**Синдром утраты**

Синдром утраты (иногда его принято называть «острое горе») – это сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого, любимого человека. Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), реальной или воображаемой, физической или психологической. Горе – это также процесс, при помощи которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни. Хотя преобладающей эмоцией при утрате является печаль, тут также присутствуют эмоции страха, гнева, вины и стыда.

**Признаки синдрома острого горя**

В одной из первых работ Э. Линдеманна (1944), посвященных синдрому острого горя, возникающему при утрате близкого человека, был выделен ряд особенностей этого чувства. Острое горе представляет собой определенный синдром со специфической психологической и соматической симптоматикой.   
**Э. Линдеманн выделил пять признаков горя:**   
1) физическое страдание,   
2) поглощенность образом умершего,  
3) вина,   
4) враждебные реакции,  
5) утрата моделей поведения.

   В работе Э. Линдемана «Симптоматология и работа острого горя» впервые было введено понятие «работа горя». В современной психотерапии общепризнано, что какой бы ни была утрата, в первое время утраты он испытывает острую душевную боль, переживает нестерпимое болезненное чувство горя. Переживание горя и примирение с утратой – это постепенный, крайне болезненный процесс, в ходе которого происходит формирование образа умершего и вырабатывается отношение к нему.  
   Работа горя заключается в том, чтобы психологически отделиться от безвозвратно потерянного близкого человека и научиться жить без него.  
  Чувство вины за смерть близкого человека может испытываться по отношению к самому себе (самообвинение), к другим людям (медицинские работники, родственники, люди, ставшие причиной насильственной смерти и др.), к сверхъестественным силам (судьба, Бог).  
   Самообвинение проявляется в том, что люди обвиняют себя в каких-либо упущениях, считая себя виноватыми в смерти близкого человека из-за того, что что-то вовремя не заметил, на чем-то не настоял, что-то не сделал.   
   Обвинения в адрес врачей, медсестер и других медработников чаще всего остаются на уровне межличностного общения в ближайшем круге людей человека, переживающего синдром острого горя, но в ряде случаев воплощаются в жалобы и заявления в официальные инстанции и судебные разбирательства. Родственники могут утверждать, что больной не получал нужного лечения, скончался в результате халатности медперсонала, плохо сделанной операции и т.п.   
   Обвинения в адрес людей, ставших причиной насильственной смерти, смерти в автодорожных и других авариях, в ходе боевых действий часто сопровождаются переживанием чувства несправедливости и в ряде случаев борьбой за справедливое наказание виновника смерти. В этих случаях родственники погибшего человека стремятся добиться более сурового наказания для виновного.  
   Обвинения в адрес других людей и совершение каких-то действий для восстановления справедливости, как правило, сопровождаются мотивом «чтобы другие не пострадали» и чувством мести, хотя это чувство может не осознаваться, или прикрываться рассуждениями о справедливом возмездии.   
   Поздние проявления траурной реакции выражаются в подавлении всех чувств, полной эмоциональной немоте человека. Такая реакция заторможенности возникает значительно позже траурного события.

**Этапы переживания утраты**

   Переживание утраты другого человека включает в себя три этапа.  
   **Первый этап** – это переживание состояния психологического шока, которое сопровождается оцепенением, своеобразной заторможенностью после потрясения, резким снижением психологической, интеллектуальной и двигательной активности. Часто человек не в силах, не в состоянии принять, осознать страшную утрату. Он может даже отрицать факт утраты, вести себя так, словно умерший продолжает жить. Траурная реакция может проявляться в том, что человек перенимает характерные черты и привычки умершего, часто продолжает его работу. Такие явления отождествления могут проявляться и в переживаниях страха и беспокойства, что его тоже настигнет смерть от той же причины, что и родственника. Наступает состояние «внутренней немоты». Человек еще не осознает потерю. Все, что нужно сделать, он делает автоматически, по инерции. Могут появиться нарушения сна, аппетита, рассеянность. Все воспринимается пустым и ненужным.

**На втором этапе** негативные переживания проявляются в виде таких психофизиологических реакций, как состояния тоски, отчаяния, в виде плача, нарушений сна, аппетита, внимания, обострения психосоматических заболеваний, вспышками гнева, приступами безотчетной тревоги и беспокойства, подавленным состоянием. Человек осознает произошедшее событие как свершившийся факт, который кардинально изменяет его жизнь. Внешние проявления негативных эмоций, даже очень сильных варьируют в соответствии с психологическими особенностями личности человека, его социокультурным опытом и особенностями мировоззрения.

**На третьем этапе** происходит психологическое «принятие» знания о свершившемся событии, понимание того, что жизнь продолжается, несмотря на самые тяжелые утраты. На этом этапе происходит восстановление психологического равновесия, способности рационально мыслить и продолжать жить.

Для «выздоровления» от горя можно дать следующие рекомендации:

1. Примите свое горе. Примите с готовностью телесные и эмоциональные последствия смерти любимого человека. Скорбь является ценой, которую вы платите за любовь. На принятие может уйти много времени, но будьте настойчивы в стараниях.

2. Проявляйте свои чувства. Не скрывайте отчаяния. Плачьте, если хочется; смейтесь, если можете. Не игнорируйте своих эмоциональных потребностей.

3. Следите за своим здоровьем. По возможности хорошо питайтесь, ибо ваше тело после истощающего переживания нуждается в подкреплении. Депрессия может уменьшиться при соответствующей подвижности.

4. Уравновесьте работу и отдых. Пройдите медицинское обследование и расскажите врачу о пережитой потере. Вы и так достаточно пострадали. Не причиняйте еще больший вред себе и окружающим, пренебрегая здоровьем.

5. Проявите к себе терпение. Вашему уму, телу и душе потребуется время и усилия для восстановления после перенесенной трагедии.

6. Поделитесь болью утраты с друзьями. Замыкаясь в молчании, вы отказываете друзьям в возможности выслушать вас и разделить ваши чувства и обрекаете себя на еще большую изоляцию и одиночество.

7. Посетите людей, находящихся в горе. Знания о сходных переживаниях других могут привести к новому пониманию собственных чувств, а также дать вам их поддержку и дружбу.

8. Можно искать утешения в религии. Даже если вы спрашиваете с укором: «Как Бог мог допустить это?» – скорбь является духовным поиском. Религия может стать вам опорой в переживании горя.

9. Помогайте другим. Направляя усилия на помощь другим людям, вы учитесь лучше относиться к ним, поворачиваясь лицом к реальности, становитесь более независимыми и, живя в настоящем, отходите от прошлого.

10. Делайте сегодня то, что необходимо, но отложите важные решения. Начните с малого – справляйтесь с повседневными домашними делами. Это поможет вам восстановить чувство уверенности, однако воздержитесь от немедленных решений продать дом или поменять работу.

11. Примите решение вновь начать жизнь. Восстановление не наступает в течение одной ночи. Держитесь за надежду и продолжайте адаптироваться вновь.

Ни в коем случае нельзя останавливать слезы, обесценивать утрату (все будет хорошо, не плачь, все нормально). Важно говорить об утрате, говорить о ее тяжести и боли, сопереживать и по сути работать эмоциональным зеркалом. Если близкие не способны быть рядом именно так, стоит обратиться к психологу и позволить человеку безопасно переживать горе. На этапе принятия очень важна поддержка любых новых начинаний, планов и положительных мотивов. Важны как воспоминания об умершем, так и подчеркивание положительных переживаний. Если переживание горя переходит в патологическое — нужно незамедлительно обращаться к психотерапевту, а при необходимости — к психиатру.