

Рубрика «Кризове консультування»

Кризове консультування психолога «Горе і біда: як пережити?»

для студентів, кураторів, аспірантів і викладачів університету

Відчай, шок, біль, втрата сенсу життя – так зазвичай людина занурюється у безодню горя.

Відмова від спілкування зі світом, депресія, страх через нові реалії життя – це також свого роду психологічний захист.

Спробою звільнитися від тиску негативних емоцій, витіснити дражливу тему із свідомості до підсвідомості стає часом й зловживання алкоголем, наркотиками, розгульний спосіб життя. За таких умов затиснена скорбота – «бомба» уповільненої дії, яка може вирватися вибуховим впливом на психічне та фізичне здоров'я. Зокрема, у такі моменти часто скоюються самогубства.

Небайдужі оточуючі прагнуть відволікати людину від гнітючих думок, вивільнити її із жахливого стану і, нажаль, часом скоюють серйозні, непоправні помилки.

А відтак поради щодо переживання біди, горя, якими насичена сьогодні в умовах війни Україна, запит на фаховий психологічний супровід різних цільових груп населення набули особливої актуальності.

Серед можливих втрат найбільшою, найвагомішою, найболючішою і непоправною є втрата близької людини. Особливо коли її смерть була раптовою.

Не можна ігнорувати біль. Необхідно пережити усі важкі почуття, які супроводжуватимуть втрату.

Коли втрачаєш дорогу людину, зникає не лише об'єкт нашої любові, але і звичний спосіб життя. Виникає порожнеча. Ані робота, ані розваги не здатні затамувати переживань, пов'язаних зі смертю.

Практика свідчить, що ті, хто намагався компенсувати втрату активністю, обминаючи переживання, закінчували глибокою депресією. Біль не зникав – він лише отримував відтермінування, що набагато гірше.

Нехай психологічні поради, які пропонуються ніколи вам не знадобляться і все ж, як пережити горе?

Саме поняття «переживання» означає певний процес, що має свій початок і своє завершення. Це перехід через життєве випробування, упродовж якого набувається певний новий гіркий досвід. Тому людина, що перенесла страждання, завжди мудріша за ту, що подібне не переживала. Пригадаймо: «Те, що нас не вбиває, робить нас сильнішими».

Отже, як пройти через нещастя, як пережити біду і психологічно допомогти собі або іншому?

- Враховуйте, що переживання – це тривалий процес, інтенсивність якого, сповільнюючись, триває до одного року. Водночас щемливий біль втрати відлунням залишається з людиною до завершення її життя.
- Не біжіть від себе, не придушуйте емоції. Дайте собі (або іншому) виплакаться. Пам'ятайте, що стан «закам'яніння», ступору, без жодної сльозинки (на людях чи на самоті – якщо це чоловік) – набагато гірше за плач.
- Переживання – не привід відмови від роботи, буденних справ.
- Не тікайте від людей. Друзі – це ті, хто розділить з вами і радість, і горе.
- Пам'ятайте, що ви потрібні близьким людям. Спробуйте (навіть через силу) робити для них щось приємне і корисне. Це надасть вам упевненості.
- Усвідомлюйте ваше життя після втрати, концентруйтеся на тому позитивному, що залишилось з вами.
- Не прагніть викреслити гірку подію із пам'яті. Але прагніть згадувати світлі хвилини, пов'язані із втраченою вами людиною.
- Прийміть те, що трапилось і змиріться з цим. Для віруючої людини помічним буде звертання до релігії.
- Не залучайте на допомогу алкоголь і транквілізатори. Цим ви лише заженете проблему глибше усередину і втратите власне здоров'я.
- За мирного життя не варто шукати і визначати винуватця нещастя (за винятком злочинних дій). Не слід звинувачувати й себе у тому, що сталося. Проте втрати, які масово переживають нині українські сім'ї за

умов геноциду мають наразі конкретну персоніфікацію агресора як їх винуватця і носія зла.

А відтак, не затримуючись тепер на оплакуванні, докладаймо зусиль до знищення ворога, хто чим може. Віримо у справедливий Божий суд і звершення покарання вбивць нашими героями.