

Горе и тяжелая утрата в паллиативной помощи

- Горе - эмоциональный отклик на потерю или разлуку, которая происходит в несколько фаз.

Каждый человек переживает горе по-своему. Однако большинство проходят при этом через несколько похожих стадий, на каждой из которых возникают характерные мысли и эмоции.

Самое популярное описание этих этапов принадлежит американскому психологу Элизабет Коблер-Росс, создательнице **концепции психологической помощи умирающим больным.**

Не у каждого человека проявляются все эти стадии и в той последовательности, как они описаны ниже, однако знакомство с ними может быть полезным как горюющим, так и тем, кто хочет их поддержать.

Стадии горевания

Отрицание.

На этой стадии человек не может или не хочет признавать факт потери (свершившейся или той, что должна произойти в ближайшем будущем).

Он может испытывать шок, ощущение нереальности происходящего или ему может казаться, будто он видит дурной сон.

Стадии горевания

Гнев.

Часто сопровождается чувством несправедливости происходящего
Скорбящий может злиться на умершего члена семьи, медицинский персонал или кого-либо еще, считать, что погибший человек его «бросил» или «предал».

Стадии горевания

Сделка.

На этой стадии переживший потерю ищет способы вернуть утраченное. Нередко это проявляется в обращении к «высшим силам» и попытке заключить с ними сделку.

Стадии горевания

Депрессия.

Когда становится ясно, что ни гнев, ни попытки заключить сделку с высшими силами не дали результатов, может наступить стадия депрессии, во время которой человек осознает реальность и необратимость утраты, а также свою неспособность что-либо изменить.

В этот период пережившие потерю часто плачут, могут испытывать проблемы со сном, отказываться от еды и контактов с другими людьми. Нередко они терзаются чувством вины за произошедшее вне зависимости от того, была ли у них реальная возможность повлиять на ситуацию.

Стадии горевания

Принятие.

Пережив предыдущие стадии человек становится способен примириться с утратой. Он признает ее как свершившийся факт в своей жизни и вновь способен строить планы на будущее.

Симптомы переживаний

- шок, оцепенение;
- тревога, страх, дурные предчувствия;
- отрицание;
- ощущение «нереальности» происходящего;
- гнев, раздражительность, перепады настроения;
- чувство вины.

Симптомы переживаний

- подавленность, погруженность в себя;
- снижение концентрации внимания;
- временное ухудшение памяти;
- нарушение способности ясно мыслить и осознавать происходящее;
- навязчивые мысли;
- ночные кошмары;
- чередование периодов усталости и повышенной активности;
- временная потеря способности воспринимать окружающее;
- нарушения сна и аппетита;
- учащение пульса, повышение давления;
- Дрожь.