

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ОСОБЕНОСТИ И МЕХАНИЗМИ НА ПРОТИЧАНЕ НА СКРЪБТА

доц. д-р Ваня Христова

ВСУ „Черноризец Храбър“

Абстракт: В статията са представени част от психологически особености и механизми на протичане на траурната реакция, които показват, че всеки човек след преживява загуба преминава през определени физически, поведенчески и емоционални реакции посредством които изразява своята скръб. Както възприемането на загубата, така и факторите и периода на траур могат да бъдат различни при всеки един от скърбящите. С помощта на терапевта би могло да се достигне до промяната във възприемането на кризисното събитие, изграждането на нови копинг-стратегии и умения за справяне при преодоляване на травматичното събитие.

Ключови думи: скръб, фази на скръбта, периоди на протичане на траурната реакция

PSYCHOLOGICAL ASPECTS AND MECHANISMS OF MOURNING REACTIONS

Assoc. Prof. Vanya Hristova, PhD,

VFU “Chernorizets Hrabar”

Abstract: The article presents some of the psychological features and mechanisms of the mourning reaction, which show that every person after experiencing a loss goes through certain physical, behavioral and emotional reactions through which they express their grief. Both the perception of the loss and the factors and period of mourning can be different for each of the mourners. With the help of the therapist, it would be possible to reach the change in the perception of the crisis event, the construction of new coping strategies and coping skills when overcoming the traumatic event.

Key words: grief, phases of grief, periods of mourning reaction

Една от най-тежко протичащите ситуационни кризи в нашият живот е загубата на близък човек и въпреки, че всеки ден милиони хора по света губят своите близки и скърбят за тях, всеки един от нас възприема и преживява скръбта по свой уникален начин. Това е и процесът благодарение на който човек отработвайки болката от загубата възвръща чувството си за баланс и смисъл в живота.

Скръбта може да се опише, като силна емоция преживяна в резултат на загуба на близък или любим човек. Тази загуба може да бъде временна (раздяла) или постоянна (смърт), реална или въображаема, физическа или психическа.¹

Скръбта е процес на функционалната необходимост, а не на проява на слабост, тъй като това е начинът по който човек се възстановява от осезаемата загуба.²

Скръбта има и биологични и социални функции, защото спомага за укрепването на социалните връзки и груповата сплотеност. Както всяка емоция или комплекс от емоции и скръбта е заразяваща, тя пробужда съчувствието или емпатията на обкръжаващите, укрепва връзките между тях и опечаления, като по този начин спомага за психическата адаптация на скърбящия. Тя му позволява да се примири със загубата, адаптирайки се към нея.³

Обикновено преобладаващата емоция, която скърбящия човек изпитва е тъгата, но могат да се появят и емоции, като страх, гняв, вина и срам.

Преживяването на скръб, резултат от загубата на близък е доста сложен и дълъг процес в който могат да се обособят различни по продължителност критични периоди от време:⁴

- ✓ първите 48 часа от настъпването на загубата, време през което шокът от преживяната загуба е толкова силен, че човек отказва да приеме травмиращото събитие. Възможно е да се преживее и силен страх от загуба на собствения живот, както във физически така и в психически план;
- ✓ първите седем дни от загубата – уреждането на погребението и всичко свързано с него владяят всички мисли на опечаления, а чувството на загуба може автоматично да бъде прехвърлено към друг човек или насочено на друго място. През този период е възможно да се наблюдава упадък на мисловната

¹ Изард, К.Е.(2017). Психология на емоциите, Здраве и щастие

² Меновщиков, В.Ю. (2005) Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями, М.:Смысл

³ Изард, К.Е.(2017). Психология на емоциите, Здраве и щастие

⁴ Меновщиков, В.Ю. (2005) Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями, М.:Смысл

- активност и дейности, които човек реализира, както и емоционално или физическо изтощение;
- ✓ от втората до петата седмица, преобладаващо е чувството за изоставеност, както от семейството, така и от приятелите, които се връщат към ежедневието си след преживяната кризисна ситуация. По отношение на трудовата дейност ръководителите и останалите членове на организацията очакват от опечаленият да се е справил напълно с преживяното и да върши своите професионални задължения както преди;
 - ✓ от шест до дванадесет седмици започват да намаляват почти всички последствия от преживения шок, като се осъзнава реалността от настъпилата загуба. Диапазона от емоции, които се преживяват в този период е доста широк, човек вече осъзнава загубата си и често има слаб самоконтрол върху себе си и емоциите си. Могат да се проявят симптоми, като промяна в цикъла сън-бодърстване, разстройство на съня, панически страх, промяна в апетита придружена със значителна загуба или наддаване на тегло, умора и обща слабост, мускулен тремор, рязка промяна на настроението, неспособност да се концентрира вниманието или да се запомни дадена информация, промяна в сексуалната активност или потребности, липса на мотивация, физически симптоми на страдание, необходимост да се говори за починалия, силно желание за усамотяване, прием на медикаменти – сънотворни или успокоителни;
 - ✓ Шест месеца – с изтичането на половин година от траурната реакция (загубата) настъпва депресията. Започва да отслабва тежестта на преживяното, но не и емоциите свързани с травмиращото събитие. Празниците и рождените дни се преживяват изключително болезнено и това отново води до депресивни преживявания.
 - ✓ Дванадесет месеца – първата година от загубата може да се преживее, като най-травмираща от скърбящият или като повратна точка в неговият живот в зависимост от последствията от преживяното страдание през нея.
 - ✓ От осемнадесет до двадесет и четири месеца е времето на т.нар. „резорбция“. Болката от загубата става по-поносима и човек, който е преживял загубата на любим човек постепенно се връща към предишния си живот. През този период настъпва и „емоционалното сбогуване“ с починалия и осъзнаване, че е невъзможно любимия човек да бъде забравен, но не е необходимо болката от

загубата да изпълва целия живот. Изчезват и думите „тъга” и „мъка” от речника на опечаления или образно казано настъпва примирение - „Живота взема своето!”

Скръбта може да включва и проява на физически, поведенчески, когнитивни и емоционални реакции от страна на страдащият след загубата на любимия човек. В зависимост от продължителността на периода на траурната реакция, както и от начина на нейното възприемане и отработване скръбта може да бъде класифицирана в три категории – нормална, комплицирна и травмираща или тежка: ⁵

✓ Нормалната траурна реакция може да се опише, като засягаща физическата, поведенческата и когнитивната сфери на функциониране на личността, които са естествено настъпващи реакции след загубата на близък човек. ⁶

✓ Комплицирната (усложнена) траурна реакция се наблюдава в случаите когато функционирането на личността в социалната, личната и професионалната сфера все още е нарушено, въпреки че са изминали шест месеца от загубата на любимият човек.

⁷

При разгръщането на този вид траурна реакция, могат да се наблюдават т.нар. „заседнали” реакции на скръб, които включват следните проявления: ⁸

- чувство на собствено безсилие, водещо до отчаяние и пълно отричане на случилото се събитие;
- копнеж по починалия, който заема всички мисли и чувства на страдащия, така че той няма сили и възможности да се занимава със своите ежедневни дейности, сякаш страдащият е напълно погълнат от болезнените си спомени;
- избягва се всичко свързано с починалия – спомените, общите познати, вещите и др.;
- може да настъпи идентификация с починалия включващи проява на черти от характера му, дори заболявания и симптоми от които той е страдал;

⁵ Balci-Celik S., Yilmaz M., Kumcagizc H., Erend Z. (2011). Ways of Coping and Gender in Predicting Mourning Attitudes. //SciVerse ScienceDirect, Social and Behavioral Sciences 30, pp.1260-1264

⁶ Worden, W.J. & Silverman, R. P. (1996). Parental death and the adjustment of school-age children. Journal of Death and Dying. 33, 2, 91-102

⁷ Zhang, B., El-Jawahri, A. Ve Prigerson, H.G. (2006). Update on bereavement research: Evidence-based guidelines for diagnosis and treatment of complicated bereavement. Journal of Palliative Medicine, 9,5, 1188-1203

⁸ Осипова, А. (2006). Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях, Феникс

- идеализация на починалия;
- кошмари, съчетани с изолация от обществото.

Към такива реакции обикновено са склонни хора преживели няколко загуби, или които са имали силна емоционална връзка с починалия, изпитват силна вина към него, преживели са загуби в ранна детска възраст, родители загубили детето си, хора чиито близки са починали внезапно и др.

Комплицитната траурна реакция може да се раздели на няколко вида – хронична, конфликтна, подтисната, неочаквана и отсъстваща.⁹

При *хроничната скръб* преживяването на скръбта е постоянно и не преминава с времето, като дори и най-малкото напомняне за починалия предизвиква болезнени преживявания. При *конфликтната* форма на скръбта един или няколко признака на скръбта са изкривени, обикновено това са чувството за вина и гнева, като се появява самообвинението и човек се чувства виновен за загубата. *Подтиснатата скръб* се характеризира с това, че на пръв поглед сякаш проявата на скръб е или незначителна или изцяло липсваща. Вместо това скърбящия има редица здравословни оплаквания и признаци на заболявания, които често съвпадат с тези на починалия. *Неочакваната скръб* – внезапното и настъпване прави почти невъзможно приемането на загубата, възниква чувство на тревожност и много често именно в случаите на неочаквана скръб суицидното поведение е често срещано сред оцелелите. При *отсъстващата скръб* няма никакви външни прояви от страна на скърбящия, човек или напълно отрича случилото се или е в състояние на шок. Ако това състояние продължи твърде дълго време може да възникне тежко емоционално разстройство, което да премине в посттравматично стресово разстройство.¹⁰

- ✓ Травмиращата траурна реакция включва реакциите на хората загубили своите близки в резултат на внезапно настъпило събитие.¹¹

Представените психологически особености и механизми на протичане на траурната реакция показват, че всеки един от нас, след преживява загуба проявява определени физически, поведенчески и емоционални реакции посредством които изразява своята скръб. Както възприемането на загубата, така и факторите и периода на траур могат да бъдат различни при всеки един от скърбящите. С помощта на терапевта би могло да се

⁹ Осипова, А. (2006). Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях, Феникс

¹⁰ Осипова, А. (2006). Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях, Феникс

¹¹ Balci-Celik S., Yilmaz M., Kumcagizc H., Erend Z. (2011). Ways of Coping and Gender in Predicting Mourning Attitudes. //SciVerse ScienceDirect, Social and Behavioral Sciences 30, pp.1260-1264

достигне до промяна във възприемането на кризисното събитие, изграждането на нови копинг-стратегии и умения за справяне при преодоляване на травматичното събитие.

Литература:

1. Изард, К.Е.(2017). Психология на емоциите, Здраве и щастие
2. Меновщиков, В.Ю. (2005) Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями, М.:Смысл
3. Осипова, А. (2006). Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях, Феникс
4. Кюблер-Рос. (2018). За смъртта и умирането. Кибеа
5. Кюблер-Рос. (2018). Живот след смъртта. Кибеа
6. Balci-Celik S., Yilmazb M., Kumcagizc H., Erend Z. (2011). Ways of Coping and Gender in Predicting Mourning Attitudes. //SciVerse ScienceDirect, Social and Behavioral Sciences 30, pp.1260-1264
7. Worden, W.J. &Silverman, R. P.(1996). Parental death and the adjustment of school-age children. Journal of Death and Dying. 33, 2, 91-102
8. Zhang, B., El-Jawahri, A. Ve Prigerson, H.G. (2006). Update on bereavement research: Evidence-based guidelines for diagnosis and treatment of complicated bereavement. Journal of Palliative Medicine, 9,5, 1188-1203