

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО СУПРОВОДУ ЖАЛОБИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Орден психологів Португалії

Переклад Олена Гришина

Зіткнувшись з пандемією COVID-19, явище смерті стоїть на порядку денному: у щоденних новинах про зареєстровані випадки смерті, в статистичних даних, в інформаційних джерелах, та перш за все, в нашій голові.

Втім, відчуття наближення смерті для всіх нас – це важка тема і така, про яку ми зазвичай воліємо не розмовляти і навіть не думати. Однак в нинішній ситуації це неминуче:

Очікування скорботи. Люди заздалегідь починають передчувати смерть близьких людей. Насамперед, в ситуаціях важкого перебігу респіраторних захворювань, коли є інфікування коронавірусом у людей похилого віку та/ або якщо присутні обтяжливі супутні захворювання; тому медичні працівники, члени родини та друзі передбачають смерть когось важкохворого. Передчуття втрати близької людини може бути такою ж болючою, як і її фактична втрата, хоча, з іншого боку, це дозволяє готуватися до неминучого прощання. Зокрема, це може бути час для вирішення проблем і турбот або пошуку підтримки в інших (духовні наставники, медичні працівники, родина та друзі).

Це природно, що виникають нагальні та часті запитання пов'язані зі смертю, і люди хочуть та мають прояснити потреби своїх близьких та рідних, коли мова йде про вибір пов'язаний з кінцем життєвого шляху. Ми усвідомлюємо, що виникають випадки раптової чи передчасної втрати. Це, як правило, поглиблює процес переживання горя та суттєво впливає на психологічне здоров'я.

Можуть також виникати ситуації, коли переживання горя відкладається. У деяких випадках члени родини та друзі не зможуть віддати шану або доведеться швидко прощатися з близькою людиною... Ми змушені відволікатись на інші термінові справи, які нам нав'язує ситуація. Горе – це природна і людська реакція на втрату наших близьких, що супроводжується почуттям глибокого смутку, а також може викликати й інші емоції: заперечення, гнів та почуття провини. Це процес, який має адаптивний характер, і в цьому процесі відбувається побудова сенсу та значимості, що призводить з часом до усвідомлення втрати та/ або трансформації відношення до неї.

В нинішній ситуації процес скорботи може бути обумовлений певними обставинами:

Тенденцію до ізоляції та глибокого смутку при переживанні втрати, зараз часто плутають із нав'язаною ізоляцією, яка може посилити почуття самотності й болю. Необхідно різними способами підтримувати людину в жалобі (хоча й на відстані), супроводжувати її наскільки це можливо. Ритуал прощання – теж важлива частина процесу скорботи. В цей час збираються родина та друзі померлої людини, виникає можливість поділитися емоціями, віддати шану та висловити смуток. Крім того, процес поховання має важливе значення в спільноті, де люди виявляють підтримку один одному, бо втрата торкнулася всіх. Проте наразі скупчення людей (включаючи похорон) заборонені або обмежені до 10 осіб, щоб уникнути поширення COVID-19 (досвід – Португалії). Неможливість виконання традиційного ритуалу ускладнює процес скорботи, і є додатковим фактором стресу, гніву та туги для всіх, хто переживає втрату (наприклад, неможливість шанувати бажання померлого, або мати поряд усіх членів родини та друзів). В такій ситуації, емоційна підтримка стає недоступною. Зокрема почуття провини та гніву, що часто супроводжують втрату, можуть посилюватись, наприклад, коли є підозра на інфікування померлого. Заборона на відкриття труни крім решти обмежень також є обставиною, що може посилити тривалий смуток.

Рекомендації для людей, які переживають втрату, а також для близьких членів родини, які знаходяться поряд:

– Не відкладайте процес переживання горя

Іноді люди які у скорботі намагаються приховати емоції пов'язані з втратою, постійно втягуючись у діяльність чи завдання, намагаючись не думати про те що сталося. Важливо прийняти тяжкість втрати; її треба пережити, виплакати, адже сльози допомагають вивільнити накопичені страждання та «відпустити все у зовнішній світ».

– Не переживайте втрату на одинці

Зверніться за підтримкою до родини та друзів. Жалоба – це складний процес і потребує допомоги інших. Якщо висловити те, що відчуваєш, – це не збільшує смуток, це дозволяє поділитися ним з іншими, кому теж сумно.

– Поважайте особистий час

Не очікуйте, що горе раптово пройде, ні, – це довгий процес побудови нової реальності, який передбачає кілька етапів. Дізнавайтеся про ці процеси, щоб розуміти, що з вами відбувається.

– Поважайте свої емоції

Переживання втрати, може включати найрізноманітніші почуття: гнів, обурення, почуття провини, страх, безпорадність, тривожність і навіть полегшення (наприклад, у ситуації, коли людина умираючи страждала) Не намагайтеся протистояти своїм почуттям. Прийміть свої емоції, бо всі вони прийнятні та природні в ситуації втрати.

– Налаштуйтеся на пошук різних способів, як і де можна отримати відчуття, що приносять радість

Дотримуйтеся своїх повсякденних справ та дій і не відмовляйтеся від того, що приносить вам задоволення (наприклад, дбайте про рослини, займайтеся приготуванням їжі, дивіться улюблені серіали).

Не забувайте турбуватися про себе

– Коли ви у жалобі чи підтримуєте когось, хто знаходиться в цьому стані, то ми часто забуваємо дбати про своє фізичне та емоційне здоров'я.

Турбота про себе може значно покращити вашу здатність реагувати на ситуацію, особливо, коли смуток планується в довгій перспективі.

– ЯКЩО ВИ відчуваєте, що ...

... Страждання настільки сильні, що заважають вам жити повноцінним життям та здійснювати будь-яку діяльність, зверніться за допомогою до психолога.

Рекомендації для друзів та інших членів родини, які мають в оточенні людину у жалобі:

Надання підтримки будучи фактично присутнім з людиною є бажаним способом, однак, існує багато інших способів надати підтримку та висловити співчуття. Соціальна відстань не повинна створювати емоційну відчуженість. Використовуйте різні інтернет-технології та інструменти для того аби підтримувати зв'язок з людьми у скорботі, і по можливості надайте допомогу:

- використовуйте телефон, щоб поговорити та підтримати;
- напишіть текстове чи електронне повідомлення, щоб висловити співчуття;
- заздалегідь приготуйте листівку-співчуття, яку можна роздрукувати і підтримати в момент прощання;
- намагайтеся надати допомогу практичними ідеями та справами (наприклад, приготуванням їжі).
- висловлюйте шану членам родини або друзям, які наразі припинили користування соціальними мережами;
- намагайтеся усунути почуття безпорадності. Це нормально не знати, що сказати; і в таких ситуаціях просто давайте зрозуміти, що ви є, слухайте, залишайтеся поруч, пропонуйте підтримку;
- залишайтеся в емоційній близькості, а також слідкуйте за емоційним станом людини, яка у скорботі. Якщо відчуваєте, що страждання настільки тривожні та це починає заважати людині займатися щоденними справами, схильйте та стимулюйте звернення по допомогу до психолога.

Рекомендації для надання допомоги дітям, які переживають втрату:

Надаючи інформацію, враховуйте вік дитини. Ваш особистий досвід та вік – це фактори, які безпосередньо впливатимуть на тлумачення ситуації та на її здатність боротися з втратою.

Дошкільнята пов'язують смерть з ідеєю подорожі, як те, що можна змінити в будь-який час. Дітям цієї вікової категорії не легко зрозуміти поняття «назавжди».

Діти старшого віку (5-10 років) більше усвідомлюють реальне поняття смерті, навіть якщо вони її не уявляють для себе або для близьких (вони можуть сприймати факт смерті, але вірять, що це може трапитися лише з іншими).

Загалом, після цього віку діти та молодь можуть і починають розуміти, що смерть – це щось остаточне і неминуче.

Під час надання інформації дітям та їхнім родинам які переживають горе:

Висловлюйте прямо свої думки

Уникайте неясних виразів, таких як “людина буде вічно спати», “поїхала у довгу подорож” або “буде відпочивати”. Діти мають схильність тлумачити це буквально та матимуть нереалістичні сподівання, що вони побачать людину знову. Також уникайте метафоричних висловлювань. Важливо, щоб дитина розуміла реальну втрату, не створюючи фантастичних думок про смерть. Важливо навчити, що смерть – це частина життя.

Не приховуйте свій смуток

Якщо дитина запитує, чому вам сумно, скажіть правду і поясніть, що ви будете сумувати за людиною, якої більше нема.

Не приховуйте правду про причини смерті

Ще раз скажіть правду, уникаючи лише зайвих деталей.

Давайте відповіді на запитання дітей

Відповідайте на всі питання щиро і відповідно до власних переконань.

Нагадуйте, що відносини не закінчуються, а просто змінюються

Після похорону збережіть фотографії та інші спогади померлої людини, щоб обговорити їх з дитиною. Це допоможе сформуванню уявлення про новий тип відносин.

Дотримуйтесь розпорядку дня

У наступні дні важливо зберігати звичну діяльність та час проведений вдома. Врахуйте, що нові спогади формуються в новому дні.

Намагайтеся відноситися із розумінням і терплячістю

Поважайте особистий спосіб скорботи дитини, та її зміни в поведінці, оскільки смуток – це нормально і може бути більш вираженим через близькість до людини, яка померла. Чим більша була близькість, тим більша ймовірність прояву поведінки такої як гнів, дратівливість або навіть агресія. Може змінитися апетит.

Умійте розпізнавати симптоми можливих ускладнень

Іноді діти, що страждають через втрату, проявляють явну затримку у своєму розвитку (починаючи діяти так, як це робили на попередніх етапах розвитку). Ці ознаки які можуть виникнути на початку і є перехідними, але створюють труднощі в подоланні дитячого горя. Деякі симптоми включають: надмірний страх темряви, неможливість бути на самоті, нічне нетримання сечі, усамітнення (втрата інтересу до гри або взаємодії з іншими), агресія або труднощі з навчальним процесом. Деякі діти також можуть відчувати досить тривалий смуток (загальна втрата інтересу до того що відбувається навколо, втрата апетиту, бажання піти з померлим, дратівливість, відмова говорити про людину або надмірно говорити про

неї). В таких випадках буде доцільно звернутися за допомогою до психолога.

В цьому напрямку було запроваджено школу здоров'я, де асоціація психологів створила сайт з певною інформацією, частина якої адресована безпосередньо на допомогу дітям. Що може бути корисним для розмови зі своєю дитиною про горе.

Рекомендації для тих хто має відношення до розповсюдження новин через засоби масової інформації:

Принципово важливо, аби засоби масової інформації вдумливо і не галасливо визнавали або створювали тривогу, а також сам факт смерті в контексті пандемії та її вплив в суспільстві. Якщо, з одного боку, обов'язково потрібно звітувати про кількість жертв, то з іншого боку, для суспільства важливо, щоб ці жертви були не просто статистикою. Тому, подана інформація обов'язково має бути гуманною та максимально олюдненою.

Рекомендації для служб які проводять похоронні процесії.

Крім, дотримання офіційних рекомендацій (всі стандартні методи, що стосуються виконання розтину і підготовки тіла, та безпеки похоронних працівників), також, важливо задовольнити потреби родини загиблих. З огляду на ситуацію, це може ускладнити роботу похоронних служб.

Можна полегшити процес завдяки цим рекомендаціям:

Забезпечення умов для трансляції похорону на відео, яке може включати весь процес, щоб дозволити родині та друзям отримати доступ до прощального моменту.

Виконання панахиди вдома або в каплиці, через певний проміжок часу.