



Антикризисный консультационный
психологический центр

«Я АКТИВ!»

Бесплатная помощь психологов онлайн

Как пережить потерю ?

Потеря – в глобальном смысле этого слова – одно из самых тяжелых переживаний в жизни человека. Это могут быть смерть близкого человека, развод с мужем, расставание с любимым, переезд близкого друга. В таких ситуациях всегда возникает ощущение потери. Зачастую она сопровождается горем, разочарованием, печалью, подавленностью и виной.

Как пережить потерю?

Этапы переживания потери:

Отрицание – агрессия – торги – депрессия - принятие

К сожалению, потерю невозможно проскочить – ее необходимо пережить.

Проживание требует времени, потому что человек проходит через эти определенные стадии.

Мы вам обязательно поможем!

Психологический центр «Я АКТИВ!»

www.center-active.ru

8-913-712-01-01

проект осуществляется при поддержке Министерства политики Новосибирской области



Антикризисный консультационный
психологический центр

«Я АКТИВ!»

Бесплатная помощь психологов онлайн

Как пережить потерю ?

1 . Отрицание. Она начинается с общего шока и оцепенения, которые длятся 5-20 дней. Человек не верит в произошедшее и, самое главное, не способен поверить. Это неверие может выражаться в постоянном переспрашивании. Могут сниться сны о том, кого человек потерял, или он может постоянно общаться с ним внутри себя. Человек может быть как оцепеневшим («застыл в своем горе»), так и суетливо-деятельным. Это не значит, что второй вариант лучше – это просто другой вариант адаптации и поведения в ситуации потери.

На этой стадии человек может перестать понимать кто он, где и зачем (явление «деперсонализации»). Эта реакция может сохраняться на короткое время. Помочь выйти человеку из этого состояния можно, если называть его по имени, почаще прикасаться к нему, работать с телом – в общем, делать акцент на его самосознании.

Если вы видите у человека признаки депрессивного состояния или даже суицидальные мысли, то в данном случае необходимо перенаправить его к психотерапевту или психиатру. В общем плане отрицание продолжается 30-50 дней.

Мы вам обязательно поможем!

Психологический центр «Я АКТИВ!»

www.center-active.ru

8-913-712-01-01

проект осуществляется при поддержке Министерства политики Новосибирской области



Антикризисный консультационный
психологический центр

«Я АКТИВ!»

Бесплатная помощь психологов онлайн

Как пережить потерю ?

2) Стадия агрессии.

Человек не просто не верит - он злится на то, что произошло. Объектом злости клиента может быть судьба, Бог, кто-то, кого он считает виноватым в произошедшем. По сути своей, это попытка обрести контроль.

В конструктивном ключе агрессия может быть направлена на причину, вызвавшую горе, но часто в жизни ничего изменить не удаётся. Это может привести к направлению агрессии на себя или на близких людей. Решения, принятые на этой стадии, могут привести к негативным последствиям для отношений, принести урон имуществу и состоянию человека.

Мы вам обязательно поможем!

Психологический центр «Я АКТИВ!»

www.center-active.ru

8-913-712-01-01

проект осуществляется при поддержке Министерства политики Новосибирской области



Антикризисный консультационный
психологический центр

«Я АКТИВ!»

Бесплатная помощь психологов онлайн

Как пережить потерю ?

3) Этап «торги».

Человек направляет свою энергию на то, чтобы "откупиться от горя". В этот момент он может обращаться к судьбе, к любым высшим силам с целью заключить договор - я буду/не буду делать то-то, и пусть всё вернётся к прежнему состоянию.

Человек может платить изменением своего поведения, делать жертвования, может решить посвятить время и силы чему-то связанному с причиной горя.

Однако в большинстве своем он разочаровывается, поскольку горе и потеря оказываются необратимыми.

Мы вам обязательно поможем!

Психологический центр «Я АКТИВ!»

www.center-active.ru

8-913-712-01-01

проект осуществляется при поддержке Министерства политики Новосибирской области



Антикризисный консультационный
психологический центр

«Я АКТИВ!»

Бесплатная помощь психологов онлайн

Как пережить потерю ?

4) Депрессия.

Эмоциональные реакции обедняются, нарушается сон и аппетит, появляется раздражение, слёзы не приносят облегчения. Чаще всего они имеют характер ухода, снижения любой активности - у человека опускаются руки. Происходит проживание боли. Она идет «волнами»: то кажется, что отпускает, то вновь усиливается.

Человек учится управлять своим горем, но это не всегда получается.

Спустя где-то 3 месяца после потери может наступить обострение депрессивного состояния из-за истощения сил: человеку кажется, что уже никогда не будет хорошо, т.к. боль очень сильна.

В этот период человек, как правило, уже меньше плачет. Человек должен учиться жить без умершего, выполняя его обязанности. В качестве маркера динамики процесса переживания может быть то, что в этот период умерший снится уже по-другому (в потустороннем мире).

Мы вам обязательно поможем!

Психологический центр «Я АКТИВ!»

www.center-active.ru

8-913-712-01-01

проект осуществляется при поддержке Министерства политики Новосибирской области



Антикризисный консультационный
психологический центр

«Я АКТИВ!»

Бесплатная помощь психологов онлайн



Как пережить потерю ?

5) Стадия – принятие.

В этот период происходит облегчение боли, которое продолжается до года. Человек полностью принимает свою потерю, происходит постепенное выстраивание новой жизни. Появляются новые связи с людьми, которые знают человека уже в новом качестве.

Человек мыслями возвращается ко всему хорошему, что связано с тем, что принесло ему горе. Ситуация, вызвавшая горе теперь воспринимается, как часть жизни - она имеет своё начало, развитие и завершение.

Возвращается ощущение внутренней опоры, возвращаются силы и эмоции всего спектра, человек начинает задумываться о будущем.

Только на пятом этапе человек может принимать решения о том, какие выводы сделать, изменять ли что-то и если да, то как. Происходит помещение потери в собственную картину мира и завершение ее как ситуации.

Мы вам обязательно поможем!

Психологический центр «Я АКТИВ!»

www.center-active.ru

8-913-712-01-01

проект осуществляется при поддержке Министерства политики Новосибирской области



Антикризисный консультационный
психологический центр

«Я АКТИВ!»

Бесплатная помощь психологов онлайн

Как пережить потерю ?

Техники работы психолога с клиентом

Когда к вам на консультацию приходит клиент, переживающий потерю, очень важно правильно построить стратегию работы с ним. Каждому этапу соответствуют свои техники.

1. Первая задача - помощь клиенту в восприятии реальности потери:
 - активное слушание
 - осознание реальности потери (ритуал прощания, проживание мыслей)
 - техника 2-х стульев: «я знаю» - «я не могу»
2. Вторая задача - переживание боли. Осознание: мои симптомы и эмоции – это нормально. Техника «круга» – кричать, выть, ругаться – внутри круга. И оставлять эмоции там.
3. Адаптация – приспособиться к отсутствию другого человека. Поиск компенсации: общение, другой человек, забота, дом, финансы и др. реорганизация окружения.
4. Новая жизнь. Изучение нового навыка - самоподдержки. Регулирование ритма переживаний. Техника «пустого стула» - сказать все, что не успел. «Две энергии» – на потерю и на новое в жизни. Присвоение изменения опыта. Поиск места для того, что потеряно. Важно – гнев и грусть перевести в светлую печаль и продуктивную активность.

Мы вам обязательно поможем!

Психологический центр «Я АКТИВ!»

www.center-active.ru

8-913-712-01-01

проект осуществляется при поддержке Министерства политики Новосибирской области