

Психотерапия при острой реакции утраты

Презентация фрагментов лекции
Олега Романчука сделана с его
согласия А.Карачевским

План

- 1 . Общее понимание процесса переживания утраты и его основных задач.
- 2 . Рекомендации по сопровождению лица, который переживает утрату (неосложненную).

Исторический экскурс:

- 1 . Фрейд (работа «Чувство травмы и меланхолия»)
- 2 . Сандерс (Sanders, 1991): фазы переживания потери (сейчас отказались от этой концепции)
- 3 . Bowlby: привязанность и потеря
- 4 . Worden: задачи связаны с переживанием потери
- 5 . Shear: исследования синдрома осложненной реакции утраты
- 6 . Stroebe (1999) - Модель двойного процесса
- 7 . Boelen (2006) , Руфь Malkinson (2007 Израиль) - когнитивно - поведенческая модель осложненной реакции утраты и ее терапии

Четыре задачи связаны с переживанием потери (по Worden , 2007):

Процесс, связанный с потерей :

- 1) Признать реальность потери
- 2) Оплакаться потерю и примириться с ней ...
- 3) Отвести утраченной лицу новое место в памяти и в жизни - интеграция отношения ...

Процесс, связанный с адаптацией к изменениям в жизни и «продолжением жизни»:

- 4) Переосмыслить содержание жизни, собственную идентичность; реорганизовать свою жизнь и научиться жить без потерянного лица, адаптироваться к изменениям.

Первая фаза - шока / оцепенение.

- " Я не могу поверить ..." / отрицание реальности
- Ощущение дереализации / деперсонализации
- Вихрь чувств : паника , боль , отчаяние , тоска , злоба ...
- Или же отсутствие чувств - " замороженность " , " отчужденность " - такая замороженность играет функцию психологической " буфера "
- Соматические ощущения: сжало в горле, невозможность вдохнуть, головокружение
- Дезорганизация поведения: возбуждение , крик , плач или оцепенение, отстраненность
- Исключительная внимание на образе умершего человека , взаимодействие с окружением " на автопилоте "
- Продолжительность от нескольких часов до 5-7 дней (иногда до 2 недель)
- Особенно выражена, когда смерть внезапная, непредсказуемая, трагическая.
- **ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА: ПРИЗНАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ СМЕРТИ, ПОНЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬ СМЕРТИ**

Вторая фаза: осознание потери, оплакивание потери, дезорганизация и тоска по умершему лицу

- - Осознание реальности потери и жизненной пустоты. Отчаяние, боль, ярость (это фаза сильных чувств)
 - - Оцепенение, которое играло роль «эмоционального буфера» прошло
 - эмоциональная дезорганизация
 - - Сильная тоска по умершему лицу - все мысли о ней , родные живут в воспоминаниях , потому что не могут попрощаться с умершим лицом
 - Отказ перевернуть страницу книги жизни ...
- Главные задачи этой фазы:
- «Осознание, кем была для них умерший, как жить с ней , как было им вместе ... Осознание глубины потери (близкого лица, которого любишь, частицы себя, будущего, стиля жизни и многих его радостей, смысла жизни и т. д.) ... »
 - Плакаты и тосковать ... Почувствовать и пережить всю боль потери ...
- Продолжительность этой фазы может быть очень разная: от нескольких месяцев до нескольких лет ...

Характеристики второй фазы

- Сильное чувство тоски (до отчаяния) за умершим лицом : все мысли о ней , родные живут воспоминаниями , просматривают фотографии , мысленно общаются с ней , много времени могут проводить на кладбище.
- • Грусть , апатия , отстраненность . Человека ничто специально не интересует , ничто не приносит радости.
- • Ощущение физической слабости , истощения от чувств , неспособность что-то делать.
- • Частые соматические жалобы : боли в груди , одышка , слабость , отсутствие аппетита , бессонница
- • Быстрая смена чувств : гнев , вина , боль , тоска , страх
- • "Трудно думать" , нарушения внимания и памяти

Характеристики второй фазы (продолжение)

- "почему так произошло ? " , Постоянное искажения в памяти событий , предшествовавших смерти , чувство вины
- "почему именно мы? " - Чувство обиды , несправедливости , жалости к себе , зависть другим
- Ощущение собственного бессилия что-то изменить. Злость
- Потеря ощущения экзистенциальной безопасности. чрезмерная тревожность , страх других родных
- На этой фазе часто появляются семейные проблемы обусловлены асинхронной реакции утраты у мужчины / женщины, снижением внимательности друг к другу , чувством злости
- На этой фазе также часто присутствуют проблемы отношения с социальным окружением

Третья фаза: фаза примирения и эмоционального истощения

- Интенсивные чувства , которые переживает человек на предыдущей фазе , " выгорают " , оставляя по себе ощущение сильной эмоциональной и физической усталости , истощения
- Родные все больше осознают, что "это действительно произошло и ничего уже ни изменить, ни вернуть ..."
- Человек перестает уже эмоционально бороться с потерей и постепенно поступает ощущение примирения ...
- Главная задача этой фазы: принять потерю и примириться с ней, "перевернуть страницу книги жизни".

Четвертая фаза: фаза реорганизации и возвращения к жизни

- Предварительная фаза закрывает дверь в прошлое , приходит время восстанавливать силы и медленно возвращаться к жизни .
- Пустота начинает медленно заполняться , но теперь надо по -новому организовывать и реорганизовывать жизни
- Главная задача этой фазы: "начать смотреть на новую страницу книги жизни, которая открывается перед тобой", начать думать " надо возвращаться к жизни , надо жить дальше - как жить дальше?"

Пятая фаза: поиска смысла и переосмысление жизни

- переживание смерти близкого человека является опытом , который призывает к переосмыслению жизни , своей роли в нем , моральных и духовных ориентиров
- Столкновение со смертью неизбежно напоминает человеку о его собственной смерти и о нашей общей смертности. это приглашает к интеграции собственной смерти , к более глубокому ощущение ценности жизни
- На этой фазе родные пытаются придать содержанию трагическому событию в собственной истории жизни, переосмыслить его и тогда с обновленными ценностями, ориентирами, идентичностью принять ответственность за него и браться творить его ...

Особенности процесса переживания потери:

- Фазы являются условными и в реальности так четко не прослеживаются. Часто бывает наложение смежных фаз, параллельность фаз.
- Процесс переживания потери очень индивидуален и зависит от многих факторов
- Процесс переживания потери гендерно - специфический
- В семье частым явлением является асинхронность фаз, которая может вызывать конфликты

переживание потери

- - Это часть жизни
- - Это индивидуальный процесс
- - Неограниченный во времени
- - Определяется многими факторами
- - Имеет специфические задачи

Процесс переживания потери, иногда может заблокироваться или протекать в патологический способ - тогда говорится об осложненной реакции потери.

Группа риска по осложненной реакции утраты :

- Личностная незрелость родных , наличие психологических проблем к потере , нарушение эмоциональной регуляции
- В прошлом - злоупотребление алкоголем как способ справляться с трудностями
- Симбиотические / конфликтные отношения с умершим лицом
- Предыдущее переживание потерь близких лиц (особенно смерть родителей в детстве)

Дезадаптивные реакции социальной среды:

- Избежание темы потери , не вспоминать умершего человека - ("чтобы не вызывать боли", "надо забыть, оставить всё в прошлом")
- Избежание семьи (потому встречи дискомфортные , потому чувство собственного бессилия как-то утешить родных , потому чувства , что у тебя все хорошо)
- Подталкивание лица / семьи к тому , чтобы не переживать потерю , заглушить чувства и просто счастливо жить дальше ("нечего грустить , этим умершую личность не вернешь, надо жить дальше !")
- Псевдоутешения, минимизация / отрицание потери: попытка представить смерть как что-то исключительно положительное и таким образом отрицать повод для грусти (например, "нечего плакать, надо радоваться, ведь теперь)
- Советы заменить умершую личность другой, или другими делами (например, " у тебя есть работа, где ты всем очень нужен")
- Обвинение (напр., "прекрати плакать так нельзя , ведь у тебя есть дети , подумай о них !")

Психосоциальная помощь человеку / семье после смерти близкого человека (неосложненная реакция утраты)

- Мы ничего не можем сделать с родными для того, чтобы облегчить или ускорить процесс переживания потери.
- Родные умершего нуждаются пройти через все чувства, все этапы этого процесса - пройти, но не обойти...
- Родные должны пережить эту дорогу, пройти каждый ее метр собственными ногами - и только тогда они смогут войти в будущее. И единственная роль тех, кто рядом и кто хочет помочь - это просто присутствовать.
- НЕ подталкивать, НЕ утешать, не давать советов и указаний. Просто быть рядом. Просто быть поддержкой.

Что означает " быть рядом " ?

Лицо / семья нуждается в поддержке

- От родных, друзей ...
- От специалистов, которые знали и беспокоились об их близком.
- И только в специальных случаях лицо / семья нуждается психотерапевтической помощи.

Главным источником поддержки является социальная среда.

- Эмоциональная поддержка: "мы с вами"
- Практическая помощь
- Вместе вспоминать умершего человека
- Забота обо всех членах семьи

Основная задача: признать реальность смерти, Понять реальность смерти

Неправильные формы поведения социального окружения:

- Избегать лицо / семью через собственный эмоциональный дискомфорт, чувство беспомощности, бессилия утешить их печаль
- Стараться в общении избегать вспоминать об умершем, "чтобы не причинять боль "
- Пытаться утешить семью, минимизировать потерю, представить потерю как нечто положительное, давать семье указания, как им следует чувствовать или как жить, рекомендовать заменить умершую личность **НОВОЙ**

Главные принципы психологической поддержки человека / семьи , переживающей потерю

- Задача первая - признать реальность смерти: говорить о смерти, детали, "развитие истории, как это произошло", использовать прошедшее время
- Задача вторая - оплакать и примириться: помогать осознать, почувствовать боль утраты, предоставлять эмоциональную поддержку, помогать свободно выразить чувства, говорить о своем опыте.
- Задача третья - интеграция отношения, отвести место в памяти: вместе вспоминать умершего человека, "поминание", говорить об отношениях с ним, о «наследстве» + \ - " , "вечная память". При конфликтных отношениях - решение конфликта. Взаимное прощение.
- Задача четвертая - адаптация к жизни в новых обстоятельствах: размышления, что дальше, кто я теперь, к чему призван , научился, чего должна научиться, какой поддержки нуждаюсь.
- Задача пятая - интеграция «смертности», смысла жизни . Вместе осознавать, размышлять над этим.

Главные принципы психологической поддержки семьи (продолжение)

- Социальная поддержка
 - Духовная поддержка и предоставление духовного смысла жизни
 - Предоставление значения и структуры чувств
 - Возможность открыто выразить чувства в атмосфере поддержки
 - Совместное упоминание, "поминование" умершего - осознание ценности его жизни и празднования дара этой жизни
 - Помогают "продолжать жить" - частично отвлекают от интенсивных чувств, потому ритуалы надо организовывать
 - Имеют общественное значение - помогают осознавать ценность жизни и реальность смерти - таким образом учат жить и помогают интегрировать собственную смерть
- Примечание : важность самостоятельно заключенных ритуалов и важность присутствия ритуалов на протяжении всего процесса переживания потери.

Культуральные традиции и ритуалы связанные со смертью: их ценность и значение

- Собирается семья, помогает организовать все практические детали
- Тело умершего два дня дома в открытой гробе , приходят навестить родственники и друзья. Совместная молитва.
- Траурные песни.
- Похороны: прощание с телом, молитва.
- Поминки: по похоронах, на 9 и 40 день.
- Траурная одежда, черная лента .
- Культурой установлен траурный срок и особенности поведения в траурный период .
- Установлены дни молитвы за умерших. Посещение кладбища. Чествование памяти умерших в дни праздников.

Психотерапевтическая помощь при неосложненной реакции утраты (показания):

- Если лицо самостоятельно обращается или родные обращаются
- Когда лицо является из группы риска по осложненной реакции утраты и нужно превентивное вмешательство
- Когда есть недостаточная социальная поддержка / ресурсы

Принципы:

- Нормализовать процесс , привлечение ресурсов, важность времени
- Помощь в реализации задач связанных с переживанием потери
- Помочь признать реальность потери
- Выражение, рефлексия, интеграция чувств
- Упоминание и интеграция отношения
- Адаптация к изменениям в жизни
- Переосмысление смысла , новой идентичности
- Учет факторов риска , своевременное терапевтическое вмешательство при наличии «блоков», развития сопутствующей депрессии и т.п.
- При необходимости - создание ритуалов, использование специфических техник (разговор, письмо, воображение и т.п.) , рекомендация литературы , группы взаимопомощи
- Учитывать важность системы семьи, при необходимости «системная» консультация
- Привлечение ресурсов (духовность и т.д.)

Главные принципы психологической поддержки семьи (продолжение)

- В разговоре идти по инициативе лица. Не пытаться их утешить " псевдоутешениями", давать им указания, как жить или чувствовать. Осознавать важность "дозирования"
- Поддержка должна быть фазо- соответствующей.
- Не пытаться заблокировать переживание потери путем назначения успокаивающих и "псевдоутешений", запретом грусти ("не надо плакать - надо жить дальше ") или избегания темы потери, воспоминаний.

Главные принципы психологической поддержки

- Вспоминать с родными умершего человека, делиться собственными воспоминаниями и чувствами, вместе смотреть фотографии, видео и т.д.
- Поощрять родных к упоминанию и созданию памяти об умершем лице путем напр., Написания воспоминаний, стихотворений, создания фотоальбома, пожертвования на благотворительность, высадкой дерева и пр.
- Поощрять родных к поминальным ритуалам, напр. вечер памяти.
- Вместе осознавать ценность жизни умершего.
- Не запрещать себе выражать собственные чувства по поводу смерти умершего. (Единственное предостережение, если эти чувства очень интенсивные и болезненные, то их надо выразить коллегам или супервизору - родные не должны быть ответственными за эмоциональное состояние специалиста).

Главные принципы психологической поддержки семьи для специалистов: (продолжение)

- Быть внимательным к индивидуальным / гендерным аспектам.
- Помогать осознавать индивидуальность процесса переживания потери.
- Поощрять общение, способствовать взаимной терпимости и пониманию.

Главные принципы психологической поддержки семьи: (продолжение)

- Помнить о детях в семье
- Объяснять родителям особенности переживания смерти детьми в зависимости от возраста
- Давать при необходимости советы, как говорить с детьми о смерти и как помочь им пережить потерю
- Не рекомендовать рожать второго ребенка пока семья находится в процессе переживания потери первого ребенка

Главные принципы психологической поддержки лица / семьи (продолжение)

- Помнить о важности социальной поддержки
- Поддерживать человека в его отношениях с социальным окружением
- При наличии группы взаимопомощи для родных, которые потеряли близкого человека - предлагать участие в такой группе или в индивидуальной взаимоподдержке
- Помнить о практических / бытовые аспекты поддержки

Главные принципы психологической поддержки семьи для специалистов: (продолжение)

- Поддерживать использование лицом / семьей духовности, но не навязывать своих взглядов или убеждений
- Быть открытым к обсуждению общечеловеческих вопросов ценности и смысла жизни, реальности смерти, жизнь "до и после" смерти.
- При признаках осложненной реакции утраты направлять семью за психотерапевтической помощью.

Как помочь детям пережить потерю?

- Важно исчерпывающим образом сообщить о смерти близкого человека, выслушать ребенка, ответить на вопросы
- Важно позволить и помочь ребенку выражать чувства, говорить о своих волнениях
- Важно проверить и опровергнуть возможные негативные фантазии и мысли (например, собственной вины, смерти как наказания)

Как помочь детям пережить потерю?

- Важно участие детей в поминальных церемониях и ритуалах (но не насильно!)
- Помочь ребенку выразить печаль, тоску по умершим, вспоминать, беречь память
- Истории / книги о переживании потери
- Сотрудничество со школой, информация для друзей

Как помочь детям пережить потерю?

- Роль религии, духовной поддержки
- Вместе с тем важно обеспечить ощущение заботы и безопасности, нормальный ритм жизни, не запрещать ребенку активности, которые являются для нее приятные
- При осложненной реакции утраты - направление за психотерапевтической помощью

Процесс переживания потери это не только тяжелый опыт для лица, потерявшего близкого человека, но и для лица, которая является свидетелем этого процесса.

Возможные трудности для специалистов:

- Быть рядом с «неутешной» болью
- Ощущать себя беспомощным
- Не иметь ответов
- Вторичная травматизация
- Активация собственных потерь и страха смерти / потери
- Убеждения психотерапевта («я плохой терапевт, если не могу уменьшить боль» и т.п.)

Важность надлежащей подготовки к работе в данной сфере:

- Теоретическая подготовка: понимание процесса переживания потери
- Практические навыки
- Эмоциональная готовность к такой задаче, которая должна включать в себя интеграцию осознания собственной смерти и личных потерь, осмысление смысла жизни
- Наличие ресурсов

Для безопасной работы в этой сфере специалист нуждается в том, чтобы:

- Иметь необходимые знания и навыки
- Навыки самосупервизии / самопомощи
- Иметь надлежащие ресурсы поддержки, способы восстановления, навыки эмоциональной регуляции, заботы о себе
- Иметь команду поддержки (например, коллеги, интервизионная группа)
- Иметь возможность индивидуальной супервизии / психотерапевтической помощи при необходимости

Что значит интеграция собственной смерти ?

- Это осознание на когнитивном и эмоциональном уровне неизбежности и непредсказуемости времени собственной смерти.
- Это неизбежно ведет к эмоциональному осознанию нашей общечеловеческой смертности.
- Это означает также принятие и примирения с неизбежностью смерти.
- Это означает глубокое осознание жизни и вынесение определенных уроков из факта неизбежности и непредсказуемости как нашей смерти, так и смерти наших родных и близких.

Какие уроки смерти?

- 1. Учит нас ценить жизнь, людей ...
- 2. Предоставляет другую перспективу жизни, учит делать мудрые приоритеты, фокусирует на главном ...
- 3. Учит жить сегодняшним днем, настоящей мигом ...
- 4. Делает человека внутренне свободным, не привязанным к мелочным и малозначимым вещам, установленным стереотипам жизни ...
- 5. Открывает человека к поиску более глубокой Правды, Вечности ...



"Только перед лицом смерти по
настоящему рождается Человек ..."

св. Августин