



Особливості спілкування з родинами загиблих

Координатор Ветеранського
простору «Плюс Плюс ++»,
клінічний психолог Тетяна
Гордовська




Стадії проживання горя:

- ▶ Стадія заперечення (цього не може бути, я не вірю, це не могло статись у моїй сім'ї). Від кількох днів до кількох тижнів.
- ▶ Гнів, протест. (Я незгідний з тим що сталося, так не має бути, я злюсь на вас, я злюсь на весь світ, мені погано помітьте як мені погано).
- ▶ Торги. (Якби він не пішов цього б не сталося, якби я зробила по іншому цього б не сталося).
- ▶ Депресія. Ностальгія. Спогади за минулим(сум, горювання, спогади про те як було добре з татом, з мамою, ідеалізація померлого).
- ▶ Прийняття. Подолання. Адаптація (прийняття того що сталося і адаптація в подальше життя). Коли людина може говорити про втрату і обставини свого життя без переживання дуже сильних емоцій або повного відсторонення). (+- близько року).



Людам, які не входять до кола найближчих осіб, при спілкуванні не варто:


- Розпитувати обставин і деталей смерті, не згадувати моменту коли повідомили про втрату бо це є найбільш травматичні переживання що можуть повторно травмувати.
- Розривати діалог, уникати. Не зупиняти себе незручністю чи соромом, краще сказати можливо щось не дуже влучне але відповісти на питання чи підтримати ніж уникнути контакту. Цим ви лишаєте людину один на один зі своїми почуттями.
- Намагатися заспокоїти словами “все буде добре”, “зараз багато дітей без батьків залишились”, “не плачте, ви це переживете” тощо, краще спробувати розділити ці почуття і унормальнити їх.

- 
- Давати оцінок і особистих суджень, особливо якщо це може бути відмінним з думкою близьких.
 - Не заперечувати, не ставити під сумнів історії близьких.
 - У присутності членів родини не обговорювати події, що можуть бути пов'язані з їх травматичним досвідом, або ж розповідати про історії інших, порівнювати їх.



На що звернути увагу та як потурбуватись про себе.

1. По можливості діліться з рідними, друзями, обговорюйте те що для вас важко, не тримайте в собі. При проговорюванні ми віддаємо емоційну напругу.
2. Не беріть на себе роль рятувника. Часом на сильні емоції ми включаємось надмірним бажанням допомогти, не враховуючи рівня власного ресурсу.
3. Можливе несвідоме емоційне закривання та уникнення близького емоційного контакту з людиною через сором або страх про можливе підняття незручних тем, через боязнь почути щось важке, зіткнутись із важкими емоціями горя, страху. Варто це про себе розуміти і незасуджувати себе за це.
4. Звертати увагу на можливу свою «товстошкірість», черствість, нечутливість. Тут я мав би співчувати, а тут мені мало б бути жаль цю людину але я нічого не відчуваю – так буває коли наша психіка захищає нас від переживання дуже інтенсивних чи важких для нас емоцій.



5. Можливо ви зустрінетесь із суттєвою зміною ваших уявлень про людей що зазнали втрати. У кожного з нас є свої уявлення, фантазії в цьому місці, вони можуть впливати на ваш світогляд.

6. Щоб віддавати потрібно звідкись брати. Подбайте про забезпечення собі балансу. Подумати про свої способи поновлювати сили і відпочивати.

7. Не старайтесь впоратись самотійно там де закінчується зона вашої компетенції. Не забувайте що є речі, за які відповідальна сім'я, колеги, сімейні лікарі, психіатри, психологи, юристи тощо, до яких можна направити за допомогою. Робота в команді завжди найкраща.

Безоплатну допомогу психолога, юриста, консультанта з пошуку роботи рідні загиблих можуть отримати звернувшись за телефоном:

067 348 28 68 Ветеран хаб.