Кто поможет переживающему горе утраты?

Рассказывают, что к одному из буддийских учителей привели немолодую женщину, утратившую во время стихийного бедствия всех родных и не желавшую более жить. Просветленный разрешил ей покончить с собой в том случае, если она найдет хотя бы одного человека ее возраста, который не потерял за жизнь ни одного близкого. Самоубийство не совершилось.

В наше время все специалисты считают утрату близкого человека (смерть, тяжелая калечащая болезнь, любовная драма, долгая вынужденная разлука) самым мощным из стрессоров, которые только может испытывать человек. Всеобщее постарение населения и обилие жизненных коллизий превращает горе в повседневную реальность. К сожалению, мы даже привыкаем к нему - как к грязи на улице, пьющей матери или сыну-двоечнику.

Однако по-настоящему ни к какой боли привыкнуть невозможно. Помимо тревоги и тоски, людей преследует мучительное чувство вины (не договорили, не извинился, не попрощался), постоянное мысленное проигрывание диалогов с ушедшим, дискомфортные сновидения. Постепенно невыносимое нервно-психическое напряжение из болезненного расстройства превращается в неосознанную личностную установку - своего рода «жизненный девиз» и начинает перестраивать «изнутри» поведение перенесшего беду.

Одни полностью отказываются от большинства видов активности по типу «обжегшись на молоке - дую на воду». Некоторые превращают свое жилище и самого себя в «мавзолей» идеализируемого прошлого с полным отказом от простых и естественных жизненных радостей. Кто-то становится завистливым мизантропом, постоянно недовольным и даже агрессивным ко всему окружающему. Многие идут по пути неприкрытого саморазрушения - алкоголь, разрыв всех прежних социальных контактов («напоминает о невозвратимом»), деструктивные культы и фанатичный мистицизм. Как помочь таким людям?

Обучение здоровому и достойному (не удивляйтесь!) отношению к потерям и в первую очередь к смерти - задача на несколько подрастающих поколений, однако при внедрении психической культуры в широкие слои населения больше людей станут относиться к ней без страха и презрения - просто как к итогу жизни, памятуя строки Екклесиаста: «День смерти лучше дня рождения». Понимающие это уже сейчас могут поделиться своим опытом и чувствами с окружающими без излишнего трагизма и слащавости. В такой атмосфере страдающий не будет фиксирован на утрате слишком долго, конструктивно встроит ее в свой опыт и сможет сам помочь близким.

Помимо доброго и здравомыслящего отношения окружающих, на помощь пережившим сверхординарную утрату готовы прийти на помощь специалисты из сети «Телефонов доверия». В Петербурге, например, их существует несколько, в том числе и

Кто поможет переживающему горе утраты

Автор: admin

04.06.2011 19:22 - Обновлено 30.10.2014 08:42

специализированных (для взрослых - 323-43-43, для подростков - 708-40-41, для девушек - 251-00-33, для зависимых от дурмящих веществ - 528-21-64). Телефонное общение за счет «анонимности» собеседников легче позволяет выговориться, поделиться глубоко сокровенным, принять совет. Если в ходе телефонной беседы человек чувствует намерение и дальше работать над проблемой, он может записаться на прием в следующее подразделение кризисной сети - кабинет медико-психологической помощи (тел. 323-79-65, 437-37-37). Там работают бригадным методом психотерапевты, психологи, социальные работники. Страдающий может пройти серию индивидуальных или групповых психотерапевтических встреч.

Психотерапия как искусство «полезного разговора» облегчает естественно-психологическое протекание реакции утраты (паника - отрицание - поиск компромисса - успокоение), «очищает» ее от вторичных и не всегда верных умозаключений, позволяет ознакомиться с опытом других людей и получить «обратную связь».

Иногда собственно психотерапевтического вмешательства оказывается недостаточно, и тогда страдающему предлагается курс лечения в кризисном стационаре (клиника неврозов) или наблюдение психотерапевта (психиатра) по месту жительства (районные поликлиники и психоневрологические диспансеры). При этом к психотерапии подключается и психофармакологическое лечение (антидепрессанты и противотревожные препараты). Важным целительным фактором госпитализации является ограждение человека от травмирующей внешней обстановки, постоянно напоминающей о случившемся несчастье. В любом случае это обращение будет показано: если Вы немолоды и одиноки, если Вы пережили несколько утрат в течение короткого времени, если хочется утопить горе в дурмане, если совсем не хочется жить, если боль не отпускает Вас больше чем полгода или только усиливается со временем.

Трудно, почти невозможно дать универсальную рекомендацию перенесшему горе - слишком много глубоко личного и интимного заключено в каждой утрате. Однако, как и всегда, мощным источником поддержки страдающих являются проверенные временем ценности - мировые религии, классическая литература и музыка, творческое самовыражение (ведение дневника, рисование, стихи, рукоделие) и общение с природой. Главнейшим же целительным фактором будет присутствие рядом собеседника (будет ли это друг, врач или священнослужитель) - терпимого без фанатизма, сердечного без слащавости и здравомыслящего без цинизма. Вы - не одни на этом свете, и Вы имеете право на помощь.

Автор - **Сергей Зиновьев**

[Источник](#)

Кто поможет переживающему горе утраты

Автор: admin

04.06.2011 19:22 - Обновлено 30.10.2014 08:42