

# Горе и реакции горевания

---

ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа»

Самарское-Ленинское подразделение

Педагоги-психологи: Архирейская Т.Н., Феденева Е.В., Ситникова К.О.



Горе — интенсивное эмоциональное состояние, связанное с ощущением объективной и субъективной потери значимого объекта, с которым у человека была глубокая эмоциональная и психологическая связь, утрата части идентичности или ожидаемого будущего. Позже проявляется сильной глубокой печалью, скорбью.



**Процесс горевания не всегда идет по так называемому «нормальному» пути. Существуют факторы, которые могут осложнить течение этого процесса. Принято разделять горевание на:**

**«Нормальное» горевание**

**«Патологическое» горевание**

# Реакции «нормального» горевания

## Физические реакции

- сжатие в груди;
- повышенная чувствительность к шуму;
- слабость в мышцах;
- недостаток энергии;
- сухость во рту;
- одышка, нехватка воздуха;
- переживание деперсонализации.

## Реакции когнитивной сферы

- нарушение памяти, внимания, мышления;
- поглощенность своими мыслями;
- неверие;
- спутанность;
- переживание присутствия;
- навязчивые мысли.

## Эмоциональные реакции

- чувство вины;
- печаль;
- гнев;
- обвинение;
- тревога;
- опустошенность;
- поглощенность образом умершего;
- одиночество, беспомощность, тоска.

## Реакции поведенческой сферы

- нарушение сна;
- нарушение аппетита;
- рассеянность;
- плач;
- социальное дистанцирование;
- беспокойство и гиперактивность;
- избегание упоминаний о близком;
- призывы к умершему;
- высокая ценность предметов умершего.



«Патологическое» горевание - искажение естественного течения горя.

Может проявляться в 2-х формах: отсрочка реакции и искаженные реакции.

Человек может не обнаружить своего горя в течение значительного времени

(неделя или больше), если на момент утраты перед ним стояли

какие-то очень важные задачи или же все его внимание

было сосредоточено на поддержке других.

Проявление искаженной реакции может выражаться в:

- повышенной активности без чувства утраты;
- проявление у горюющего симптомов последнего заболевания умершего;
  - психосоматических заболеваниях;
  - социальной изоляции;
  - враждебности против определенных лиц;
- эмоциональных реакциях (вина, обида, агрессия, тревога);
  - утрате форм социальной активности;
- ажитированной депрессии с суицидальным риском.

## Симптомы

## «патологического»

## горя:

1. Задержка реакции на смерть любимого человека («анестезия чувств»: неспособность эмоционального реагирования на происшедшее в течение длительного периода времени — более двух недель с момента известия о смерти).
2. Затянувшееся интенсивное переживание горя (несколько лет).
3. Глубокая депрессия, сопровождаемая бессонницей, чувством никчемности, напряжением, самобичиванием.
4. Появление болезней психосоматического характера, таких как язвенный колит, ревматический артрит, астма.
5. Развитие телесных симптомов, от которых страдал умерший.
6. Сверхактивность: резкий уход в работу или другую деятельность.
7. Неистовая враждебность, направленная против конкретных людей, зачастую сопровождаемая угрозами.
8. Резкое и радикальное изменение стиля жизни.
9. Устойчивая нехватка инициативы или побуждений.
10. Изменение отношения к друзьям и родственникам, прогрессирующая самоизоляция.
11. Суицидальные намерения, план, разговоры о самоубийстве, воссоединении с умершим.

С п а с и б о   з а   в н и м а н и е !