

ВИДИ ВТРАТ ПІД ЧАС ВІЙНИ І ВАЖЛИВІСТЬ ГОРЮВАННЯ

Що таке горе, горювання?

Під час війни у нашому сьогоденні ми постійно стикаємося з горем. **Горе** – це сукупність емоцій, які проживає людина під час втрати когось або чогось, з ким\чим у неї був сильний емоційний та психологічний зв'язок.

Горювання та робота горя – це і є процес проживання втрати. Під час роботи горя людина адаптується до втрати, до тих змін, що відбулись у її житті, пристосовується до зміненого після втрати світу.

Горювання є складним і багатошаровим процесом, і відбувається він нелінійно. Існують певні загальні тенденції горювання, проте цей процес у кожного може відбуватися по різному.

Мабуть усім відомі **5 стадій горювання**, а саме: заперечення, гнів, торг, спустошення, прийняття. Вони, як вже зазначалося, не лінійні, і можуть відбуватися у будь якій послідовності, повторюватися і бути пропущеними. У горя немає термінів давності, а отже через певний час якась стадія чи стадії можуть виникати знов.

Окрім цього, **горювання має такі фази:**

- Шокова (3 дні)
- Гостра (4-6 тижнів)
- Інтегральна (пів року)
- Завершальна (1 рік)

Вказані терміни є приблизними, і можуть відрізнятися у кожної людини.

Чому важливо говорити про втрати і горювання під час війни?

Війна змушує нас переживати багато втрат: втрату дому, безпеки, звичного ритму і рівня життя, втрату звичних сенсів, втрату близьких, родичів, друзів, коханих. Інколи ці втрати можуть навіть накладатися одна на одну і спричиняти множинне горе.

Важливо говорити про це, адже таким чином люди розумітимуть, що з ними відбувається, будуть поінформовані про можливий перебіг горювання та знатимуть, коли потрібно звернутися за допомогою. Також, зможуть розповісти про це своїм близьким у разі необхідності.

Види втрат

Втрата це не лише смерть. У нашому житті можуть бути різноманітні події, які відчуватимуться як втрати і потребуватимуть горювання. До втрат належать:

- Смерть людини
- Перинатальні втрати
- Втрата домашньої тварини

- Перша менструація\полощі
- Одруження (втрата неодруженого життя)
- Розлучення\розставання
- Переїзд, вимушений переїзд
- Зміна релігії\віри
- Втрата роботи
- Втрата сенсів (екзистенційна криза)
- Втрата надій на майбутнє
- Втрата кінцівок або органів
- Втрата ідентичності або частини ідентичності
- Втрата безпеки під час війни

У втрати немає терміну давності. Відчуття втрати і горювання може з'являтися навіть після багатьох років після фактичної втрати, наприклад при повному усвідомленні глибини і важкості втрати.

Що таке лінійка горя?

Лінійка горя це порівняння ступеню чи важкості втрат у людей. **Варто знати, що будь яке порівняння втрат і горя є неприйнятним.** Адже те, що комусь може здатися незначним чи не важливим, може бути особливо болючим і травматичним для іншої людини. Тому не варто «міряться горем» і застосовувати власні оцінки до переживань інших. Тим більше зараз, під час воєнних дій, коли психіка кожного з нас особливо вразлива.

Як підтримати людину в горі?

Інколи, найкраще що ви можете зробити для близької людини – це бути поруч. Можна запропонувати свою увагу та підтримку, свій час і допомогу. Нехай людина сама скаже, що зараз їй потрібно і як ви можете допомогти. Будьте чесними з собою та близькою людиною, запропонуйте ту допомогу, яку ви дійсно готові зараз надати.

Не варто казати шаблонних фраз, краще ставити людині відкриті питання і бути готовим почути відповіді. Наприклад, замість «тримайся, не падай духом» можна сказати «що могло б тебе підтримати і дати тобі більше сил, щоб упоратись?»

Які можуть бути ознаки небезпечного горювання?

Як вже зазначалося, горювання може проходити у всіх по різному і відрізнятися від вищезазначених тенденцій. Але є певні **маркери небезпечного горювання**, що можуть свідчити про важкий стан людини у горі й потребу в допомозі спеціалістів (психолог, психотерапевт, психіатр).

- Повна відсутність апетиту
- Безсоння\дуже довгий сон

- Постійні кошмари
- Відчуття, що ви не справляєтесь, яке присутнє постійно
- Часті суїцидальні думки, з обмірковуванням реалізації цього
- Панічні атаки
- Фобії
- Фізичні симптоми, які раніше не спостерігалися і викликають у вас тривогу

- Довгий депресивний епізод

Якщо ви помітили у себе чи у когось з ваших близьких ці ознаки, варто не зволікаючи звернутися за допомогою до вищезазначених фахівців.

Пам'ятайте, що не обов'язково чекати появи тих чи інших ознак, якщо ви відчуваєте потребу обговорити з кимось свої втрати, горювання чи інші психологічні складнощі. Ви можете звертатися до фахівця психологічної служби КМАЕЦМ у кабінет № 32 (ІІІ поверх) або у чат-бот КМАЕЦМ. Бережіть себе!