

*Посвящается
всем пациентам Клиники детского консультирования
(Child Guidance Clinic) и их родителям*

Оглавление

Об авторах	8
Предисловие	10
Введение	11
Часть 1. Что такое горе?	13
Часть 2. Стадии горевания	21
Часть 3. Потери, с которыми сталкиваются дети	27
Часть 4. Факторы, определяющие переживание ребенком утраты близкого человека	35
Часть 5. Проживание горя детьми и подростками	43
Часть 6. Как помочь ребенку принять неизбежное	53
Часть 7. Преодоление горя	65
Часть 8. Терапия горя	83
Часть 9. Депрессия у детей и подростков	89
Часть 10. Помощь детям при депрессии	99

Об авторах

Бернардин Ву (Dr. Bernardine Woo)

Доктор Бернардин Ву – ведущий психиатр-консультант и руководитель амбулаторных служб в Клинике детского консультирования Отделения детской и подростковой психиатрии при Институте психического здоровья (Child Guidance Clinic, Department of Child and Adolescent Psychiatry, Institute of Mental Health). Также она занимает должность старшего клинического преподавателя в Медицинской школе Йонг Лу Лин Национального университета Сингапура (Yong Loo Lin School of Medicine, National University of Singapore) и является адъюнкт-профессором в Школе последипломного медицинского образования Duke-NUS (Duke-NUS Graduate Medical School).

Бернардин Ву окончила Национальный университет Сингапура (National University of Singapore), получив медицинскую степень MBBS (Bachelor of Medicine, Bachelor of Surgery), а позднее прошла магистратуру по психиатрии и получила диплом в области психотерапии.

Доктор Ву специализируется на работе с детьми и подростками, переживающими утрату, и проявляет особый интерес к исследованию депрессии и тревожных расстройств у несовершеннолетних. Она автор множества научных статей в специализированных журналах, а также публикаций неакадемической направленности, включая детскую книгу о соперничестве между братьями и сестрами и главы книг, так или иначе затрагивающие вопросы детской психиатрии.

Джеральдин Вонг (Ms. Geraldine Wong)

Джеральдин Вонг – ведущий медицинский социальный работник в Клинике детского консультирования Отделения детской и подростковой психиатрии при Институте психического здоровья (Child Guidance Clinic, Department of Child and Adolescent Psychiatry, Institute of Mental Health). Она получила высшее образование в области психологии и в 2000 году завершила магистерскую программу по семейной терапии в Институте психиатрии в Лондоне (Institute of Psychiatry, London). С 1995 года Джеральдин оказывает помощь семьям, подросткам и детям, поддерживая их в процессе преодоления горя, связанного с утратой близких.

Она руководит командой проекта REACH North (Response, Early Interventions and Assessment in Community Mental Health), который входит в национальную программу психического здоровья в Сингапуре и направлен на оценку состояния жителей страны и предоставление им ранней психологической помощи. Под руководством Джеральдин Вонг команда специалистов проводит консультации и оказывает поддержку детям и молодым людям, сотрудничая с врачами, школами и волонтерскими организациями. В 2002 году Джеральдин вместе с коллегами выпустила книгу «Хун Бао садится на диету» (“Hong Bao Goes on Diet”), посвященную работе с расстройством пищевого поведения.

Предисловие

Эта книга создана, чтобы помочь взрослым поддержать детей, переживающих горе. Хотя дети могут столкнуться с горем по разным причинам, основное внимание здесь уделяется утрате значимых людей. Родственникам важно понимать, как происходит переживание горя и какие формы оно принимает, чтобы эффективно поддерживать детей в эмоционально сложные периоды после утраты близких. Книга также разъясняет, когда горе становится патологическим и когда следует обратиться за профессиональной помощью.

Поскольку горе иногда может приводить к депрессии, мы включили в книгу информацию об этом состоянии и предложили практические советы для родителей и опекунов, которые помогут детям, испытывающим одновременно и горе, и депрессию.

Для удобства восприятия материал представлен в формате вопросов и ответов.

*Бернардин Ву (Bernardine Woo),
Джеральдин Вонг (Geraldine Wong)*
Июль 2015 г.

Введение

Горе – это чувство, знакомое большинству из нас. Оно может быть связано со смертью родственника, близкого друга или домашнего питомца.

Глубина наших переживаний определяется множеством факторов: кем был ушедший, насколько близкими были наши отношения и какую поддержку мы получаем от окружающих.

Со временем большинство из нас находит силы преодолеть боль и продолжает двигаться вперед. Этот опыт учит нас лучше понимать свои эмоции и справляться с ними, когда утрата случается вновь.

Тем не менее каждая потеря приносит новую волну боли, и воспоминания о тех, кого мы лишились, нередко всплывают в нашем сознании в самые значимые моменты жизни, заставляя снова остро ощутить их отсутствие.

Бывают случаи, когда горе становится невыносимым и мешает вести привычную жизнь. Тогда может потребоваться помощь специалистов.

Мы надеемся, что эта книга станет надежным помощником для родителей и опекунов, которые поддерживают детей, столкнувшихся с горем.

Что такое горе?

Часть 1

Горе – это глубокая печаль, возникающая в результате утраты. Потеря может касаться разных аспектов жизни: любимого человека, дома, работы или дружеских отношений. Но наиболее острой и болезненной, как правило, оказывается утрата близкого человека.

Горе – естественная реакция на потерю, проявляющаяся через мысли, чувства и поведение. Люди, переживающие горе, могут испытывать широкий спектр эмоций: от гнева до сильной грусти. Иногда горе сопровождается симптомами депрессии, однако эти состояния не идентичны. Горе может стать причиной депрессии, если не будет своевременно проработано. Вопросы, касающиеся депрессии у детей и подростков, подробно рассматриваются в части 9 этой книги.

1.1. ОТЛИЧАЕТСЯ ЛИ ДЕТСКОЕ ГОРЕ ОТ ВЗРОСЛОГО?

По мнению доктора Алана Вольфелта (Dr. Alan Wolfelt), известного специалиста по вопросам горя, способность переживать утрату зависит не столько от возраста или степени осознания ситуации, сколько от способности чувствовать. Поэтому каждый ребенок, который способен любить, способен и горевать.

Хотя дети действительно испытывают горе, их способы проявления и переживания утраты отличаются от взрослых. Дети чаще выражают свои эмоции через поведение, нежели через слова. Это может быть связано с тем, что они боятся отличаться от сверстников или просто не могут выразить свои чувства словами.

Кроме того, процесс переживания горя у детей длится дольше, чем у взрослых. После периода адаптации грусть может пе-

риодически возвращаться на протяжении многих лет, особенно в важные жизненные моменты, такие как дни рождения или выпускные вечера, когда память о потере вновь обостряется.

1.2. Когда дети сталкиваются с горем?

Дети могут переживать горе в различных ситуациях, таких как:

- смерть близкого человека после долгой болезни (ожидаемая утрата);
- внезапная смерть близкого человека из-за болезни или несчастного случая (неожиданная утрата);
- смерть близкого человека в результате самоубийства или убийства (неожиданная и особенно тяжелая утрата);
- смерть домашнего питомца.

Кроме потери близких, дети могут сталкиваться с горем и в других обстоятельствах, например:

- долгая разлука с родителями;
- развод родителей;
- переезд семьи (дети скучают по друзьям);
- переход в новую школу;
- переживание насилия, получение травм, ожогов или шрамов (дети чувствуют, что с их телом что-то не так);
- болезнь и госпитализация (дети не могут заниматься привычными делами или скучают по семье и друзьям);
- инвалидность (дети больше не могут делать то, что умели раньше);
- оставление родителями и передача на попечение родственников или в приемную семью.

1.3. Когда горе становится патологическим?

При нормальном процессе переживания горя человек проходит через несколько эмоциональных стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия и, в конечном счете, принятие.

Горе становится патологическим, когда человек не испытывает подобных эмоций или не может выразить свои мысли и чувства. Вместо этого переживания словно бы замораживаются внутри, не получая выхода. Это блокирует естественный процесс горевания и препятствует нормальному потоку эмоций.

1.4. ЧТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ГОРЯ?

Есть несколько факторов, которые могут на это повлиять:

- внезапная или травматическая смерть;
- социальная стигматизация, связанная со смертью;
- множественные потери;
- характер отношений с умершим;
- процесс переживания горя родственниками или опекунами.

Внезапная или травматическая смерть

Смерть, наступившая в результате убийства, самоубийства, несчастного случая или неожиданной болезни, вызывает шок и дезориентацию у оставшихся членов семьи, включая детей.

Если близкий человек был убит или погиб в результате несчастного случая, у детей может возникнуть желание отомстить. В случае самоубийства они могут злиться на умершего. Кроме того, дети могут чувствовать себя причастными к трагедии, если накануне произошел какой-то незначительный конфликт, например ссора или невыполнение просьбы, вроде убирания игрушек.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

Десятилетняя Тина не успела увидеться с отцом перед его смертью. Он умер скоропостижно в результате внутреннего кровотечения; дочь в это время находилась на отдыхе с бабушкой и дедушкой.

Будучи единственным ребенком в семье, девочка была очень привязана к отцу. Она не могла смириться с его уходом, долго и безутешно плакала, а во время похоронной церемонии впала в истерику. После кремации отца Тина категорически отказалась посещать школу. Она предпочитала оставаться дома и проводить большую часть времени в отцовском кабинете. Девочка запрещала кому-либо прикасаться к вещам в комнате, переставлять или убирать их, стремясь сохранить все так, как было при жизни отца. Помимо подавленного состояния, у девочки наблюдались проблемы со сном и аппетитом; она почти ничего не ела и заметно похудела.

Спустя несколько месяцев, видя, что состояние дочери не улучшается, мать обратилась за помощью к психиатру, который диагностировал у Тины депрессию и назначил соответствующее лечение.

Социальная стигматизация

Смерти, наступившие вследствие самоубийства, убийства или таких заболеваний, как СПИД, часто вызывают в обществе негативную реакцию. Взрослые и дети испытывают стыд и неловкость при обсуждении обстоятельств смерти. Эти чувства заставляют их подавлять эмоции, усиливая чувство одиночества и изоляции, а также мешая нормальному процессу переживания горя.

Множественные потери

Иногда дети сталкиваются с несколькими утратами одновременно, что усиливает их страх быть брошенными и снижает уверенность в себе. Например, когда умирает единственный родитель, ребенок теряет не только близкого человека, но и весь привычный мир: дом, семью, друзей, школу и знакомые лица. Ощущение таких резких и радикальных перемен может заставить ребенка замкнуться в себе и развить внутренний страх перед новыми утратами.

Характер отношений с умершим

Дети, которые подверглись жестокому обращению, пренебрежению или оставлению со стороны основного опекуна, могут испытывать противоречивые чувства после его смерти. Например, девочка, ставшая жертвой сексуализированного насилия со стороны опекуна, может испытывать облегчение и чувство вины одновременно. Скорее всего, она будет продолжать скрывать произошедшее, что будет препятствовать полноценному переживанию горя.

Процесс переживания горя у оставшегося родителя или опекуна

Родители, поглощенные собственным горем, могут неосознанно игнорировать эмоциональные потребности ребенка, оставляя его наедине с переживаниями и создавая у него ощущение, что он всеми покинут.

Погруженные в собственную печаль, взрослые могут не замечать, что ребенок тоже страдает. Без ролевой модели, демонстрирующей здоровое преодоление горя, ребенок может начать отрицать свои эмоции, вместо того чтобы выражать их конструктивным образом.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

Отец Мишель страдал алкоголизмом, часто устраивал скандалы и даже поднимал руку на ее мать. Чтобы прокормить семью, матери приходилось работать на двух работах, из-за чего у нее не оставалось времени на заботу о дочери. Когда старшие братья Мишель уходили в школу, мать просила соседа, друга семьи, присматривать за девочкой.

Дядя Том был добрым и спокойным человеком, который играл с Мишель и не проявлял той агрессии, которой отличался ее отец. Не зная отцовской заботы, Мишель видела в дяде Томе замену отцу и полностью доверяла ему. Когда мужчина начал приставать к ней, девочка испытала сильнейшее разочарование, гнев и замешательство. Она сопротивлялась его прикосновениям, но дядя Том пригрозил покончить жизнь самоубийством, если она расскажет кому-нибудь о произошедшем.

Через год дядя Том умер от сердечного приступа. Мишель испытала смешанные чувства: с одной стороны, она почувствовала облегчение, а с другой – ее мучило чувство вины. Девочку преследовали мысли о том, что косвенно она могла быть повинна в его смерти.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru