

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Мобільного рятувального центру швидкого реагування Державної служби України з надзвичайних ситуацій  
полковник служби цивільного захисту

Юрій ЦИКЕНЮК

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

### проведення заняття із психологічної підготовки

з особовим складом Мобільного рятувального центру швидкого реагування Державної служби України з надзвичайних ситуацій

**Тема:** Кризи життєвих втрат. Горе як природна реакція на втрату. Особливості процесу горювання.

**Навчальна мета:** Ознайомити службовців із поняттям «життєва криза», «життєва втрата», «горе», «горювання», особливостями процесу горювання та особливостями підтримки людей, що зазнали життєвих втрат.

**Час проведення:** 1 год

**Місце проведення:** навчальний клас

**Навчально-матеріальне забезпечення:** план-конспект

**Використані джерела:**

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / під редакцією Л. Царенко.– Київ, 2018.– 240 с.

**Порядок проведення заняття:**

1. Організаційні заходи – 5 хв.  
- перевірка наявності особового складу;  
- оголошення теми і мети заняття.
2. Контроль знань – 5 хв.  
- перевірка засвоєння раніше пройденого матеріалу.
3. Викладення матеріалу теми – 30 хв.

Питання та їх стислий зміст	Методичні вказівки
Життєві кризи – це періоди інтенсивних психологічних викликів та нестабільності, коли людина зіштовхується зі стресовими ситуаціями або важкими життєвими подіями. Ці кризи можуть бути спровоковані різними подіями, такими як розлучення, смерть близької людини, втрата роботи, серйозна хвороба, фінансові проблеми, катастрофи, конфлікти або зміни в особистому статусі. Ці ситуації можуть порушити звичну рутину, спричинити великий стрес та викликати сильні емоційні реакції, такі як тривога, страх, розпач, гнів або відчуття безсилля. Кризи можуть впливати на фізичне та психологічне благополуччя людини, супроводжуватися втратою самооцінки, питаннями стосовно життєвої	Прочитати дати коротко під запис

мети, сумнівами у власних здібностях та зміною життєвої перспективи.

Проживання кризи – це життя та реагування на гостру ситуацію чи важкий період часу для прийняття якогось рішення, поворотний пункт, дуже важливий момент. Характер переживання криз та кризових ситуацій залежать від особистісних якостей людини та її усталених (непохитних) життєвих настанов.

Однією з найбільш важких життєвих криз є криза життєвих втрат. Наше життя завжди пов'язане із втратами. Рано чи пізно, кожна людина переживає втрату когось або чогось (людей, працездатності, здоров'я, житла, грошей тощо), внаслідок чого спосіб її життя може різко змінитися. Тобто, до поняття «втрата» відносяться не тільки втрата рідних чи близьких людей (інтенсивність переживання яких залежить від значущості для неї цих людей), а й соціальні втрати (втрата роботи), психічні й фізичні (втрата певних можливостей, наприклад, непрацездатність внаслідок інвалідизації, духовні (розчарування у вірі чи її втрата), матеріальні, психологічні (переважно різкі зміни у сприйнятті себе, наприклад, переживання втрати молодості, фізичної привабливості). Втрата є потужним травматичним стресогенним чинником, подією, що може спричинити кризовий стан.

Природним проживанням втрати є страждання (природний процес, необхідний для того, щоб пережити втрату, оплакати, і поступово стати незалежним від втрати, пристосуватися до реалій життя і побудувати нові стосунки зі світом і людьми. Коли людина усвідомлює втрату, то вона повністю або частково переживає певні етапи:

- неможливість повірити в те, що сталося;
- усвідомлення і прийняття події;
- горювання;
- одужання (прощання-відпускання).

Якщо переживання втрати відбувається за патологічним сценарієм, то останні два етапи відсутні, біль втрати витісняється й активно впливає на життя людини.

В залежності від значущості втрати людина може переживати або типові симптоми, або такі, які вважаються патологічними. Типові прояви переживання втрат (на відміну від патологічних), з часом можуть зменшитися та поступово повністю зникнути.

#### Типові симптоми переживання втрати:

- порушення сну;
- втрата або збільшення ваги;
- дратівливість;
- порушення здатності до концентрації уваги;
- втрата інтересу до новин, роботи, друзів, захоплень, церкви тощо;
- пригніченість або плач;
- відчуття втоми, апатія;
- усамітнення;
- почуття провини;
- суїцидальні думки;

- застосування снодійних та заспокійливих засобів;
- у разі втрати близької людини – ототожнення себе з нею або відчуття її присутності.

Патологічні прояви (симптоми) переживання втрати:

- тривале переживання горя (до кількох років);
- відсутність проявів страждань упродовж 2-х тижнів і більше після втрати;
- важка депресія (діагноз), що супроводжується безсонням;
- постійне напруження, самозвинувачення;
- поява хвороб психосоматичного характеру, таких як: виразковий коліт, ревматичний артрит, астма;
- зміна чутливості, іпохондрія;
- надмірна активність (як захист від болю втрати);
- ворожість, спрямована проти конкретних людей;
- повна зміна стилю життя;
- безініціативність або дратівливість;
- слабо виражені емоції; різкі перепади настрою від страждань до самовдоволення впродовж коротких проміжків часу;
- зміна ставлення до друзів і родичів;
- відхід від соціальної активності та схильність до самоізоляції;
- розмови про суїцид, бажання з усім покінчити.

Будь-яка втрата завжди супроводжується переживаннями, однак найтрагічніші для людини – це події, пов'язані із втратою близьких людей, тому варто зупинитися на особливостях переживання горя як реакції на смерть.

Горе – універсальне людське переживання, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього. Це переживання включає душевний біль, смуток, гнів, безпорадність, почуття провини і розпач. Переживання горя обумовлюється нашими минулими історіями втрат і є індивідуальним для кожної людини.

У 1969 році Е. Кюблер-Рос у своїй книжці «Про смерть і вмирання» описала п'ять стадій горя: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття.

1. Заперечення: «Я не можу в це повірити», «Цього не може бути!», «Не зі мною!».

Як правило, це лише тимчасова захисна реакція людини, спосіб відгородитися від сумної реальності – як усвідомлений, так і неусвідомлений. Основні ознаки заперечення: небажання обговорювати проблему, замкнутість, спроби вдавати, що «все в порядку», невіра в те, що трагедія насправді відбулася. Зазвичай, людина, перебуваючи на цій стадії горя, так намагається витіснити свої емоції, але рано чи пізно стримувані почуття прориваються і починається наступний етап.

2. Гнів: «Чому я? Це несправедливо!», «Ні! Я не можу цього прийняти!». Гнів, а часом навіть лють, спричиняє обурення, відчай

через несправедливу і жорстоку долю. Виявляється гнів по-різному: людина може злитися й на себе, і на окремих людей, і просто на ситуацію. Важливо не осуджувати людину, яка переживає цей етап, не провокувати сварки. Варто пам'ятати, що причина злості людини полягає в горі і що це тільки тимчасова стадія.

3. Торг. Період торгу – це період надії, людина тішить себе думками, що трагічну подію можна змінити або запобігти їй шляхом укладення контрактів із Богом, з життям. Людина думає, наприклад, так: «Якщо я пообіцяю це робити (чи не робити), то Ти, Господи, не допустиш цих змін у моєму житті». Іноді торги набувають вигляду забобонів: людина може переконувати себе, що якщо, наприклад, вона побачить три падаючі зірки за одну ніч, то всі її проблеми зникнуть.
4. Депресія: «Я така нещасна, мене нічого не цікавить»; «Все жахливо... Для чого робити спроби?». Коли людина, яка переживає скорботу, розуміє, що торги не дають результатів, що трагічні зміни реальні, вона впадає у стан пригніченості, депресії, у неї зникає життєва сила.
5. Прийняття: «Все буде добре»; «Я не можу змінити цього, але я можу бути з цим». Коли людина розуміє, що трагічні події відмінити неможливо, втрачене не повернеться, вона підходить до стадії прийняття. Це не щасливий стан, а швидше покірне прийняття змін, і відчуття, що вона повинна з цим змиритися. Вперше на цьому етапі люди починають оцінювати перспективи. Хоч і важко, але потрібно рухатися вперед.

Хоча Е. Кюблер-Рос і не включила надію у свій список п'яти стадій, однак вважала, що надія – це важлива нитка, яка пов'язує всі стадії горювання. Надія дає віру в можливі хороші зміни, в те, що у всього є особливий сенс, який ми зрозуміємо згодом, – рано чи пізно все минає.

Привносячи унікальне розуміння у психодинаміку переживання горя, можливо визначити нормальне проживання горя («неускладнене» горе) або ж розвиток «патологічного» проживання горя (автори концепції В. Волкан і Е. Зінтл). Узагальнюючи види процесу горювання та результати спостережень В. Волкан і Е. Зінтл виокремили критичні періоди процесу горювання:

1. **Перші 48 годин**. Шок від перенесеної втрати і відмова повірити в те, що сталося, може проявлятися в перші години. Емоційно це іноді виражається страхом втратити когось із членів сім'ї та друзів (можливий також сильний страх втрати самого себе – і в фізичному, і в психічному сенсі).
2. **Перший тиждень**. Необхідність клопотів заповнюють увесь час, почуття втрати часто проживають автоматично, що іноді супроводжується відчуттям «занепаду», емоційним та фізичним виснаженням.
3. **Від 2 до 5 тижнів**. Домінує відчуття, що тебе залишили сім'я і друзі, які повернулися до своїх буденних справ.
4. **Від 6 до 12 тижнів**. На цій стадії шоківий стан змінюється

усвідомленням реальності втрати. Спектр пережитих у цей час емоцій досить широкий, людина відчуває втрату яскраво й потужно, і в цей період погано контролює себе.

**5. Від 3 до 4 місяців.** Починається чергуванням «хороших та поганих днів». Людина стає дратівливою та нетерплячою щодо фрустрації. Здебільшого з'являється гнів, почуття емоційної регресії, внаслідок зниження імунітету зростають соматичні скарги, особливо інфекційного і простудного характеру.

**6. 6 місяців.** Прояви депресії. Тягар пережитого ніби слабшає, але гнітючі думки та емоції залишаються. Дні народження, свята особливо важко переносяться і можуть викликати депресію.

**7. 12 місяців.** Перша річниця з дня втрати (чи смерті) може бути як травмівною, так і переломною, залежно від наслідків пережитих за рік страждань.

**8. Від 12 до 24 місяців.** Це час «розсмоктування болю». Людина, що пережила втрату, повільно повертається до колишнього життя. Саме в цей період зникають зі словникового запасу слова «важка втрата» та «горе», життя продовжується.

На відміну від так званого природного «нормального» переживання горя і скорботи після важкої втрати, патологічне горе характеризується надмірною інтенсивністю переживань і довгою тривалістю. До ускладненого (патологічного) горя призводять:

- втрата раптова або несподівана;
- втрата, що викликає подвійні почуття, насамперед гнів і самозвинувачення;
- втрата людини, з якою були пов'язані сильні залежні стосунки, що спричинили відчай і тугу;
- декілька втрат упродовж короткого проміжку часу;
- відсутність підтримки чи життєзабезпечення.

Інші чинники, на які необхідно звернути увагу і які свідчать про те, що людина перебуває в стані важкої втрати (смерті):

- говорить про втрату (чи померлу людину), ніби це сталося вчора;
- відмовляється віддати чи викинути речі, що нагадують втрату чи з нею асоціюються (особисті речі померлого);
- виявляє фізичні симптоми, подібні до тих, що були у померлої людини або з'являються риси характеру померлого;
- перебуває в депресії, пов'язаній із гострим почуттям провини і низькою самооцінкою;
- надмірно реагує сильним горюванням на чиюсь втрату;
- радикально щось змінює відразу після втрати (смерті близької людини).

Форми ускладненого (патологічного) горя:

**1. Хронічне горе.** Переживання горя носить постійний характер. Найменше нагадування про втрату викликає інтенсивні переживання навіть через тривалий час після втрати.

2. Конфліктне горе (перебільшене). Одна чи декілька ознак горя спотворюються або занадто посилюються, насамперед почуття провини і гніву. Виникають подвійні почуття. З'являється хибна ейфорія, що переходить у зтяжну депресію з ідеями самозвинувачення.

3. Масковане горе. Прояви горя незначні або їх зовсім немає. Натомість з'являються соматичні скарги, якщо людина пережила втрату значущої близької особи, то можуть з'явитися ознаки хвороби, яка була у померлого. Немає усвідомлення зв'язку із втратою.

4. Несподіване горе. Раптовість майже унеможлиблює прийняття й інтеграцію втрати. Переважають інтенсивні почуття тривоги, самозвинувачення, депресія, що ускладнює повсякденне життя. Характерними є думки про самогубство.

5. Відкладене горе. Переживання відкладають на потім. Відразу після втрати спостерігаються емоційні прояви, але потім «робота горя» (проживання горя, горювання) припиняється. У подальшому нова втрата чи нагадування про попередню втрату запускають механізм переживання. Людина може неодноразово говорити про втрату, однак не бажає нічого змінювати або діє прямо протилежно.

6. Відсутність горя. Немає ніяких зовнішніх проявів горя, начебто втрати й не було. Людина повністю заперечує втрату або перебуває в стані шоку. У певних випадках перебіг горя, зокрема й ускладненого, може посилюватися посттравматичним стресовим розладом, наприклад, в умовах надзвичайного стихійного лиха, воєнних дій чи їхніх наслідків.

У випадку особливо сильних переживань горе може стати для людини причиною важкої хвороби і навіть смерті.

Описані вище стадії горювання не стандартні для всіх людей, різні люди їх переживають по-різному – можуть бути відсутні якісь характерні особливості, зазначені у класифікаціях. Іноді межі загальноприйнятих етапів горювання можуть бути настільки розмиті, що людина їх просто не помічає; в інших випадках ці етапи можуть чергуватися в хаотичному порядку. Переживання, що виникають на тій чи іншій фазі, пізніше можуть повторюватися, причому багато разів. Часові періоди, відчуття, емоції переживання горя іноді можуть повертатися на стадію, характерну для перших етапів, а потім перестрибувати назад у реальність, оскільки кожна людина по-своєму переживає та переносить втрату.

### ЯК ПЕРЕЖИТИ ГОРЕ? ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для конструктивного переживання травматичного досвіду, пов'язаного з втратою, варто подумати над такими рекомендаціями:

- Прийміть своє горе – тілесні й емоційні наслідки відчуття важкої втрати чи смерті близької людини. Скорбота – та ціна, яку ви платите за любов. На прийняття може піти багато часу, але будьте

наполегливі у намаганні це зробити.

- Проявляйте свої почуття, не приховуйте відчаю, плачте, якщо хочеться, смійтеся, якщо можете. Не ігноруйте своїх емоційних потреб.
- Стежте за своїм здоров'ям – намагайтеся добре харчуватися, бо ваше тіло після виснажливого переживання потребує підкріплення. Депресія може зменшитися, якщо більше рухатися.
- Пройдіть медичне обстеження та перевірте стан здоров'я, варто розкати лікарю про пережиту втрату. Нехтуючи своїм здоров'ям – не заподіюйте ще більшої шкоди собі та оточуючим.
- Проявіть до себе терпіння – вашому розуму, тілу й душі потрібний час і зусилля для відновлення після перенесеної трагедії.
- Поділіться болем втрати з друзями – замикаючись у мовчанні, ви не даєте друзям вислухати вас і розділити ваші почуття, прирікаєте себе на ще більшу ізоляцію та самотність.
- Допомагайте іншим – спрямовуючи зусилля на допомогу іншим людям створюється відчуття власної корисності. Повертаючись обличчям до реальності, людина стає більш незалежною, живучи в теперішньому – відходить від минулого.
- Робіть сьогодні те, що необхідно, але відкладіть важливі рішення: почніть із малого, справляйтеся з повсякденними домашніми справами – це допоможе вам відновити почуття впевненості та контролю свого життя. Однак варто утримуватися від негайних рішень, наприклад, продати будинок або змінити роботу, професію.
- Намагайтеся дотримуватися розпорядку дня, оскільки звичний уклад життя (регулярне споживання їжі, домашня робота) дає відчуття захищеності.

У час скорботи важко повірити в те, що людина здатна жити далі, це здається неможливим. Звісно, життя вже ніколи не буде таким, як було раніше, до втрати, проте через переживання й прийняття власних, часто амбівалентних складних почуттів відбувається особистісне відновлення й зростання.

Примирення з втратою – тривалий природний процес, тому його не слід прискорювати. Людина потребує захисних механізмів, особливо на ранній стадії «роботи горя», коли вона ще не готова прийняти втрату (чи смерть) і реалістично думати про це. Найважливішою підтримкою може стати звичайне «бути поряд із засмученою людиною і слухати її, чути» та щиро співпереживати. Не слід поверхнево заспокоювати людину в скорботі. Зніжковіння та формальні фрази можуть призвести до незручних ситуацій або непередбачених реакцій. Важливо пам'ятати, що людині необхідно дати можливість виражати будь-які почуття і сприймати їх без упередження та осуду. Це називається «ефективна цілюща дія стосунків». В основному процес «зцілення» проходить під час взаємин із рідними та близькими.

Допомога психолога необхідна тоді, коли у людини проживання горя набуло патологічного характеру, або коли існує великий ризик, що воно може стати таким. У цьому випадку використовується весь комплекс методів кризової допомоги, терапії психологічних травм і

посттравматичного стресу. Психологічна допомога може знадобитися і через роки після втрати, якщо робота горя своєчасно не була завершена. Іноді людина може заперечувати складнощі в переживанні горя, оскільки вважає, що це демонструватиме її слабкість. Іноді людина може не розуміти, що саме з нею відбувається. У такому разі навіть прості пояснення психологічних особливостей горя можуть зменшити страх і напруження.

Зазвичай на гострій стадії горя людина хоче, насамперед, полегшення страждань, адже біль втрати та інші переживання можуть бути нестерпними. Саме на цій стадії важливо розуміти, що підтримуюча людина має допомагати в переживанні болю, тому що це необхідно для загоєння травми, а не уникати болю і не заперечувати його. Кризова допомога – дуже складний процес, зокрема і для так званої групи підтримки (родина, друзі, колеги), оскільки вони можуть стати мішенню для вираження агресії зі сторони горюючої людини. Важливо підбирати слова у спілкуванні та бути просто щирим у своєму співчутті.

### ДІЄВА ПІДТРИМКА З ЧИМ МОЖЕМО ЗІШТОВХНУТИСЯ І ЯКІ НАШІ ДІЇ ПРИ ПІДТРИМЦІ

1. «Дозвольте мені просто поговорити». Люди хочуть говорити про померлого, про причини його смерті і про свої почуття у зв'язку з подією. Їм хочеться проводити довгі години в спогадах, сміятися і плакати. Вони хочуть розповісти про життя померлого. У випадку насильницької смерті їм необхідно перебирати всі найдрібніші подробиці доти, доки ті не перестануть лякати і турбувати. Тоді вони зможуть оплакувати втрату.

2. «Запитайте мене про нього (неї)». Ми часто уникаємо розмов про померлого, але близькі інтерпретують таку поведінку як забуття чи небажання обговорювати саму смерть. Це демонструє рівень нашого дискомфорту, але не нашої турботи про близьких померлого. «На кого він (вона) був схожий?», «Чи є у вас фотографія?», «Що він (вона) любив робити?», «Які найприємніші ваші спогади пов'язані з ним (нею)?». Це тільки деякі з питань, за допомогою яких ми можемо виявити інтерес до прожитого життя.

3. «Підтримайте мене і дозвольте виплакати». Дотик – це диво терапії. Так ми виявляємо свою турботу й увагу, коли слова нам непідвладні. Навіть просто притримати за лікоть людину, що перебуває в скорботі, буває іноді краще, ніж витримувати холодну дистанцію. Люди плачуть, бо їм необхідно плакати, і набагато краще робити це в теплій атмосфері розуміння, ніж наодинці.

4. «Не бійтеся мого мовчання». Бувають випадки, коли люди після втрати ніби завмирають із застиглим поглядом. Немає потреби заповнювати тишу словами. Ми повинні дозволити їм зануритися у свої спогади, наскільки болючими б вони не були, і бути готові продовжити розмову, коли людина повернеться у стан «тут-і-тепер». Нам не потрібно знати, де вони були подумки, про що думали, але ми можемо подбати про затишок. Скорботна людина буде вдячна за те, що ви просто були з нею поруч у цій тиші.

**ДЕСТРУКТИВНІ ТВЕРДЖЕННЯ,  
ЩО НЕГАТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА СПІЛКУВАННЯ  
ПРИ ПІДТРИМЦІ ЛЮДИНИ, ЩО ПЕРЕЖИЛА ВТРАТУ**

1. «На все воля Божа» – людина не така всезнаюча, щоб знати Божу волю, до того ж таке твердження не надто втішає.
2. «Мені знайомі ваші почуття» – ніхто не може знати, що відчуває інша людина, зіткнувшись з втратою чогось важливого чи зі смертю, і ніколи не зможе пережити її почуття. Кожна ситуація унікальна.
3. «Вже минуло три тижні після події, а ви ще не заспокоїлися?» – немає ліміту часу, відведеного на страждання. Прийнято вважати, що переживання горя триває від шести місяців до двох років, хоча можливі відхилення і в той, і в інший бік.
4. «Дякуйте Богові, що у вас є ще діти» – навіть якщо в сім'ї є ще діти, батьки важко переживають смерть дитини. Це не зменшує їхньої любові до решти дітей, однак відображає втрату унікальних взаємин.
5. «Бог обирає найкращих» – це означає, що всі, хто живе на землі, у тому числі й та людина, якій ми намагаємося співчувати, не досконалі в очах Бога. Крім того, виходить, що Бог не зважає на страждання, що їх завдає близьким померлого.
6. «Він прожив довге і чесне життя, настав його час» – немає часу, відповідного для того, щоб померти. Скільки б років не прожила людина, смерть – завжди горе. Незважаючи на те, що смерть часто несе з собою звільнення від страждань, фізичних чи душевних, близькі люди все ж переживають втрату.
7. «Мені дуже шкода» – поширена автоматична реакція на повідомлення про важку подію. Ми просимо вибачення за те, що життя закінчене, що люди переживають горе, за нагадування про те, що всі ми не застраховані від важких втрат чи смерті. Однак від того, хто переживає втрату близької людини, ці слова вимагають неадекватної відповіді. Що може вона сказати у відповідь: «Дякую», «Все гаразд», «Розумію»? На такі слова немає доречної відповіді, і коли людина знову й знову чує подібне співчуття, такі слова швидко стають порожніми й безглуздими.
8. «Зателефонуйте мені, якщо щось буде потрібно». Якщо ми так говоримо, то повинні бути готові відповісти на телефонний дзвінок у будь-який час дня і ночі. Страждання не регулюються часом доби, часто найважчий час – між північчю і шістьма годинами ранку.
9. «Ви повинні бути сильними заради своїх дітей, дружини тощо». Людині, яка переживає втрату, немає необхідності бути сильною задля кого б то не було, навіть для самої себе. Переконаючи людей бути сильними, ми тим самим умовляємо їх зректися реальних емоцій. Це може призвести до появи інших проблем.

4. Закріплення вивченого матеріалу та підведення підсумків – 5 хв.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ СКЛАВ:**

Начальник групи  
психологічного забезпечення  
Старший лейтенант служби цивільного захисту

Світлана ГЛІВІНСЬКА