**Проживание горя: что делать и как быть**

Жизнь не стоит на месте, все движется. Кто-то рождается, кто-то умирает. В наше время, когда пандемия коронавируса диктует свои условия, восприятие людей становится более ощутимым, более острым. Некоторым трудно дается режим самоизоляции, другие боятся за свое будущее и здоровье, третьи борются с заболеваниями, а есть и те, кого вирус не пощадил. Когда человек переживает утрату (не важно какую - родственника, друга, ребенка, привычного образа жизни, жизненных перспектив, здоровья) – это всегда тяжело и страшно. Однако помочь человеку в такой ситуации возможно.

В переживании горя условно можно выделить пять этапов, которые в 1969 году предложила американский психолог Элизабет Кюблер-Росс. Она много лет работала в хосписе в сфере помощи умирающим и их семьям, где проводила свои наблюдения, что и позволило ей сделать выводы об этапах переживания горя. При этом она отмечала, что каждая из стадий длится неопределенное время и может перетекать одна в другую. Итак, давайте разберемся что это за стадии.

*Первая стадия переживания горя называется шок или отрицание.* Она может длиться от нескольких дней до нескольких недель. Это собственно реакция на известие, которая проявляется в отказе верить в реальность происходящего, отстраненность от ситуации.

Видимое бесчувствие, непринятие утраты может сменяться сильной эмоциональной реакцией, поэтому человека, переживающего утрату, не стоит оставлять одного в первые дни и недели после случившегося. А тем людям, которые находятся рядом с горюющим, важно ненавязчиво побуждать его говорить о своих чувствах, особенно о злости, которая возникает из-за невозможности остаться в прошлом вместе с умершим человеком. Именно с этого момента начинается время горевания и движение в сторону смирения с фактом утраты близкого. И чем больше горюющий говорит о злости на себя, жизнь, обстоятельства и т.д., тем быстрее начнется следующая стадия.

*Вторая стадия – гнев и агрессия.* Она может длиться до двух месяцев.
Это время самого тяжелого и интенсивного переживания душевной боли. На смерть близкого человек может реагировать очень тяжело. На этой стадии горевания все мысли поглощены образом умершего, происходит идеализация воспоминаний о человеке. Параллельно с тяжелыми переживаниями и сосредоточением на воспоминаниях у горюющего появляется чувство вины (так называемая «вина выжившего»), для которой характерно самообвинение из-за того, что человек чего-то не сделал или не предусмотрел, что и могло привести к смерти. Чувство вины перед умершим встречается практически у всех, кто сильно переживает уход из жизни близких и любимых людей, особенно сильно оно проявляется в случае смерти собственного ребенка. Однако это проявление есть переход в третью стадию.

Следующий этап – это *торг или желание договориться*, который может длиться несколько месяцев. В это время человек борется с собственной судьбой, возможно обращается к высшим силам с просьбой пересмотреть отношение к себе. занимается поиском иллюзии спасения, чего-то чудесного. Нередко занимается погружением в духовные практики, регулярное посещение церкви или других мест культа. В это время может проявляется ухудшение соматического здоровья.

После торга наступает стадия *депрессии.* Это сама долгая стадия, которая может длится от полугода до годовщины смерти, а то и больше. Здесь происходит понимание, что потеря безвозвратна. Обычно яркие эмоции сменяются астеническими глубокими чувствами. Велика вероятность прерывания социальных контактов, нередко – суицида. Помощь заключается в том, чтобы вернуть человека в «здесь и сейчас», помочь поверить в завтрашний день, мотивировать на новые поступки, действия, способствующие преодолению горя.

*Последний этап – принятие утраты или завершение.* Во время этого этапа жизнь возвращается в норму, происходит осознание реальности утраты. Восстанавливается сон, аппетит, профессиональная деятельность. Воспоминания об умершем уже не сопровождаются такой сильной душевной болью, как в первые недели. Происходит освобождение от боли, гнева и чувства вины.

Конечно, каждый человек проживает эти стадии по-своему: кто-то перепрыгивает через стадию, кто-то застревает на одной. Всё зависит от личных обстоятельств, возраста, типа личности, состояния здоровья, образа жизни и т.д. Однако важно знать, что происходит с нашей психикой в момент утраты и горя. Проживание данных стадий – это реакция организма на происходящее. Только в случае понятия и принятия данной реакции, человек может себе помочь.

Основные рекомендации, как правильно переживать горе:

1. В первые дни после утраты горюющему нельзя оставаться одному, т.к. он может не понимать, что находится в состоянии шока, не отдавать отчет своим действиям. Простые поглаживания или объятия помогут вернуть человеку ощущение реальности.
2. Обязательно нужно говорить о своих чувствах и стимулировать горюющего на это. Переживания внутри и сдерживание слез не поможет. Можно использовать технику «Письмо умершему», где в письменной форме изложить свои чувства.
3. Не отгораживайтесь от организации похорон, а также простых ежедневных обязанностей, т.к. они играют роль трудотерапии.
4. Позвольте себе в полной мере поскорбить. Скорбь – это продолжение любви к умершему.
5. Помните, что горе не болезнь, его нельзя вылечить, но можно прожить. Не опережайте события, не подавляйте эмоции.

Также помочь в случае тяжелого эмоционального потрясения может техника дыхания (5-7 глубоких вдохов-выдохов позволяют уменьшить напряжение).

*Материал подготовил педагог-психолог ОЦДиК Погодин Валерий Викторович*