛОВЕКА?**

Минск, 2020



**ПОМОЩЬ ПРИ ПОТЕРЕ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА – ТРУДНАЯ РАБОТА, НАЧИНАЯ С УТЕШЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ И ЗАКАНЧИВАЯ РАЗРЕШЕНИЕМ ТЯЖЕЛОЙ И БОЛЕЗНЕННОЙ РЕАКЦИИ ПОТЕРИ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЭТОГО ХОЧЕТ.**



Поддержка заключается в том, чтобы помочь пережить утрату, завершить работу горя, а не в том, чтобы притупить остроту душевных переживаний. Процесс скорби, оплакивания не является какой-то неадекватной реакцией, от которой надо уберечь человека, он приемлем и необходим. Скорбь нельзя приостанавливать, она должна продолжаться столько, сколько необходимо. С окончанием «реакции горя» происходит адаптация к реальности несчастья. Человека постепенно начинает интересоваться, что происходит вокруг него. Он чаще улыбается, строит планы на будущее.

## ПОМОЩЬ НА СТАДИИ ШОКА.

Присутствовать рядом с человеком, понесшим утрату, не оставляя его одного, заботиться о нем. Проявлять свою заботу и внимание лучше через прикосновения. Именно таким образом люди выражают свое участие, когда слова им неподвластны. Даже простое пожатие руки лучше, чем холодная изоляция. Страдающий человек может не принять руку, так же, как и другое участие, но предлагать помощь необходимо.

## ПОМОЩЬ НА СТАДИИ ОСТРОГО ГОРЯ.

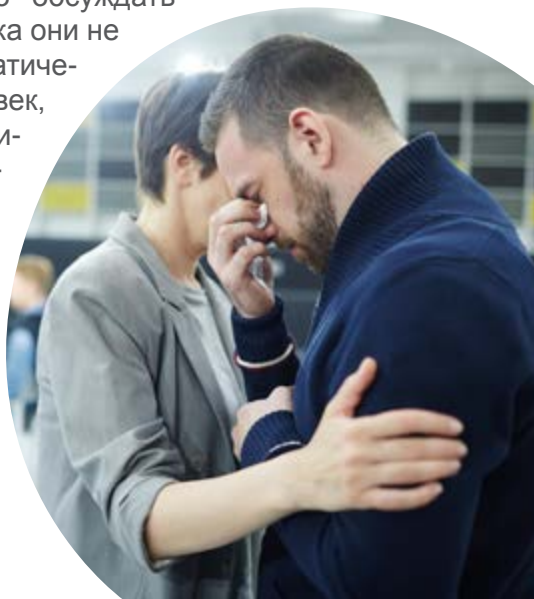
Говорить об умершем, причине смерти и чувствах в связи с произошедшим. Спрашивать об умершем, слушать воспоминания о нем, рассказы о его жизни, даже если они неоднократно повторяются.

**Вопросы «на кого он/она был похож?», «можно ли увидеть его фотографии?», «что он/она любил делать?», «что вы сейчас вспоминаете о нем/ней?»** вовсе не бестактны, они позволяют скорбящему выговориться.

Если перенесший потерю человек как бы замирает, ничего не говоря, глядя в пространство, не стоит пытаться его разговорить, во что бы то ни стало заполнить тишину словами. Необходимо быть готовыми продолжить разговор, когда он возвратится к реальности. Не всегда нужно рвать, в какие воспоминания погружается человек, о чем он думает. Главное – создать вокруг него атмосферу присутствия и понимания.

## В СЛУЧАЕ ВНЕЗАПНОЙ ИЛИ НАСИЛЬСТВЕННОЙ СМЕРТИ

необходимо неоднократно обсуждать все мельчайшие детали до тех пор, пока они не утратят своего устрашающего, травматического характера, – только тогда человек, потерявший близкого, сможет оплакивать его. Дать возможность выплакаться, не стараясь непременно утешать. При этом не следует всем своим видом постоянно подчеркивать сочувственное отношение, демонстрировать особый статус страдающего человека. Постепенно (ближе к концу этого периода) необходимо приобщать скорбящего к повседневной деятельности.



## ПОМОЩЬ НА СТАДИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

Помогать заново включиться в жизнь, планировать будущее. Поскольку человек может неоднократно возвращаться к переживаниям острого периода, необходимо давать ему возможность вновь и вновь говорить об умершем. Помощью в этот период могут быть и какие-либо просьбы со стороны друзей, близких, выполнение которых поможет горющему «встряхнуться»; иногда эффективны даже упреки в безразличии, невнимании к близким, напоминания об обязанностях.



Помощь специалиста прежде всего необходима человеку, горе которого приобрело патологический характер либо существует высокая степень риска, что оно может стать таковым.

**ЗАВЕРШАЮЩЕЙ ЗАДАЧЕЙ** является помощь в возвращении и воссоздании жизненных смыслов. Пережитое интегрируется и претворяется в мотивацию и энергию для жизненных выборов и решений. Консультант помогает намечать цели, строить новые планы; вместе с пациентом обсуждает достижения последнего. Возможно, ему необходимо будет помочь освоить новые поведенческие навыки или восстановить старые, например знакомиться и поддерживать отношения, изменить образ жизни.

Важно осмыслить, что все это делается не для того, чтобы «заменить» утраченное: восстановление не означает забвения. На самом деле работа горя вряд ли может быть когда-нибудь полностью завершена...