

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД
ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ПРАЦІВНИКІВ МВС
ПІД ЧАС ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО СМЕРТЬ
БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Методичні рекомендації

Київ
2025

УДК 159.9:351.74-057.53:616-052

П17

Автори-упорядники:

Ігор ПАМПУРА – магістр психології (Національна академія внутрішніх справ);

Юлія БОЙКО-БУЗИЛЬ – доктор психологічних наук, професор (Національна академія внутрішніх справ);

Тетяна ШУМЕЙКО – доктор юридичних наук (Національна академія внутрішніх справ)

Рецензенти:

Олена ЄВДОКИМОВА – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5 Харківського національного університету внутрішніх справ;

Іван ОХРИМЕНКО – доктор юридичних наук, професор, завідувач кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 24 липня 2025 року (протокол № 7)

П17 **Психологічний** супровід членів сімей працівників МВС під час повідомлення про смерть близької людини [Текст] : метод. рек. / І. Пампура, Ю. Бойко-Бузиль, Т. Шумейко. – Київ : 7БЦ, 2025. – 58 с.

ISBN 978-617-549-503-2

Методичні рекомендації присвячено питанням психологічного супроводу родин працівників МВС України на одному з найскладніших і найделікатніших етапів – повідомлення про смерть близької людини. У виданні проаналізовано феномен втрати як глибокої життєвої травми, розглянуто особливості переживання горя, описано послідовність його етапів, характерні емоційні та поведінкові вияви, а також критичні періоди, що потребують посиленої уваги. Висвітлено специфіку психологічного супроводу в процесі безпосереднього інформування дорослих і дітей про смерть близької людини. Запропоновано практичні підходи та стратегії, які допоможуть мінімізувати психотравмувальні наслідки втрати та зберегти ментальне здоров'я постраждалих.

Для психологів підрозділів психологічного забезпечення, працівників МВС України, які залучені до процесу інформування та підтримки родин загиблих, а також науковців, викладачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, волонтерів і усім, хто може бути дотичним до процесу кризового інформування та подальшого психологічного супроводу.

УДК 159.9:351.74-057.53:616-052

ISBN 978-617-549-503-2

© Національна академія внутрішніх справ, 2025
© Пампура І., Бойко-Бузиль Ю., Шумейко Т., 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ I. СУТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ	6
РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ПРАЦІВНИКІВ МВС ПІД ЧАС ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО СМЕРТЬ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ	28
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВІДОМЛЕННЯ ДИТИНИ ПРО СМЕРТЬ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ	43
ПІСЛЯМОВА	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	56

ПЕРЕДМОВА

Війна зумовила раптові й несподівані зміни в житті кожного українця. Для когось вона стала причиною втрати домівки, роботи, стабільного доходу тощо. Однак найсильнішим болем є втрата близької людини. Особливо важким є той момент, коли родина дізнається про загибель батька, сина, чоловіка, дружини чи доньки, які виконували службові або бойові завдання.

Повідомлення про загибель працівників системи МВС України призводить до глибокого емоційного потрясіння для їхніх рідних і близьких. Такі звістки не лише викликають сильний душевний біль, а й кардинально змінюють звичний плін життя, змушують приймати нову реальність, сповнену втрат і порожнечі.

Як повідомити рідним про смерть їх близької людини? Які дібрати слова, щоб передати трагічну новину, не завдаючи непоправної психологічної шкоди їх ментальному здоров'ю?

Відповіді на такі запитання викладено в цих методичних рекомендаціях. Адже повідомлення про смерть близької людини – надзвичайно делікатний і відповідальний етап психологічного супроводу, який потребує глибокої емпатії, обережності, спеціальних знань і підготовки.

Раптова смерть завжди є шоком – як для дорослого, так і дитини. Усвідомлення втрати не приходить одразу, людина може впасти в стан емоційного ступору, заперечення або повного внутрішнього оніміння. Переживання горя – один з найтяжчих життєвих етапів, що супроводжується глибокими психоемоційними змінами. Це потужний стресовий чинник, який не залежить від віку, статі чи соціального становища. Горе – універсальна людська реакція на втрату близької людини, значущого об'єкта, частини себе або майбутнього. Це складний і багатогранний процес, що охоплює біль, тугу, гнів, провину, розпач і безпорадність. Водночас горювання є природною частиною процесу психологічної адаптації, що дає змогу поступово прийняти втрату та знову знайти сенс жити далі. Однак якщо горе повністю поглинає людину, виникає

ризик розвитку патологічних станів, зокрема депресії. У таких випадках важливо вчасно звернутися по професійну допомогу.

Ці методичні рекомендації спрямовані на підтримку фахівців, які залучені до процесу повідомлення членам родин працівників МВС України про загибель їх близької людини. У виданні надано практичні поради щодо готування до такої розмови, будування комунікації та особливостей взаємодії з дорослими та дітьми, як із найвразливішою категорією.

РОЗДІЛ І

СУТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ

Однією з найболісніших психологічних травм, яку нині переживають тисячі українців, є втрата. Деякі із втрат мають конкретне, трагічне значення – це смерть близької людини. Інші ж, не менш болючі, – це втрата домівки, майна, здоров'я, відчуття безпеки, стабільності, соціальних зв'язків, надій і життєвих планів, а також руйнування звичного способу життя та втрачена здатність контролювати власне майбутнє. Психологи називають такі втрати неочевидними, адже вони не завжди мають фізичне втілення, проте залишають глибокий емоційний слід. Попри відсутність зовнішньої драматичності, ці втрати є реальними, значущими й часто – руйнівними для психоемоційного стану та добробуту особистості.

Втрата є провідною причиною виникнення життєвих криз особистості. *Почуття втрати* – це глибоке й інтенсивне страждання, спричинене різноманітними стресогенними факторами. Емоційна реакція на втрату поєднує душевний біль, тугу, гнів, безпорадність, провину та розпач, які можуть змінюватися або поєднуватися залежно від типу й глибини втрати.

Смерть близької людини як одна з *найгостріших форм втрати* часто призводить до руйнування внутрішніх психологічних меж, дезорганізує особистісну цілісність і світосприйняття. Такий досвід не лише викликає гострий емоційний біль, а й позбавляє людину відчуття стабільності, впевненості в майбутньому, здатності до планування та самореалізації.

Розрізняють різні **види втрат**. Зокрема, *первинні втрати* – це втрати значущих осіб (членів родини, друзів, партнерів), *вторинні* – пов'язані з втратою здоров'я, соціального статусу, звичного способу життя, професійної діяльності, кола спілкування тощо.

Втрати можуть бути **класифіковані**:

– *за тривалістю* – тимчасові (наприклад, розлука) або постійні (наприклад, смерть);

– *за характером* – реальні (об'єктивно підтвержені) або уявні (пережиті на психологічному рівні без фактичної події);

– за природою – фізичні (втрата частини тіла, здоров'я), матеріальні (втрата житла, майна), психологічні (втрата віри, сенсу, внутрішньої опори, цінностей, безпеки).

Переживання втрати має свою динаміку, яка виявляється у поступовій зміні психоемоційного стану особистості. Цей процес зазвичай проходить через послідовні стадії, кожна з яких має свої особливості, емоційні прояви та психологічні механізми подолання.

Типова модель переживання втрати охоплює такі стадії: *шок – переживання – прийняття – відновлення*. Проте в реальному житті ці етапи не завжди мають чітку межу й можуть накладатися один на одного або повторюватися. Індивідуально-психологічні особливості людини, характер втрати, рівень підтримки з боку оточення та попередній життєвий досвід впливають на перебіг цього процесу.

У психології також розрізняють «чисту» *втрату* і «складну» *втрату*. Чиста втрата – це втрата людини, з якою були близькі, гармонійні, доброзичливі стосунки. Переживання такого горя зазвичай проходить більш передбачувано й менш суперечливо. Складна втрата виникає у випадках, коли стосунки з померлою особою були конфліктними, неоднозначними, непростими. У таких випадках горювання поєднується з суперечливими почуттями – сумом, провинною, злістю, розчаруванням або навіть полегшенням, що значно ускладнює процес емоційного відновлення.

Синдром втрати – поняття, яке описує психоемоційний стан людини, що виникає внаслідок різкої зміни способу життя через втрату значущого об'єкта (людини, професії, місця проживання, функціональних можливостей тощо). Це суб'єктивне переживання втрати може супроводжуватися глибоким дистресом, дезадаптацією, порушенням когнітивної діяльності та поведінки. Синдром втрати здатен спричинити психогенні розлади (тривожні, депресивні, адаптаційні) або соматовегетативні порушення (підвищення тиску, порушення сну, апетиту, імунного захисту тощо), які суттєво погіршують якість життя людини.

У процесі *переживання втрати, пов'язаної зі смертю близької людини*, людина стикається не лише з *фізичною смертю* як фактом припинення життя, а й із *психологічною смертю* – глибоким внутрішнім зламом. Це втрата значущих

емоційних зв'язків, руйнування прив'язаності, зміна способу буття, мислення, ставлення до себе, інших людей і світу загалом. Такий досвід може кардинально змінити особистість, її життєві орієнтири та поведінкові стратегії.

Наслідки втрати можуть проявлятися у формі типових (нормальних) або патологічних (ускладнених) симптомів.

Типові емоційні, поведінкові та фізіологічні реакції, які вважаються природними на тлі втрати:

- порушення сну (безсоння, тривожні сновидіння);
- зниження або підвищення апетиту, коливання ваги;
- дратівливість, емоційна нестабільність;
- труднощі з концентрацією уваги, зниження продуктивності;
- втрата інтересу до повсякденного життя, роботи, спілкування;
- пригнічений настрій, апатія, соціальна відстороненість;
- плач, сльозливість;
- почуття провини, самозвинувачення;
- нав'язливі думки про смерть, суїцидальні фантазії;
- психосоматичні прояви (головний біль, біль у грудях, слабкість тощо);
- хронічна втома;
- вживання седативних або снодійних засобів;
- псевдогалюцинації (відчуття присутності померлого, розмови з ним), ототожнення себе з померлим.

Нетипові (патологічні) реакції на втрату, які порушують адаптацію, тривають надмірно довго або проявляються в неадекватних формах:

- тривале горювання, що не вщухає роками;
- відстрочена реакція – відсутність емоційної відповіді протягом кількох тижнів і більше;
- глибока депресія, що супроводжується безсонням, суїцидальними думками, самозвинуваченням, надмірною тривогою;
- розвиток психосоматичних захворювань – виразкова хвороба, ревматоїдний артрит, бронхіальна астма, вегетативні розлади тощо;
- іпохондрія – імітація симптомів, які мав померлий;
- гіперактивність – уникнення болю втрати через надмірну діяльність;

- агресія, ворожість, іноді вербальна – на адресу оточення або себе;
- соціальна дезадаптація – різка зміна стилю життя, втрата соціальних зв'язків;
- відсутність мотивації, психічна та фізична загальмованість;
- емоційна спустошеність, нездатність відчувати;
- афективні коливання – раптові переходи від глибокого болю до байдужості чи ейфорії;
- зміна ставлення до близьких, ізоляція, уникнення контактів;
- розмови про смерть, бажання воз'єднатися з померлим, суїцидальні наміри;
- інші симптоми посттравматичного стресового розладу (гіперзбудження, флешбеки, уникнення).

Розпізнавання ознак патологічного горювання має ключове значення для своєчасного надання психологічної або психотерапевтичної допомоги. Адже саме перехід від нормальної реакції до дезадаптивного стану становить серйозну загрозу для психічного й соматичного здоров'я особистості.

Реакцію на втрату значущого об'єкта або очікуваного майбутнього в психології називають **горем**. Це *глибоке емоційне переживання, яке виникає у відповідь на смерть близької людини, втрату важливих стосунків, сенсу або очікуваного майбутнього*. Горе має універсальні механізми, його тривалість, інтенсивність та емоційне наповнення залежать від глибини прив'язаності, значущості втрати, а також індивідуально-психологічних особливостей особистості, що переживає втрату. Воно є природним і необхідним процесом, який виконує важливі функції в житті людини, дає змогу емоційно «відпустити» втрачене, оплакати померлого, визнати зміну життєвих обставин і поступово адаптуватися до нової реальності. З психологічного погляду, горе є важливим чинником психічної стабілізації, сприяє інтеграції травматичного досвіду, збереженню емоційного контакту з минулим і відновленню цілісності «Я». Окрім індивідуального значення, воно виконує й соціальні функції, адже сприяє згуртованості родини, соціальної групи, зміцнює міжособистісні зв'язки через підтримку та спільне проживання втрати.

У психологічній науці розрізняють два поняття – «горе» і «скорбота» (горювання). *Горе* – це переважно мимовільна, емоційна реакція на втрату, яка виникає раптово, інтенсивно, часто стихійно. *Скорбота* – довготривалий, усвідомлений процес адаптації до життя без втраченого. Це активна фаза внутрішньої роботи людини, спрямована на інтеграцію втрати у своє життя.

Втрата та горе можуть мати глибокий і тривалий психологічний вплив на особистість. У психологічному контексті втрата часто асоціюється з чимось, що потенційно може бути відновленим або повернутим, а горе – з чимось незворотним і остаточним, як-от смерть члена родини чи друга. Переживання горя – це неминучий, хоч і болісний шлях, який людина має пройти, аби знову відчувати здатність жити, функціонувати, бути щасливою. Горювання, особливо після смерті, – складний і глибоко особистісний процес, адже він передбачає поступове усвідомлення та прийняття факту, що втрачена людина більше ніколи не повернеться. Воно є еволюційно та психологічно необхідним механізмом адаптації до нової реальності.

Завдання процесу горювання [8]:

1) *прийняття реальності втрати*. На початковому етапі людина часто не може повірити в те, що сталося, заперечення є типовою реакцією на перший шок. Важливим завданням горювання є поступове усвідомлення та визнання факту втрати, що відкриває шлях до подальших етапів психоемоційної обробки;

2) *проживання болю втрати*. Біль втрати може бути настільки інтенсивним, що психіка людини несвідомо блокує емоційне реагування. Однак придушені почуття не зникають – вони можуть проявлятися у формі психосоматичних розладів, тривожних станів або депресії. Важливе усвідомлене переживання емоцій, надання їм форми, змісту й простору для вираження – словом, сльозами, спогадами, символічними діями;

3) *адаптація до життя без померлого* передбачає три рівні: зовнішнє пристосування – зміна повсякденного функціонування без фізичної присутності померлого (нові обов'язки, рутинна зміна ролей); внутрішнє пристосування – переосмислення власної ідентичності з урахуванням втрати (наприклад, «тепер я – вдова», «я – без батька»); духовне

пристосування – перегляд життєвих цінностей, уявлень про сенс життя, смерть, віру, майбутнє, що дає змогу інтегрувати втрату у власну життєву історію;

4) *будування нового життя зі збереженням символічного зв'язку з померлим*. Горювання не означає, що померлого потрібно повністю «відпустити» чи забути. Завдання полягає в трансформації зв'язку – замість постійного болісного суму формується новий, символічний спосіб збереження пам'яті, що не заважає людині жити далі. Це може бути через спогади, традиції, духовний зв'язок, підтримку інших, усе, що допомагає вшановувати пам'ять, не залишаючись у стані втрати.

Тож горювання – це не лише переживання болю, а й активна внутрішня робота, що дає змогу інтегрувати втрату в нову реальність і відновити життєву цілісність. Його не переживання або пригнічення створює ризики для психічного та соматичного здоров'я, знижує здатність до функціонування, викликає відчуття безнадії та емоційної порожнечі.

Фахівці з психічного здоров'я намагаються описати горювання як процес, що має певну послідовність стадій. Їх кількість варіюється залежно від підходу того чи іншого автора – від чотирьох до дванадцяти. Попри структурованість моделей, *горе не є лінійним процесом*. Стадії можуть накладатися одна на одну, чергуватися або повертатися у вигляді рецидивів навіть на пізніх етапах. Іноді певні стадії виражені слабо або майже непомітні, що ускладнює їх психологічне опрацювання. У таких випадках людина, що переживає втрату, потребує уважної підтримки та індивідуалізованого підходу до супроводу.

Однією з найвідоміших моделей є умовна послідовність таких **етапів**:

– *шок* – короточасний стан психічного оніміння, дезорієнтації;

– *заперечення* – внутрішнє неприйняття факту смерті, намагання переконати себе, що цього не сталося;

– *емоційне вивільнення* – вибухи сліз, тривоги, дистресу;

– *депресія, почуття провини, паніка* – усвідомлення незворотності втрати, емоційне виснаження;

– *гнів і ворожість* – спрямовані на себе, інших, обставини, «винних» у втраті;

– *відновлення надії* – поступове прийняття нової реальності, емоційне полегшення;

– *перебудова* – формування нової життєвої структури, відновлення контролю над власним життям.

Нормальний перебіг горювання дає змогу людині поступово оговтатися від травматичного досвіду. Цей процес іноді триває місяці або роки та завершується інтеграцією втрати в особистісну історію без її витіснення чи емоційної руйнації.

Патологічне горювання натомість характеризується застряганням на одній зі стадій або їх надмірною інтенсивністю. Занадто тривале перебування у фазі шоку, гніву чи депресії без поступу до прийняття та адаптації може залишити глибокий емоційний відбиток, що негативно позначається на всіх сферах життя людини.

Реакція втрати вважається патологічною, якщо:

– вона супроводжується надмірною емоційною збудженістю або навпаки повним емоційним «зціпенінням»;

– стадії горя надмірно затягуються в часі;

– втрата не приймається навіть через багато місяців чи років;

– у людини формується втрата здатності до функціонування в соціальному, особистісному або професійному житті.

Процес горювання має не лише психологічну, а й хронологічну динаміку, яка залежить від індивідуальних особливостей людини, глибини емоційного зв'язку з померлим, умов смерті, рівня соціальної підтримки. Водночас дослідники виокремлюють орієнтовні періоди з характерними емоційними станами, що супроводжують проживання втрати.

Хронологія проживання горя [1]:

– *перші 48 годин*. Цей період позначений шоком і запереченням. Людина не в змозі повірити в те, що сталося. Нерідко спостерігається емоційне оніміння, спустошення або навпаки – панічні реакції. Можливий страх власної смерті або страх за інших близьких. Психіка захищається від надмірної травматизації через часткову або повну емоційну відстороненість;

– *перший тиждень*. Емоційний стан залишається напруженим, але усвідомлення втрати частково перекривається необхідністю вирішення поховальних справ, організаційних моментів. Це сприяє тимчасовому відтермінуванню сильного горювання. З'являються ознаки емоційного й фізичного виснаження, порушення сну, апетиту, підвищена вразливість;

– 2–5 тижнів після втрати. Поступово активна фаза подій минає, соціальне коло повертається до звичного ритму, і людини може гостро відчувати покинутість та ізольованість. Виникає враження, що інші «забули» про втрату, лише для неї вона досі залишається центральною подією життя;

– 6–12 тижнів. Шокові реакції поступово відступають, натомість приходить глибоке усвідомлення втрати. Людина починає відчувати широку палітру емоцій – від туги й болю до провини, безпорадності, тривоги. Часто спостерігається втрата контролю над власними емоціями, емоційна нестабільність, порушення концентрації;

– 3–4 місяці після втрати. Починається фаза «хороших» і «поганих» періодів. Людина може несподівано ставати дратівливою, нетерплячою, демонструвати емоційні регресії (повернення до дитячих механізмів захисту, уникання). Унаслідок ослаблення імунної системи зростає ризик соматичних захворювань, передусім простудного або інфекційного характеру;

– 6 місяців. На тлі затяжного горювання часто формується реактивна депресія. Емоційне напруження дещо знижується, однак відчуття порожнечі та втрати не зникає. Символічні дати – день народження померлого, річниця шлюбу чи свята переживаються особливо важко та можуть викликати рецидиви болю;

– 12 місяців. Річниця смерті зазвичай має переломний або навпаки – травматичний характер. Якщо горе не було прожите повноцінно, цей момент може викликати повторне загострення болю. Водночас для багатьох людей це емоційний перехід до прийняття й завершення фази активного горювання;

– 12–24 місяці. Це період поступового згасання інтенсивності переживань. Людина починає відновлювати емоційний баланс, віднаходити сенси, будувати нові плани, брати активну участь у соціальному житті. З лексики зникають фрази «це було нестерпно», «я не витримаю». Замість цього виникає спокійне згадування, символічна пам'ять, інтеграція втрати у власну історію життя.

Знання цієї часової динаміки дає можливість фахівцям і родичам краще зрозуміти особливості горювання, своєчасно надавати підтримку, виявляти ризики затяжного чи патологічного перебігу та сприяти процесу відновлення.

Типові прояви горя втрати [2]. Переживання втрати нерідко має глибоко виражений психофізіологічний характер і

супроводжується спектром інтенсивних реакцій. Нижче наведено основні прояви, характерні для переживання горя:

1. Фізичні та психосоматичні реакції. Часто насамперед проявляються тілесні симптоми, які можуть мати нападоподібний характер (тривалістю від кількох хвилин до години):

- спазми в горлі, відчуття задухи;
- прискорене дихання, постійна потреба зітхнути;
- відчуття порожнечі в животі, втрата апетиту;
- втрата м'язової сили, швидке виснаження навіть за мінімального фізичного навантаження.

Ці стани супроводжуються емоційним напруженням або відчуттям душевного болю, іноді – легким порушенням ясності свідомості, почуттям нереальності того, що відбувається, та емоційною відстороненістю від інших людей.

2. Ілюзорне сприйняття образу померлого. У стані гострого горя можливе відчуття присутності померлого, що проявляється у вигляді:

- зорових чи слухових ілюзій (наприклад, «чути кроки» чи «бачити постать» у натовпі);
- запахів, які асоціюються з померлим;
- мимовільного «впізнання» у випадкових перехожих.

Ці явища супроводжуються сильним емоційним сприйняттям та іноді стирають межу між реальністю та переживанням.

3. Почуття провини. Часто людина намагається раціонально осмислити подію, шукаючи причинно-наслідкові зв'язки в минулих подіях:

- перебільшення власних помилок, неувважності, упущень;
- звинувачення себе за уявні або реальні дії, які не вдалося здійснити на користь померлого;
- самозвинувачення і тенденція до емоційного самопокарання.

4. Ворожість і роздратування. У комунікації з оточенням часто виникають:

- зниження емоційної теплоти, дратівливість, злість;
- бажання уникати спілкування, ізолюватися;
- спонтанні спалахи агресії, які людина не завжди може пояснити чи контролювати.

Такі епізоди часто викликають страх «збожеволіти» або посилюють внутрішнє напруження, особливо коли людина намагається штучно стримувати свої емоції.

5. *Дезорганізація звичних моделей поведінки.* У поведінці людини можуть спостерігатися:

- квапливість, метушливість, пошук справ, які швидко втрачають сенс;
- нездатність до організованої діяльності, проблеми з концентрацією;
- втрата мотивації до повсякденних справ;
- поступове, іноді болісне, «переосмислення» звичних дій і ролей.

Це супроводжується відчуттям безглуздості всього, що робиться після втрати.

6. *Ідентифікація з померлим.* У людини можуть з'являтися:

- імітація поведінки або стилю мовлення померлого;
- соматичні симптоми, подібні до тих, які були в померлого перед смертю;
- прагнення «втїлити» або «зберегти» частину особистості втраченого через себе.

Ця форма несвідомої ідентифікації часто є спробою підтримати психологічний зв'язок з померлим, але в деяких випадках може призводити до посилення травматизації.

Хоча переживання горя завжди є *індивідуальним процесом*, психологічна практика та дослідження виокремлюють **послідовність стадій**, через які проходить людина у зв'язку з втратою. Ці етапи можуть *накладатися один на одного, повторюватися* або мати різну тривалість. Однак їх послідовне проживання дає змогу людині поступово:

- усвідомити втрату;
- адаптуватися до зміненого життя;
- відновити внутрішні ресурси;
- знайти нові опори й відносини зі світом.

Стадія шоку та заціпеніння – початковий етап, який настає *безпосередньо після отримання звістки про втрату*. Він може тривати від кількох секунд до кількох тижнів, у середньому – **7–9 днів**.

Психофізіологічні прояви стадії шоку. На цьому етапі вбачаються типові зміни в самопочутті та поведінці:

- різке погіршення фізичного стану (втрата апетиту, сексуального потягу, м'язова слабкість, сповільнені реакції);
- емоційна відстороненість, байдужість до оточення;
- відсутність виражених емоцій, зовнішня «нечутливість»;
- рухова загальмованість або навпаки хаотична, безцільна активність.

Зовні така людина може здаватися спокійною, навіть холодною, що нерідко викликає осуд з боку оточення, які очікують «традиційних» проявів горя – плачу, розпачу, слів болю. Насправді ж подібна нечутливість – це захисна реакція психіки, яка дає змогу зменшити емоційне перевантаження. Чим глибше і довше триває цей стан, тим серйознішими можуть бути його наслідки для психічного здоров'я особистості.

Іноді після фази заціпеніння настає *різкий емоційний злам* – людина може почати проявляти агресію до себе чи інших, поводитися небезпечно (наприклад, викидатися з вікна, завдавати собі шкоди). Такі реакції свідчать про *перехід до гострої фази переживання* й потребують фахового втручання.

Після шоквої стадії часто виникає *емоційна реакція злості або гніву*. Злість зумовлена:

- фрустрацією важливих потреб і бажань (неможливість залишитися з померлим, реалізувати спільні плани тощо);
- втратою контролю над життєвою ситуацією;
- переживанням несправедливості чи безсилля перед долею.

Ця форма емоційного реагування є нормальною і свідчить про глибину внутрішньої травми. Вона може бути спрямована на себе, померлого, інших (близьких, лікарів, державу, Бога), що є етапом пошуку винуватого в тому, що сталося.

Стадія шоку – це не лише початковий етап горювання. Це час захисної емоційної мобілізації, коли психіка блокує доступ до болю, надаючи людині змогу витримати удар. Утім, цей етап не можна залишати поза увагою – він визначає подальший характер проживання горя, і в разі надмірного затягування може призвести до глибоких психологічних порушень.

Стадія пошуку – це період емоційної реакції на безповоротну втрату. На **5–12 день** після смерті близької людини здебільшого починає проявлятися стадія пошуку – одна

з ключових фаз процесу горювання. Вона характеризується емоційною потребою повернути померлого та запереченням безповоротності втрати.

Типовими для цього етапу є такі реакції й особливості поведінки:

– ілюзорне сприйняття присутності померлого, людині здається, що вона бачить померлого в натовпі, чує його кроки або голос, відчуває запах знайомих парфумів. Такі переживання мають яскраве емоційне забарвлення, але найчастіше не свідчать про психічні розлади – вони є нормальною реакцією на втрату, що супроводжується сильним внутрішнім бажанням зберегти зв'язок з померлим;

– сумніви в реальності смерті. Навіть після фактичного підтвердження смерті, психіка людини часто намагається «заперечити» цю подію. Вона може не усвідомлювати втрату до кінця, внутрішньо сподіваючись, що ситуація зміниться;

– очікування повернення. Людина підсвідомо чи свідомо може готуватися до зустрічі з померлим – залишати його речі в недоторканному вигляді, ставити для нього посуд на стіл, відчиняти двері, ніби він зараз повернеться. Повсякденна поведінка може набувати рис символічного «очікування», що є емоційною спробою впоратися із втратою;

– віра в диво. У цей період може активізуватися ірраціональне мислення, зростає схильність до містичних пояснень і сподівання на диво (наприклад, людина вірить, що померлий подасть знак або повернеться). Це спроба психологічного захисту, що дає змогу на деякий час утриматися від гострого болю втрати.

Попри подібні ілюзії чи ритуальні форми поведінки, більшість людей зберігає критичне мислення та не втрачає контакту з реальністю. Однак такі переживання іноді лякають людину, їй може здатися, що вона «божеволіє». Саме тому важливо надати інформаційну підтримку, пояснюючи, що ці реакції є нормальною частиною горювання, а не ознакою психічного розладу.

Стадія пошуку – це період болісного заперечення, в якому домінує емоційне неприйняття факту смерті. Це – природний етап психологічної адаптації до втрати. Завдання – бути поруч, приймати ці прояви без осуду, створити умови для поступового

переходу до усвідомлення реальності втрати та внутрішнього переформатування зв'язку з померлим.

Стадія гострого горя. Цей період вважається найгострішою та найболючішою фазою в процесі горювання. Він зазвичай триває *до 6–7 тижнів з моменту втрати*. Саме в цей час емоційний і фізичний стан особистості досягає найвищої точки напруження, і вона стикається з найбільшим обсягом страждань.

Фізіологічні прояви: зберігаються/посилюються соматичні симптоми, які сигналізують про глибоку емоційну кризу: утруднене дихання; м'язова слабкість; відчуття фізичної виснаженості навіть за відсутності активності; «порожнеча в шлунку», «клубок у горлі», тиск у грудях; порушення сну (інсомнія або гіперсомнія); зниження або, навпаки, патологічне посилення апетиту; підвищена чутливість до запахів; сексуальні дисфункції.

Психоемоційні реакції: гострий душевний біль, що супроводжується порожнечею, відчаєм, страхом, безпорадністю, виною, злістю, тугою; домінантним переживанням часто є почуття провини – за щось недоказане, незроблене, невиправлене; ідеалізація померлого – підсвідоме звеличення його рис і вчинків; зниження здатності до концентрації уваги, складнощі в побутовій або професійній діяльності; емоційна нестабільність – коливання від глибокої туги до агресивних спалахів.

Соціальні аспекти: прагнення до усамітнення, уникнення контактів з близькими та колегами; дратівливість і зниження толерантності до фрустрації, можливі вербальні чи навіть фізичні спалахи агресії; втрата здатності до складної організованої діяльності; несвідоме ототожнення з померлим – мимовільне копіювання його рухів, інтонацій, звичок; зниження імунітету, що призводить до частих застуд, інфекційних і соматичних захворювань.

Саме в цій фазі відбувається поступове психологічне прощання з померлим. Людина переживає не лише фізичну, а й внутрішню втрату зв'язку, поступово формуючи образ пам'яті, з яким навчається співіснувати. Цей процес є болісним, але необхідним, адже він сприяє формуванню нової внутрішньої реальності без участі померлого у фізичному світі.

Стадія гострого горя є критичною в сенсі майбутньої адаптації. Вона визначає, наскільки повноцінним і завершеним

буде процес проживання втрати. Без належної психологічної підтримки саме в цю фазу високим є ризик розвитку патологічного горя, депресії або посттравматичних реакцій.

Стадія відновлення – це завершальний, але не менш важливий етап у процесі переживання горя. Зазвичай вона настає приблизно **через 40–50 днів після втрати й може тривати до одного року**. У цей період у психіці та поведінці людини відбуваються глибокі трансформації, пов'язані з поступовим прийняттям втрати та адаптацією до нового життєвого укладу.

Фізіологічні та поведінкові зміни: поступово відновлюються основні фізіологічні функції – нормалізується апетит, сон, знижується частота соматичних скарг; людина повертається до професійної діяльності, соціальних контактів, обов'язків; зменшується інтенсивність фізичного та емоційного виснаження, підвищується рівень життєвої енергії.

Психоемоційні особливості: горе вже не є постійним тлом життя, а набуває вигляду епізодичних нападів туги, які можуть виникати раптово, іноді без видимої причини. Часто такі епізоди пов'язані з тригерами: пам'ятними датами, спогадами, запахами, піснями, святами чи несподіваними нагадуваннями про померлого.

Символічне значення року. У більшості культур і релігій період горя триває один рік. Це не випадково – річний цикл містить усі головні життєві дати (дні народження, свята, річниця), які людина проживає вперше без близької людини. Роковини смерті символічно завершують період гострого трауру, після чого в культурному розумінні горе вважається завершеним, а особа – такою, що починає новий життєвий етап.

Стадія відновлення не означає забуття. Вона знаменує перехід від руйнівного болю до конструктивного прийняття, формування нового внутрішнього образу померлого як частини особистої історії, збереження пам'яті без знищення власного «я». Успішне проходження стадії дає змогу повернутися до життя з новим досвідом.

Завершальна стадія переживання горя. Приблизно **через рік після смерті** близької людини настає завершальна стадія горювання. Її не варто сприймати як момент повного забуття втрати. Навпаки – це етап примирення з подією, формування нового внутрішнього ставлення до померлого та

усвідомленого повернення до життя, яке вже не буде таким, як раніше, але знову може бути повноцінним.

Основні психологічні ознаки:

– емоційне напруження, пов'язане з втратою, зменшується, переживання стають менш болісними, більш контрольованими;

– людина починає повертатися до звичних ролей, соціальної активності, життєвих цілей;

– відбувається «емоційне прощання» з померлим, формується внутрішній, спокійний і стабільний образ близької людини;

– з лексики поступово зникають слова «горе», «втрата», «неможливо жити далі». Їх замінюють нові сенси, досвід, готовність будувати майбутнє.

Можливі складнощі на цьому етапі:

– культурні норми, моральні установки чи релігійні переконання можуть утримувати людину в стані горювання довше. Наприклад, вдова військовослужбовця може відчувати, що має сумувати «все життя» або що почати нові стосунки – це зрада пам'яті померлого;

– подібні переконання часто супроводжуються почуттям провини у випадках, коли особа відчуває позитивні емоції, повертається до радощів життя або задумується про нові зв'язки;

– у таких випадках важливою є психологічна підтримка, яка допоможе людині інтегрувати пам'ять про померлого в структуру свого життя без самообмежень і самопокарань.

Основне психологічне завдання завершальної стадії – це створити сталий, глибоко осмислений внутрішній образ померлого, знайти для нього чільне місце в особистій історії, не підживлюючи біль, але зберігаючи значущість. Це дає змогу будувати нове життя, не заперечуючи минулого, а беручи його за основу для зміцнення ідентичності, цінностей, внутрішньої зрілості.

У **нормальному перебігу горювання** емоції зазвичай поступово змінюються, трансформуються, інтегруються в досвід особистості. Однак іноді процес переживання горя блокується або «зависає» на певному етапі, перетворюючись на хронічний або патологічний стан, що супроводжується стійкою емоційною дезадаптацією, психосоматичними розладами, депресією або соціальною ізоляцією.

Причини ускладненого переживання втрати:

– *надмірна значущість померлого* в житті людини, коли він був не лише близьким, а основним джерелом сенсу, підтримки, самоідентичності, і водночас – відсутність значущих стосунків з іншими людьми;

– *раптова, насильницька або особливо трагічна смерть*, яка не залишає часу на прощання або прийняття реальності втрати;

– *ситуації невизначеності*, коли особа зникла безвісти або немає змоги поховати тіло, що не дає завершити ритуал прощання;

– *невирішені конфлікти чи емоційні «незакриті гештальти»*, сварки, образи або непробачення перед смертю, що перетворюють горювання на почуття провини;

– *відсутність емоційної підтримки*, коли людина залишається наодинці з переживаннями, не маючи простору для їхнього вираження та опрацювання;

– *страх перед власними емоціями*, особливо якщо вони сприймаються як надмірні, руйнівні або неконтрольовані. Невіра у свою здатність пережити біль втрати може змусити людину пригнічувати почуття, що лише посилює внутрішнє напруження.

У подібних випадках рекомендується звернутися за професійною психологічною допомогою. Вчасне втручання дає змогу запобігти розвитку затяжної депресії або посттравматичного стресового розладу.

Загальні поради щодо надання допомоги на різних стадіях горювання.

Допомога на стадії шоку та заціпеніння. У перші години та дні після втрати людина може перебувати в стані емоційного заціпеніння, відчуженості, несприйняття реальності. Її реакції можуть бути уповільненими або навпаки – неадекватно активними. *Основне завдання* допомоги на цьому етапі – забезпечити присутність, безпеку й стабільність, не порушуючи внутрішнього ритму переживань.

Що робити:

– *будьте поряд, але не «тисніть»*. Присутність – головна підтримка. Не залишайте людину наодинці, особливо в перші години після звістки про смерть;

– надавайте підтримку через дотик. Легкий дотик, обійми, тримання за руку можуть бути більш доречними ніж слова. У стані шоку тіло часто сприймає більше, ніж свідомість;

– стежте за базовими потребами. Нагадуйте про їжу, воду, відпочинок. Людина може повністю ігнорувати власні фізичні потреби;

– делегуйте складні завдання поступово. Запропонуйте допомогу в організації похорону, прийнятті рішень разом, не замість людини. Важливо, щоб вона, хоч мінімально, проте контролювала те, що відбувається;

– дайте їй змогу плакати, мовчати, кричати або не рухатися. Кожна реакція в цей період – нормальна.

Чого не слід робити:

– не говоріть шаблонних фраз, таких як: «Тримайся, ти мусиш бути сильним/сильною», «Час лікує», «Це Божа воля», «Не плач, йому/їй там добре». Ці фрази можуть посилити відчуття самотності, злості або провини;

– не змушуйте до розмови, якщо людина мовчить. Важливо залишити простір для тиші та внутрішнього переживання.

Психологічний акцент. Сльози, поява гніву або навіть тілесні прояви (тремтіння, спазми) часто свідчать, що механізм внутрішнього переживання запусився, і особа переходить до наступної стадії – гострого горя. Це – нормальний і необхідний процес.

Допомога на стадії гострого горя. Стадія гострого горя зазвичай триває до 6–7 тижнів після втрати та характеризується інтенсивним психоемоційним болем, почуттям провини, гнівом, самотністю й фізичним виснаженням. Основне завдання допомоги на цьому етапі – допомогти людині прожити біль, не заперечуючи, не тамуючи й не прискорюючи його.

Що робити:

– дайте змогу людині залишитися на самоті, якщо вона цього потребує. На відміну від стадії шоку, тут усамітнення може бути ресурсом, а не загрозою. Але залишайтеся доступними емоційно й фізично;

– підтримуйте відкриті розмови про померлого: слухайте спогади, історії, реакції. Навіть якщо людина повторюється – це частина «роботи горя». Запитуйте про померлого, іноді це допомагає зменшити тривогу;

– створюйте «фонову підтримку» – людина, яка горює, потребує доступності родичів і друзів, а не обов'язково постійної активної допомоги. Ненав'язлива присутність, періодичні візити, щирий інтерес найцінніші;

– дайте змогу людині плакати й заохочуйте плач, не змушуйте «триматися». Емоційна розрядка через сльози – це один з природних механізмів самозцілення;

– поступово повертайте людину до буденності. Ближче до завершення цієї стадії можна делікатно залучати до нескладної повсякденної діяльності, наприклад, прогулянки, домашні справи, робота тощо. Це допоможе повернути відчуття контролю.

Чого не слід робити:

– не применшуйте переживання фразами, які можуть поглибити відчуття самотності та нерозуміння, на кшталт: «Ти маєш бути сильним/сильною», «Усі ми там будемо», «Життя триває», «Така доля»;

– не намагайтеся «вилікувати» горе швидше, ніж дозволяє внутрішній ресурс людини. Проживання втрати має свою динаміку.

Психологічний акцент. Стадія гострого горя є критично важливою. Саме тут закладається база для подальшої адаптації або, навпаки, – розвитку патологічного горя. Якщо горювання «застрягає», виникають симптоми депресії або соматичних порушень необхідна психотерапевтична підтримка.

Допомога на стадії відновлення. Стадія відновлення зазвичай настає через 40–50 днів після втрати й триває протягом кількох місяців до року. Це період поступового повернення до звичайного життя, який, однак, супроводжується перемінним емоційним тлом, коли періоди стабільності змінюються раптовим емоційним «поверненням» до попередніх фаз горя.

Що робити:

– дайте змогу людині повертатися до розмов про померлого. Повторне проговорення спогадів, подій, почуттів допомагає емоційно інтегрувати втрату. Не забороняйте згадувати або «переживати знову» – це частина зцілення;

– залучайте людину до виконання корисних соціальних ролей. Попросіть про посильну допомогу, зверніться з простими завданнями – це може «струснути» її, дати змогу відчутти себе потрібною;

– *делікатно нагадуйте про відповідальність перед іншими близькими*. Обережно акцентуйте на потребах тих, хто поруч (діти, батьки, друзі). Це може пробудити силу до життя, втримати від самоізоляції;

– *підтримуйте у формуванні нових цілей*. Поступово допомагайте будувати плани на майбутнє: побутові, професійні, особисті. Пропонуйте невеликі цілі, які можна реалізувати вже зараз;

– *нормалізуйте «емоційні хвилі»*. Важливо пояснити, що час від часу людина може відчувати напади смутку або туги – це природно. Кожна річниця, свято чи навіть запах можуть викликати регрес, але це не означає, що відновлення не відбувається.

Психологічний акцент. На цьому етапі людина має ресурси, щоб відновлювати соціальні зв'язки, але водночас ще може бути вразливою. Якщо спостерігаються ознаки патологічного горя (затяжна апатія, соматичні симптоми, ізоляція, агресія, суїцидальні думки), тоді варто залучити психотерапевта або консультанта з горювання.

Здебільшого людина переживає горе самостійно, без залучення фахівців. Однак іноді процес горювання зупиняється або спотворюється, що може призвести до виникнення патологічного стану, який у психології називають **ускладнене горе (або «недозволене горе»)**. Це стан, за якого природний процес адаптації до втрати не відбувається або ж триває не виправдано довго, без прогресу. Ускладнене горе часто нагадує клінічну депресію, може її посилити або призвести до неї.

Ознаки ускладненого горя:

– постійна, нав'язлива зосередженість на смерті померлого, нездатність перемикнути на інші теми;

– сильна туга й емоційний біль, що часто супроводжується гнівом або гіркотою;

– заперечення або неприйняття факту смерті, навіть через тривалий час після втрати;

– втрата сенсу життя, відчуття, що з померлим пішла «частина себе»;

– гостре відчуття самотності, ізоляції, зниження довіри до інших;

– неможливість згадувати померлого позитивно – домінують лише біль і страждання.

Горе є природним і необхідним психологічним процесом, який допомагає людині пережити болісну втрату та виконує важливі функції для збереження її психічного здоров'я. Виокремлюють **ключові адаптаційні завдання**, через які має пройти людина, що зазнала втрати [3]:

1) *визнати реальність втрати*. Початковою реакцією на новину про смерть близької людини зазвичай є шок і заперечення: «Цього не може бути», «Це помилка», «Я не вірю». Така реакція є нормальним психологічним захистом, оскільки психіка не готова одразу прийняти масштаб болю та змін. Проте з часом має відбутися усвідомлення й прийняття факту втрати – розуміння, що життя без цієї людини триває й потребує адаптації. Якщо ж цього не відбувається, людина може застрягнути в запереченні, створити викривлену картину реальності або жити в ілюзії, що смерть не сталася. У таких випадках «робота горя» блокується, людина не здатна рухатися далі, продовжувати турботу про себе та близьких, що залишилися поряд. Саме тому визнання втрати є першим і критично важливим етапом у процесі проживання горя;

2) *оплакати втрату*. Цей етап пов'язаний із глибоким емоційним переживанням болю. Людина стикається з низкою сильних почуттів: печаль, розпач, гнів, провина, страх, жаль, безсилля, злість на долю чи обставини. Проживання цих емоцій не лише важке, але й необхідне для того, щоб горе не стало хронічним і не трансформувалося в психологічну травму. Оплакування втрати – це не лише плач, а й вільне проживання всього спектру емоцій, що виникають після смерті близької людини. Водночас на цьому етапі можуть виникати ускладнені реакції, які гальмують або спотворюють процес адаптації:

– «Я мушу триматися, ніби нічого не сталось» (заціпеніння та відкладене горе). Людина штучно знеболює себе, намагається «відключити» емоції, однак вони не зникають. Згодом пригнічені почуття можуть проявитися з новою силою.

– «Я не хочу, щоб близькі бачили мої сльози» (приховане горювання). Ця стратегія підсилює відчуття ізоляції та самотності. Утім, спільне переживання горя, щирість і підтримка допомагають не замикатися в стражданні.

– «Якщо я дозволю собі сумувати – не витримаю» (страх горя). Людина може боятися «зануритися» в емоції. Однак

емоції – складник зцілення. Вони не знищують, якщо їх проживати в середовищі підтримки.

– «Мене хвалять за те, що я тримаюся – отже, краще не показувати почуття» (соціальне відмежування). Людина отримує схвалення за емоційне відсторонення, яке лише затягує процес горювання. Емоції – це не слабкість, а природна реакція на втрату.

– «Ти недостатньо сумуєш – отже, не любив/не любила» (засудження з боку оточення). Це неправильне уявлення. Кожен переживає горе по-своєму. Дехто плаче відкрито, дехто замикається в собі. Важливо дати людині право на її власний шлях адаптації;

3) *знайти втраченій людині особливе місце в пам'яті.* Пережити втрату – не означає забути. Навпаки, одне з ключових завдань горя – інтегрувати пам'ять про померлого у своє подальше життя, зберегти з ним емоційний зв'язок, але в іншій, символічній формі. Важливо усвідомити значення цієї людини для себе, згадати, якою вона була, що дала в житті. Зберегти вдячність, не заміщувати спогади болем, а навпаки – перетворити спогади на ресурс, опору в житті. Налагодити внутрішній діалог: іноді це означає говорити подумки з померлим, згадувати його підтримку або уявляти, що б він порадив у складній ситуації. Це важливий крок у процесі горювання: не залишати минуле позаду, а перемістити його в себе – як трансформовану, прийняту, цінну частину;

4) *реорганізувати життя та навчитися жити без померлої людини.* Пережити горе – це не лише відпустити біль втрати, а й пережити втрату спільного майбутнього, змінити уявлення про своє життя. Потрібно переосмислити життєві плани та очікування, які були пов'язані з померлим. Знайти нові цілі, інтереси та ресурси, які наповнять життя змістом і мотивуватимуть рухатися далі. Вчитися жити з пам'яттю, але не жити в минулому означає прийняти нову реальність, зберігаючи внутрішню цілісність. Це початок нового життєвого циклу, де людина вчиться бути самостійною, знаходити баланс між пам'яттю і теперішнім, наповнювати життя новим сенсом.

Немає жодної техніки або практики, яка б усунула горе та допомогла уникнути переживання втрати. Важливо пам'ятати: біль втрати – це прояв любові до близької людини. У переживанні горя природно проявляти емоції, просити про допомогу, хотіти

знати, що хтось поруч, потребувати часу й простору, бути добрим до себе і дозволяти проживати втрату по-своєму.

Основні потреби тих, хто горює, та як можна їм допомогти:

– *«Дайте змогу говорити»*. Люди хочуть ділитися спогадами про померлого, говорити про причини смерті та свої почуття. Вони можуть годинами розповідати, сміятися й плакати, переглядати деталі, поки біль не почне вщухати. Важливо просто слухати.

– *«Запитайте про нього»*. Іноді близькі уникають розмов про померлого, і це може сприйматися як байдужість. Запитання на кшталт: «На кого він був схожий?», «Що він любив?», «Які у вас найкращі спогади?» допомагають людині поділитися цінними спогадами та відчути, що про людину пам'ятають і цінують.

– *«Підтримайте й дайте змогу плакати»*. Фізична підтримка – потужний засіб допомоги. Обійми, дотик руки – це більше, ніж слова. Людина має право плакати, і це краще робити в теплій атмосфері розуміння, ніж наодинці. Важливо пропонувати підтримку, навіть якщо її не завжди приймають.

– *«Не бійтеся мовчання»*. Іноді люди, що горюють, можуть мовчати, занурившись у спогади. Не потрібно заповнювати цю тишу словами чи намагатися її «порушити». Слід бути поруч, створюючи відчуття комфорту, і чекати, поки людина повернеться до розмови.

РОЗДІЛ II

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ПРАЦІВНИКІВ МВС ПІД ЧАС ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО СМЕРТЬ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Смерть члена родини – одна з найтяжчих і найстресовіших подій у житті. Переживаючи втрату близької людини, члени сім'ї перебувають у стані глибокої кризи. Це – екзистенційний виклик, який здатен докорінно змінити життєві перспективи, зруйнувати плани й надії на майбутнє. Таке горе – потужний, болісний, але водночас трансформаційний досвід. Його потрібно не лише витримати, а «прожити», вистраждати, пізнати себе глибше, віднайти новий сенс і внутрішній ресурс для життя. Цей процес потребує емоційної підтримки та психологічного супроводу, який допоможе подолати етапи горя без ризику «застрягти» на якомусь із них і зберегти ментальне здоров'я.

Особливістю психологічного супроводу під час переживання втрати працівника системи МВС України є поєднання двох факторів: службової належності загиблого до органів та підрозділів системи МВС та високого рівня суспільної значущості його діяльності. У таких випадках повідомлення про смерть, окрім особистої трагедії, пов'язане з офіційними процедурами, символічними ритуалами та значним психологічним навантаженням як на членів родини, так і осіб, які виконують цю функцію. З одного боку, родини можуть відчувати гордість за загиблого, який виконував свій обов'язок перед державою; з іншого – вони переживають глибокий шок, гнів, несправедливість, а іноді – й недовіру до державних структур.

Психологічний супровід у таких обставинах має бути максимально тактовним, здійснюватися професійно підготовленими особами, які вміють бути емоційно стабільними, а також чітко розуміти особливості етапу повідомлення про смерть. Україн важливо, щоб ця процедура не була формальною, а стала першою точкою опори в горюванні.

Повідомлення родині про смерть близької людини – надзвичайно важке завдання. Ця розмова завжди є емоційно напруженою та потенційно травматичною, однак вона має бути здійснена делікатно, з емпатією та професійною обережністю.

Щоб полегшити проведення такої розмови, рекомендується розділити процес повідомлення на *три послідовні етапи*:

Перший етап – підготовка до повідомлення про смерть є критично важливою та потребує уважності, делікатності й зосередженості. Від того, наскільки ретельно буде підготовлений цей етап, залежить глибина першого контакту з родиною та подальша динаміка їх переживання горя.

Повідомлення родини про смерть працівника системи МВС України здійснюється уповноваженою особою. Залежно від ситуації (бойові дії, поранення під час несення служби, нещасний випадок тощо), до **процесу повідомлення можуть залучатися**:

– *представник командування*. Насамперед відповідальність за офіційне повідомлення покладається на керівника підрозділу, в якому проходив службу загиблій. Це може бути начальник управління, роти, відділення тощо. Він передає основну інформацію про загибель, дотримуючись регламентації та проявляючи людяність і повагу;

– *представник кадрового апарату (відділу персоналу)*. Супроводжує або здійснює повідомлення в разі, якщо командир не має можливості особисто виконати цю функцію. Окрім того, бере участь у супроводі родини під час підготовки до оформлення документів, отримання допомоги тощо;

– *психолог* (з підрозділу психологічного забезпечення або з мобільної кризової групи) обов'язково залучається до процесу повідомлення (за наявності). Допомагає будувати розмову, з огляду на шоківий стан родини. Забезпечує первинне психологічне втручання, зокрема: допомогу в стабілізації дихання, тілесних реакцій, вербалізації емоцій тощо;

– *представник місцевого органу МВС України або військової частини* (якщо це бойові втрати) залучається в разі загибелі працівника системи МВС України в зоні проведення бойових дій або виконання завдань у складі об'єднаних сил;

– *представник військового капеланства/духовенства* може бути присутній або долучений пізніше, якщо це відповідає релігійним переконанням загиблого та його родини.

Важливо:

– *повідомлення не слід здійснювати телефоном*, окрім виняткових випадків (наприклад, якщо родина проживає на окупованій території й фізичний контакт неможливий);

– *повідомлення необхідно здійснювати особисто*, переважно вдома, у присутності кількох осіб – зокрема, психолога, представника підрозділу, працівника кадрової служби;

– *одна особа повідомляє, інші – підтримують*, фіксують реакції, за потреби – надають допомогу.

Як потрібно готуватися до розмови:

– *зібрати необхідну інформацію*. Дізнайтеся повне ім'я та по батькові членів родини, уточніть дані щодо обставин смерті або загибелі, особливості проходження служби загиблого, його роль у родині, можливо – медичну інформацію про членів родини (за наявності), яка може бути важливою в критичному стані;

– *обрати відповідний момент і місце*. Проведення розмови повинно відбуватися в спокійному, затишному, ізольованому місці, де ніщо не відвертатиме увагу, а члени родини почуватимуться захищеними. Важливо, щоб було достатньо часу – не слід поспішати;

– *обдумати слова*. Завчасно сформулюйте, що та як будете говорити. Уникайте надмірної деталізації або жорстких формулювань, але й не використовуйте евфемізми («перейти в інший світ» замість «померти», «поважного віку» замість «старий»). Прямі, але співчутливі слова допомагають уникнути плутанини чи заперечення;

– *забезпечити базовий фізичний комфорт*. Підготуйте серветки, питну воду, аптечку, м'який плед тощо, те, що може створити відчуття фізичної підтримки та турботи.

Принципи, яких слід дотримуватися під час розмови:

– *забезпечення безпечного простору*. Створіть атмосферу довіри. Дайте людині можливість вільно реагувати, висловлювати емоції, бути собою в ситуації втрати;

– *емпатія та співчуття*. Виявляйте щире участь у переживаннях. Достатньо коротких фраз – «Я дуже шкодую», «Мені важко це говорити», «Я поруч»;

– *активне слухання*. Не перебивайте. Використовуйте зоровий контакт, кивок головою, спокійні жести, короткі фрази підтримки («Я вас чую», «Вам важко»). Мовчання також може бути формою підтримки;

– *визнання унікальності втрати*. Уникайте фраз на кшталт: «Я знаю, як вам боляче» або «Час лікує». Кожен переживає втрату по-своєму – важливо не порівнювати горе та не давати порад;

– *гнучкість і адаптивність*. Одні люди будуть говорити одразу, інші – мовчатимуть або уникатимуть контакту. Не наполягайте. Дайте їм стільки простору, скільки потрібно;

– *без тиску чи поспіху*. Не спонукайте людину до ухвалення рішень чи демонстрації емоцій. У неї має бути право на горювання у власному темпі.

Особа, яка буде повідомляти інформацію та подробиці (у межах дозволеного) про смерть повинна перебувати в урівноваженому стані, бути зібраною та спроможною впоратися зі своїми емоціями. Під час проведення розмови можна плакати, але не можна ридати, важливим є самоконтроль.

Другий етап – проведення розмови. Повідомлення родині про смерть близької людини – емоційно складне завдання, яке потребує високої емпатійності, витримки, чіткого планування й чутливого супроводу. Від тону та змісту розмови залежить подальший перебіг переживання горя.

1. Організація розмови:

– *запросить сісти поруч*. Не створюйте відчуття «дистанції», але й не нав'язуйте близькості. Забезпечте відчуття захищеності;

– *говорить спокійно, повільно*. Робіть паузи, дайте людині час для сприйняття інформації. Стежте за власним емоційним станом, будьте спокійними та врівноваженими;

– *дозволяйте фізичний контакт, якщо він прийнятний*. Легке торкання, тримання за лікоть чи плече можуть бути джерелом негайної психологічної підтримки.

2. Особливості будування комунікації:

– *висловлюйте співчуття*: «Мені дуже шкода, що вам довелося пройти через це»; «Я дуже співчуваю вашій втраті»; «Прийміть мої щирі співчуття»; «Це велика втрата. Я розділяю з вами цей біль»; «Немає слів, щоб висловити мою скорботу. Вічна пам'ять»; «Він (вона) був (була) справді чудовою людиною... Ми будемо пам'ятати»; «Це жахлива звістка для нас. Не віриться, що він (вона) пішов (пішла) так рано. Мої щирі співчуття!»; «Втрата рідної людини – велике горе. Мої щирі співчуття. Нехай спочиває з миром!»;

– *підтверджуйте емоції*: «Я бачу, як вам боляче. Це нормально – почуватися саме так»; «Ваші сльози – природна реакція на цю втрату»; «Я можу собі уявити, наскільки важким є ваш біль. Я тут, щоб вас підтримати»;

– *пропонуйте підтримку*: «Я поруч. Ми пройдемо це разом»; «Якщо вам потрібно поговорити – я тут»; «Можемо організувати підтримку, коли будете готові»; «Я тут, щоб допомогти вам у будь-який спосіб»; «Ви не один (на). Ми можемо разом подолати це»; «Якщо вам потрібно поговорити або вам потрібна підтримка, будь ласка, повідомте мені про це»;

– *ставте відкриті запитання (якщо доречно)*: «Як ви зараз себе почуваете?»; «Чим я можу допомогти вам у цей важкий час?»;

– *пропонуйте конкретну допомогу*: «Чи є щось конкретне, чим я можу вам допомогти зараз?»; «Я можу допомогти з організацією поховання»; «Чи потрібно вам зараз з кимось зв'язатися?»;

– *не знецінюйте почуття*: «Час усе лікує»; «Усе буде добре»; «Я розумію вас»;

– *не забороняйте емоції*: «Не плачте, тримайтеся»; «Ви маєте бути сильні»; «Тримайтеся заради сім'ї»; «Вам треба бути сильним для інших»;

– *не шукайте «позитиву» в трагедії*: «Йому тепер краще»; «Усе має свій сенс»; «Усе відбувається з певної причини»; «Отже, так мало бути»;

– *не порівнюйте*: «Інші також втрачали»; «Іншим ще гірше»; «Зараз багато людей переживають втрати»; «Інші люди мають гірші проблеми»; «У багатьох хтось помирав, і вони це витримали»;

– *не нав'язуйте порад*: «Вам потрібно рухатися далі»; «Знайдете ще когось»; «Ви повинні зробити так...».

3. Розпізнавання емоційних реакцій під час розмови. У перші хвилини після звістки можуть виникати такі стани:

– *шок/заціпеніння*. Людина ніби «вимикається» – це природна реакція на травматичну інформацію. Не слід «розхитувати» або форсувати реакцію – важливо бути поруч і мовчки підтримувати;

– *гнів*, який може бути спрямований на: себе (почуття провини); інших (медиків, військових, «винуватців» смерті); померлу людину. Не заперечуйте, не переконуйте – дайте людині висловити емоції;

– *тривога*. Від страху втратити інших – до паніки, пов'язаної з власною вразливістю. Спокійна присутність, прості запевнення: «Ви не самі», «Зараз усе зосереджено на вашій безпеці»;

– *провина*. «Міг (могла) зробити більше», «Це моя вина». Не спростовуйте – слухайте з повагою. З часом можна обережно допомогти поглянути на ситуацію ширше;

– *полегшення/визволення*. Такі реакції (особливо після важкої хвороби або токсичних стосунків) можуть бути соціально неприйнятними, але вони реальні. Не засуджуйте. Визнання цих переживань у безпечному середовищі може зменшити тягар провини.

4. Завершення розмови:

– *поясніть подальші кроки*: ритуали поховання; можливість психологічної підтримки; організаційні питання (у межах компетенції);

– *будьте поруч після повідомлення*. Не йдіть одразу. Присутність протягом 10–30 хв (або довше – залежно від стану) надзвичайно важлива.

Третій етап – після розмови:

1. Значення подальшого супроводу. Безпосередньо після повідомлення про смерть більшість людей перебуває в стані шоку, заціпеніння або емоційного оніміння. Глибше горювання починається пізніше, через кілька днів або тижнів. Саме в цей період виникає потреба в тривалішій підтримці – необхідно залишатися поруч або забезпечити зв'язок з родиною.

2. Супровід протягом перших тижнів:

– *зберігайте контакт*. Заплануйте хоча б кілька відвідувань або телефонних дзвінків у перший тиждень після повідомлення;

– *дайте можливість говорити*. Люди часто вкотре переказують події, пов'язані з втратою, згадують померлого, діляться почуттями;

– *не форсуйте розмову*. Якщо людина не хоче говорити, не тисніть. Запропонуйте свою присутність і готовність бути поруч, коли вона буде в змозі говорити;

– *підтримайте участь у ритуалах*. Заохочуйте родину не уникати поховальних ритуалів, поминання, відвідування могили – ці дії мають психологічно цілющу функцію.

3. Природний перебіг горювання. Горювання – це не патологія, а нормальний і необхідний психоемоційний процес, який охоплює:

– *прийняття втрати* (усвідомлення неповернення померлого);

– *проживання болю* (дозвіл на сльози, смуток, гнів, провину);

– *адаптацію до життя без померлого* (перерозподіл ролей, функцій, зміна способу життя);

– *формування нових зв'язків зі світом і людьми*, а також нового внутрішнього зв'язку з померлим (через спогади, пам'ять, ритуали).

Зазвичай активне горювання триває від 6 до 14 місяців, залежно від індивідуальних особливостей і характеру втрати.

4. Поважайте спосіб горювання родини:

– *не забороняйте говорити про померлого;*

– *не уникайте теми смерті*, не табууйте її;

– *не оцінюйте прояви горювання* («надто сильно плаче», «не плаче взагалі»);

– *дозволяйте будь-які емоції* – гнів, образу, провину, сум, втому, навіть тимчасове полегшення;

– *уникайте романтизації або надмірної ідеалізації померлого* – зберігайте реалістичність і повагу до спогадів.

5. Важливість ритуалів і соціального оточення:

– *ритуали прощання та вшанування пам'яті* допомагають завершити емоційний зв'язок і почати новий – внутрішній;

– *слухно, якщо з родиною спілкуватимуться товариші по службі, друзі загиблого* – це зміцнює відчуття спільності й гідності;

– *рекомендовано підтримувати зв'язок з родиною навіть після річниці смерті* – особливо у визначні дати.

Протоколи психологічної допомоги під час повідомлення членам родини про смерть близької людини [6].

Допомога людині, яка перебуває в стані ступору

Ступор – це гостра реакція на психотравмувальну подію, яка проявляється в зниженні або повній втраті здатності до руху, мовлення та контакту з оточенням. Це захисна реакція психіки у відповідь на надмірний стрес, коли внутрішні ресурси вичерпано. Ступор може тривати від кількох хвилин до кількох годин і потребує негайної уваги.

Ознаки ступору:

– повна або часткова нерухомість, заціпеніння в одній позі;

– відсутність мовлення або реакцій на звернення;

– байдужість до зовнішніх подразників (світло, звук, дотик);

- не фокусований погляд, відсутність зорового контакту;
- відсутність міміки, емоційного відгуку;
- виражене фізичне виснаження.

Алгоритм психологічної допомоги в разі ступору:

- підійдіть спокійно та м'яко. Встановіть тактильний контакт, обережно візьміть людину за руки;
- зігніть її пальці на обох руках, притискаючи їх до основи долоні (великі пальці залишаються виставленими назовні). Це може допомогти «увімкнути» тіло;
- покладіть долоню вільної руки на груди людини на ділянку між ключицями. Налаштуйте своє дихання до її ритму. Це сприяє формуванню тілесного контакту та стабілізації;
- масажуйте активні точки на лобі (над зіницями, у центрі між лінією росту волосся й бровами) легкими натисканнями, м'якими круговими рухами;
- звертайтеся до людини лагідно, але чітко, говоріть повільно, тихо; використовуйте емоційно забарвлені слова, які можуть викликати відгук; допускається згадка про близьку людину або конкретну життєву ситуацію, щоб активізувати внутрішню реакцію;
- спостерігайте за найменшими реакціями: рух очей, зміна дихання, стиснення пальців тощо, це свідчить про повернення контакту з реальністю;
- оцініть функціональний стан людини: чи здатна вона самостійно пересуватися, пити воду, відповідати хоча б коротко; якщо ні – забезпечте тимчасовий нагляд або ізоляцію в безпечному середовищі з постійною присутністю близьких або фахівців.

Примітка: якщо стан ступору триває більше кількох годин або супроводжується тривожними вегетативними симптомами (нестабільне дихання, гіпотонія, втрата свідомості), необхідно звернутися за медичною допомогою.

Допомога людині, яка плаче

Плач – це нормальна, природна та фізіологічно зумовлена реакція на втрату, біль, горе чи душевне страждання. Під час плачу в організмі виділяються нейрохімічні речовини, зокрема ендорфіни, які сприяють зниженню емоційного напруження та забезпечують внутрішнє заспокоєння. Плач також виконує соціальну функцію – це сигнал оточенню про потребу у співпереживанні, турботі, захисті.

Ознаки плачу:

- сльози або виражене ридання;
- тремтіння губ, скованість м'язів обличчя;
- мимовільне заплющення повік, скорочення кругових м'язів очей;
- відчуття пригніченості;
- на відміну від істерики, поведінка не порушена, людина залишається в контакті з реальністю.

Алгоритм психологічної допомоги в разі плачу:

– будьте поруч. Не залишайте людину наодинці. Важливою є фізична присутність і емоційне прийняття. Наприклад, скажіть: «Це дійсно важко, але я поруч»; «Я вас розумію. Сумувати – це нормально»;

– фізичний контакт. Якщо доречно: візьміть за руку; покладіть руку на плече чи спину; погладьте по голові; обійміть. Обов'язково попросіть дозволу або попередьте про дотик, щоб уникнути вторинної травматизації;

– використовуйте техніки активного слухання: мовчки слухайте, періодично киваючи головою; вживайте слова-підтвердження: «так...», «я розумію...»; повторюйте емоційно значущі фрази, які людина вимовляє; діліться власними почуттями, якщо це доцільно: «Мені теж дуже боляче це чути», «Я теж сумую»;

– не переривайте плач. Не зупиняйте людину, не давайте поспішних порад. Уникайте фраз типу: «Не плачте», «Усе буде добре», «Тримайтеся»;

– дайте можливість говорити, плакати, висловити біль, озвучити переживання – це ключова умова подолання горя.

Примітка: плач – це оздоровча реакція психіки. Заспокоювати плач доцільно лише тоді, коли людина сама цього потребує або просить про це.

Допомога людині, яка перебуває в стані апатії

Апатія – це захисна психологічна реакція, що виникає у відповідь на сильне емоційне потрясіння, зокрема втрату близької людини. Вона супроводжується зниженням чутливості, емоційною пасивністю, втратою інтересу до життя, млявістю та відсутністю мотивації. У стані апатії психіка ніби «завмирає», захищаючись від подальшого болю. Це може тривати від кількох годин до кількох тижнів, і потребує делікатної підтримки з боку оточення.

Ознаки апатії:

- млявість, загальна загальмованість;
- повільне мовлення, тривалі паузи між словами;
- відсутність емоційних реакцій, байдужість до подій навколо;
- зниження фізичної активності, іноді – бажання постійно лежати;
- втрата інтересу до будь-яких занять, небажання спілкуватися;
- відмова від ініціативи, слабка реакція на звернення інших.

Алгоритм психологічної допомоги в разі апатії:

– забезпечте фізичний комфорт. Допоможіть людині зручно влаштуватися (наприклад, сісти чи лягти в зручній позі); запропонуйте зняти взуття, щоб зменшити м'язове напруження; укрийте теплою ковдрою, курткою або пледом – це створює відчуття захищеності;

– фізичний контакт (за згодою). Можна взяти за руку, покласти руку на лоб чи легко торкнутися плеча – це сигнал турботи й стабільності. Обов'язково спостерігайте за реакцією, якщо дотик небажаний, не наполягайте;

– надайте простір для сну або відпочинку. Якщо людина має бажання, дайте їй змогу поспати або полежати в тиші. Не наполягайте на розмовах чи діях, якщо людина виснажена;

– поступове залучення до контактів і активності. Якщо сон неможливий, м'яко залучайте до спілкування – ставте прості, неінвазивні запитання. Пропонуйте спільну діяльність, наприклад, випити чаю, зробити щось разом (скласти плед, відкрити вікно, приготувати напій тощо). Важливо не змушувати, а пропонувати варіанти взаємодії;

– не тисніть і не квапте, бо апатія – це тимчасовий захисний стан психіки. Замість фраз: «Потрібно зібратися!», «Подумайте про інших!», «Ви мусите рухатися далі», кажіть: «Я бачу, як вам важко. Я поруч»; «Не поспішайте. Ми можемо просто бути тут разом»; «Можеш нічого не робити. Це нормально».

Примітка: апатія після втрати – це природна частина переживання горя. Її не можна «вилікувати» розмовами чи діями. Однак тепло, спокій і прийняття здатні створити умови, за яких у людини поступово з'являться сили повернутися до життя.

Допомога людині, яка перебуває в стані істеричного припадку

Істеричний припадок – це яскрава, енерговитратна, неконтрольована поведінкова реакція на сильне психоемоційне потрясіння, прояв внутрішнього дистресу. Такий стан часто має показовий характер, відбувається в присутності глядачів і супроводжується емоційною розрядкою, що тимчасово полегшує внутрішнє напруження.

Ознаки істеричного припадку:

- свідомість збережена, орієнтація не порушена;
- надмірне емоційне збудження, численні рухи (махання руками, падіння, вигини тіла тощо);
- голосні вигуки, крики, ридання, істеричний сміх;
- «театральність» у позах і поведінці, демонстративність;
- мовлення швидке, емоційно насичене, часто нелогічне;
- припадок не супроводжується тілесними ушкодженнями, на відміну від епілепсії;
- може тривати від кількох хвилин до кількох годин.

Алгоритм психологічної допомоги в разі істеричного припадку:

- ізолюйте від оточення. Істерика «живиться» увагою. Виведіть або попросіть присутніх вийти з приміщення. Не залишайте людину наодинці, якщо вона може зашкодити собі;
- зберігайте спокій і контроль. Говоріть чітко, коротко та впевнено: «Подивіться на мене», «Сядьте», «Дихайте разом зі мною». Не кричіть у відповідь, спілкуйтеся спокійно, але твердо;
- використайте елемент раптовості (за потреби). Щоб вивести людину з піка емоційного напруження, застосуйте несподівану дію (впустіть з гуркотом предмет, гучно плесніть у долоні, різко назвіть її ім'я). Це може «перемикнути» увагу;
- регулюйте дихання. Покажіть людині, як дихати: гучний, повільний видих – короткий вдих. Можна дихати разом з нею, встановлюючи темп. Повторюйте: «Дихай зі мною. Ось так. Видих – вдих»;
- уникайте надмірної турботи. Не «заспокоюйте» людину лагідними словами чи обіймами – це може спонукати до істеричної поведінки. Зберігайте дистанцію, якщо поведінка агресивна, але не демонструйте холодності;

– не потурайте вимогам чи капризам людини в стані істерики. Повідомте, що будете обговорювати ситуацію після того, як людина заспокоїться;

– використовуйте такі фрази: «Я з вами. Ми впораємося. Дихайте разом зі мною»; «Я зараз тут, але поговоримо, коли ви заспокоєтесь»; «Подивіться на мене. Вдих – видих. Добре. Ще раз»; «Ми в безпеці. Вам нічого не загрожує»;

– подбайте про відновлення. Після істерики часто настає різкий спад сил – допоможіть людині сісти або лягти, запропонуйте теплий напій, воду, плед. Можна залишити людину, коли вона відновить контроль;

– чого не слід робити. Не залишайте людину одну в момент піка емоційного напруження. Не лайте, не ображайте й не іронізуйте – це поглибить її стан. Не застосовуйте фізичне утримання без потреби. Не залучайте одразу сторонніх осіб – спочатку припиніть припадок, а вже потім звертайтеся до лікаря або близьких.

Примітка: істеричний припадок – це не маніпуляція, а сигнал внутрішнього болю. Необхідно реагувати спокійно, впевнено й із гідністю, допомагаючи людині повернутися до самоконтролю.

Допомога людині, яка перебуває в стані нервового тремтіння

Нервове тремтіння – це фізіологічна реакція організму на сильне нервове перенавантаження. Це своєрідний механізм саморегуляції, за допомогою якого тіло «скидає» надлишкове напруження після стресу або шоку. Цей процес не контролюється свідомо і є природною тілесною розрядкою. Якщо зупинити тремтіння, напруження залишиться в тілі, що згодом може призвести до м'язових блоків, гіпертонії, порушень сну, шлунково-кишкових розладів тощо.

Ознаки нервового тремтіння:

– раптовий початок – одразу після події або пізніше;
– тремтіння всього тіла або окремих частин тіла (руки, ноги, щелепи);

– людина не може зупинити тремтіння свідомо;
– може супроводжуватися плачем, гіпервентиляцією, м'язовим напруженням;

– триває від кількох хвилин до кількох годин;

– після тремтіння – відчуття сильної втоми, потреба у сні або спокої.

Алгоритм психологічної допомоги в разі нервового тремтіння:

– посильте тремтіння (ключовий момент!). Візьміть людину обома руками за плечі та сильно й ритмічно потрясіть її (10–15 секунд), причому спокійно розмовляючи з нею: «Я з вами», «Це нормально», «Дихайте, усе добре», «Ви в безпеці». Це допоможе тілесній розрядці, а не пригнічуватиме її. Людина не сприйматиме це як агресію, якщо буде чути ваш голос;

– фрази підтримки, які можна використовувати: «Це нормально, що ваше тіло зараз так реагує»; «Ваше тіло звільняється від напруження»; «Тремтіння мине, а потім ви зможете відпочити»; «Я поруч, ви в безпеці»;

– перемістіть людину в безпечне місце. Посадіть або, якщо можливо, покладіть. Оберіть тихе, затишне, спокійне місце. Запропонуйте теплий напій (чай, вода), без примусу. Дайте можливість відпочити, навіть заснути – це природний механізм відновлення. У разі потреби забезпечте супровід до медичного закладу;

– чого не слід робити. Не починайте розмову про подію одразу. Не обіймайте та не фіксуйте людину фізично – це може погіршити стан. Не намагайтеся зупинити тремтіння словами на кшталт: «Заспокойтеся», «Візьміть себе в руки», «Все добре». Не укривайте людину теплими речами – організм сам регулює температуру через тремтіння.

Примітка: не зупиняйте тремтіння, воно не є симптомом «нервового зриву», а навпаки, є ресурсною тілесною реакцією, яка дає змогу людині повернутися до рівноваги.

Допомога людині в стані агресії

Агресія – це емоційна реакція, яка виникає у відповідь на травматичну подію, втрату чи безсилля. Часто вона є захисною реакцією, спрямованою на зниження внутрішнього напруження. Агресія не завжди є «руйнівною», вона може бути частиною нормального процесу горювання. Придушення агресії може бути небезпечним, бо вона не зникає, а накопичується, перетворюючись на вибуховий гнів, аутоагресію чи соматичні порушення.

Ознаки агресивної поведінки:

– вербальні прояви (крик, лайка, звинувачення, словесні погрози);

– невербальні прояви (удари руками, ногами, кидання предметів);

– фізіологічні ознаки: напруження м'язів (особливо обличчя, рук); почервоніння або блідість обличчя; тремтіння; набухання вен на шиї, руках; гіпервентиляція, різке дихання;

– поведінкові сигнали (пошук приводу для конфлікту, різкі рухи, «налаштування» на руйнування).

Алгоритм психологічної допомоги людині в стані агресії

– оцініть безпечність ситуації: Чи є загроза для вас або інших? Якщо є небезпека – залучіть колег, не провокуйте. Не залишайте людину наодинці, але ізолюйте її від оточення (зменшіть соціальне оточення, що стимулює до агресії);

– перервіть агресію через дію: дайте нейтральну пропозицію («Ходімо сядемо», «Поговорімо на вулиці», «Випийте води»). Застосуйте техніку «Захоплення» (у виняткових випадках): підведіть руки під пахви людини ззаду; легко пригорніть до себе, утримуючи тіло; говоріть спокійно: «Я з вами. Все добре. Я просто хочу, щоб ви не поранили себе чи когось»;

– будьте спокійним, не провокуйте. Говоріть низьким, рівним голосом, короткими фразами. Не сперечайтесь і не виправляйте людину. Не звинувачуйте: замість «Ви неправі» скажіть «Я вас чую», замість «Заспокойтесь» – «Ви зараз дуже розлючені, й це нормально»;

– допоможіть усвідомити емоції. Артикулюйте її стан словами: «Ви дуже злі», «Ви не згодні з тим, що сталося», «Це викликає у вас сильний гнів». Після визнання емоцій агресія поступово знижується;

– підтримайте збереження контролю. Запропонуйте дихальні вправи: «Глибоко вдихніть животом... і повільно видихніть» (виконуйте разом). Можна використовувати техніку заземлення: «Відчуйте, як ноги стоять на підлозі», «Назвіть три речі, які ви бачите»;

– фрази, які підтримують деескалацію: замість заперечень – визнання емоцій («Це нормально злитися, коли втрачаєш когось важливого»); замість порад – пропозиція підтримки («Давайте разом подумаємо, як можемо з цим впоратися»; «Я поруч і хочу вам допомогти»);

– під час нападу агресії не слід сперечатися або знецінювати («Ви не маєте підстав так злитися», «Заспокойтеся вже!»); ігнорувати стан людини («Це лише емоції – міне»); торкатися без

попередження, робити раптові рухи; намагатися заспокоїти силоміць, давати воду силоміць, фіксувати без потреби;

– після нападу агресії залишайтеся поруч, дайте людині відпочити, попити води, якщо вона налаштована – тактовно почніть розмову про її стан. У разі повторних нападів або небезпеки для себе/інших – викликайте медиків.

Примітка: агресія – це нормальна реакція на трагедію. Завдання – створити безпечне середовище, визнати емоції, допомогти людині вивільнити напруження без шкоди для себе та оточення.

Повідомлення про смерть близької людини є надзвичайно складним психологічним процесом, який потребує високого рівня професійної підготовки, емоційної зрівноваженості та людяності. Правильно організована розмова, що містить етапи підготовки, безпосереднього спілкування та супроводу після повідомлення, здатна мінімізувати ризики вторинної психологічної травматизації та створити умови для конструктивного переживання горя.

Ключову роль у цьому процесі відіграє не лише зміст слів, а й невербальна комунікація, здатність підтримати людину в її емоційному стані, дати їй простір для вираження почуттів і забезпечити безпечне середовище. У складних випадках – у разі прояви сильних емоцій, таких як ступор, істерика, агресія чи апатія, необхідним є застосування інструментів кризового втручання, навичок надання першої психологічної допомоги.

Психологічний супровід не обмежується моментом повідомлення – він має тривати дні, тижні й місяці після втрати. Саме системна та професійна підтримка дає змогу членам родини поступово проходити всі етапи горювання, приймати нову реальність і зберігати внутрішню рівновагу. Таким чином, забезпечення фахової психологічної допомоги є не лише етично необхідним, а й одним з важливих чинників формування довіри до системи МВС України.

РОЗДІЛ III

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВІДОМЛЕННЯ ДИТИНИ ПРО СМЕРТЬ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Втрата й горе справляють суттєвий вплив на психічне здоров'я як дорослих, так і дітей. Однак сприйняття смерті та емоційне реагування на неї в дітей має свої особливості, які частково залежать від віку, рівня розвитку, досвіду втрат, емоційного клімату в родині, а також від того, наскільки дорослі здатні підтримати дитину в кризовій ситуації.

Дорослі часто помилково вважають, що діти «занадто малі, щоб зрозуміти» або «легше переживають втрату». Насправді діти сумують не менш глибоко, ніж дорослі, проте роблять це інакше. Вони зазвичай не можуть висловити свої переживання, тому можуть демонструвати горе через поведінкові зміни: замкненість, агресію, регрес у розвитку, порушення сну, страх залишитися наодинці тощо. Їхня реакція на втрату є щирою, хоч і не завжди очевидною.

Реакція дитини на смерть близької людини залежить від багатьох чинників:

- віку та рівня психоемоційного розвитку дитини;
- характеру взаємин з померлим;
- обставин смерті (раптова, насильницька, очікувана тощо);
- наявності інших значущих дорослих, здатних забезпечити емоційну стабільність;
- доступності ресурсів соціальної, психологічної та родинної підтримки.

З огляду на ці чинники, важливо зважати на **вікові особливості переживання смерті** [11], щоб ефективно підтримати дитину в її складному емоційному досвіді.

Реакції дітей на смерть частково залежать від віку, когнітивного розвитку, мовленнєвих навичок і емоційного досвіду. Розуміння цього дає змогу дорослим ефективніше підтримувати дитину в процесі горювання.

Немовлята й малюки (до 2–3 років)

Діти до 3 років не мають сталого уявлення про смерть. Вони відчувають втрату через порушення звичного порядку,

емоційний стан близьких дорослих, але не усвідомлюють її незворотності.

Типові реакції:

- плач без очевидної причини;
- порушення режиму сну й годування;
- потреба в постійній присутності близького дорослого;
- загальна тривожність, відчуття покинутості.

Поради: фізичний контакт, стабільність, тиша, спокій.

Маленькі діти (3–6 років)

Діти 3–6 років часто сприймають смерть як тимчасове явище, аналог сну чи подорожі. У цій віковій групі часто з'являється відчуття провини – дитина може думати, що смерть сталася через її думки чи поведінку.

Типові реакції:

- численні запитання («А коли він/вона повернеться?»);
- повернення до дитячої поведінки (регрес);
- тривожність під час розлуки;
- страх темряви чи самотності.

Поради: говорити прямо й просто, не уникати теми, постійно запевняти в безпеці та турботі.

Молодший шкільний вік (6–12 років)

Діти 6–9 років уже починають розуміти незворотність смерті, однак часто вірять, що певні дії чи думки можуть змінити ситуацію. У цьому віці діти часто прагнуть контролювати ситуацію, ставлять багато запитань. Вони можуть відчувати страх, гнів, сум, проявляти підвищену тривожність.

Діти 9–12 років розуміють, що смерть – це незворотний і неминучий процес. Вони можуть приховувати свої емоції, зосереджуватися на допомозі іншим або проявляти уникнення через надмірне занурення в навчання, хобі. З'являється страх втратити інших близьких.

Типові реакції:

- почуття провини («Це сталося через мене»);
- зразкова або, навпаки, протестна поведінка;
- емоційна відстороненість або перевантаження почуттями;
- взяття на себе надмірної відповідальності.

Поради: обговорювати події відверто, підтримувати емоційно, надавати завдання, які відповідають віку, зберігати структуру дня.

Підлітки (від 12 років)

Підлітки сприймають смерть подібно до дорослих, проте мають обмежені ресурси для її емоційного опрацювання. Вони можуть ставити філософські запитання, сумніватися в справедливості, демонструвати апатію або, навпаки, небезпечну поведінку. Їхні реакції часто є суперечливими.

Типові реакції:

- емоційна замкненість, апатія;
- уникнення теми або, навпаки, гіперзанурення у втрату;
- прагнення приховати біль, здаватися «дорослими»;
- ризикована поведінка, агресія або знецінення життя.

Поради: відкритий діалог, повага до почуттів, залучення до груп підтримки, заохочення до вираження переживань через мистецтво, спорт, щоденники тощо.

Реакція дитини на трагічну звістку про смерть близької людини може бути дуже різною – від плачу, істерики чи агресії до, на перший погляд, повної відсутності емоційної відповіді, заціпеніння або емоційного «замороження». Усі ці прояви є нормальними в умовах стресу й мають розглядатися як природна захисна реакція на глибоку психологічну травму.

Коли дитина втрачає батька, матір або іншу близьку людину, яка загинула під час виконання службових обов'язків, це додає символічного значення втраті, але й ускладнює її емоційне опрацювання:

- дитина може *пишатися* батьком/матір'ю як героєм, але *не розуміти*, чому саме її родину спіткала така трагедія;
- може виникнути *амбівалентність почуттів*: гордість і гнів, сум і сором, страх і злість – одночасно;
- у дітей старшого віку – *неприйняття війни*, системи, командування, звинувачення зовнішнього світу.

Діти здатні переживати сильні почуття, однак рівень їхнього емоційного опрацювання та вираження значною мірою обмежений віком, розвитком і досвідом. Обсяг емоцій, який дитина може витримати, має межу. Коли почуття стають надто інтенсивними, вона може «перемикнутися» на інші, менш болісні або зрозумілі реакції. Наприклад, може почати сміятися в неприйнятній ситуації або гратися, щойно дізнавшись про втрату. Це не ознака байдужості, а прояв внутрішніх психологічних механізмів, які захищають її психіку від перевантаження.

У системі МВС України смерть працівника зазвичай супроводжується:

- офіційними повідомленнями;
- зібраннями, прощальними церемоніями;
- публічними згадками в медіа, соціальних мережах;
- великою кількістю сторонніх дорослих (командири, колеги, представники органів влади).

Це посилює емоційний тиск на дитину, може провокувати тривогу, замкнутість, бажання «зникнути», уникати уваги.

Поради: слід захищати дитину від надмірного інформаційного впливу (телебачення, інтерв'ю, гучні церемонії) та дати право бути/не бути присутньою на заходах, пов'язаних з прощанням.

Важливо пам'ятати: **діти горюють інакше, ніж дорослі** й часто це відбувається не безперервно, а фрагментовано. Наприклад, дитина може плакати короткий час, а потім швидко повернутися до гри. Це не означає, що вона не сумує – просто вона інакше сприймає свою втрату. У таких випадках не слід сварити дитину, змушувати її плакати чи говорити: «Тобі що, не шкода тата/маму?». Подібні зауваження не лише не допоможуть, а й можуть викликати в дитини почуття провини або сорому за свою «неправильну» реакцію. Іноді трапляється, що дитина не відчуває значного емоційного потрясіння, якщо вона тривалий час не бачила померлого родича. Це також нормально й не свідчить про відсутність прихильності чи співпереживання.

Повідомлення дитині про смерть працівника системи МВС України має здійснюватися з урахуванням безпеки, емоційної готовності та довіри:

- найбезпечніше, якщо це робить той дорослий, якому дитина довіряє (зазвичай – мама, бабуся, хрещена, старший брат/сестра);
- присутність психолога обов'язкова (якщо це можливо);
- повідомлення не має бути формальним, службова особа (з органу МВС України) не повинна робити це наодинці, без емоційної підтримки.

Поради: уникати ситуацій, коли про смерть дитина дізнається з новин, соцмереж або від сторонніх – це може спричинити вторинну травму.

Оцінюючи психологічну реакцію дитини на смерть близької людини, надзвичайно **важливо враховувати глибину**

емоційного зв'язку між ними. Ступінь прихильності, яка була сформована до померлого, значною мірою визначає інтенсивність переживання втрати.

Особливо тяжкою є втрата одного з батьків або основного опікуна. Для дитини це може спричинити відчуття абсолютної незахищеності. У такому разі цілком природними є тривожні думки на кшталт: «Хто тепер буде піклуватися про мене?» Дитині важливо дати конкретні, чіткі й послідовні відповіді, які зменшують рівень невизначеності та страху. Світ дитини – конкретний і зрозумілий лише в межах її досвіду, тому вона має знати, що її базові потреби в турботі, захисті й стабільності залишаться задоволеними.

У багатьох випадках *діти можуть взяти на себе невідомий тягар відповідальності*, вважаючи, що мають замінити померлого дорослого. Вони можуть намагатися бути «сильними», «слухняними», «допомагати мамі замість тата» або навіть «стати чоловіком у домі». Це надзвичайно виснажлива й психологічно недоречна роль, тому важливо постійно наголошувати дитині: «Це не твоя відповідальність. Ти маєш право сумувати, відпочивати та бути дитиною».

У разі *смерті брата або сестри* в родині діти, які вижили, можуть відчувати себе покинутими через те, що вся увага батьків зосереджена на втраті. Водночас можливе й відчуття полегшення від того, що батьки знову звертають на них увагу. Такі суперечливі почуття, як сум, провина, полегшення є природними, проте діти можуть не знати, як їх виражати або пояснювати. Часто постають глибокі запитання: «Чому помер він, а не я?», «А я буду наступний/наступна?» У цих ситуаціях дорослі мають чітко пояснити, що дитина не винна в смерті іншої людини, а також, що такі думки – не ознака жорстокості, а частина адаптації до втрати.

Коли *помирає бабуся або дідусь*, які були активно залучені до виховання й повсякденного догляду, горювання може бути дуже глибоким. Дитина сумує не лише за рідними людьми, а й за частиною свого повсякденного життя, за джерелом безпеки й любові. Натомість у випадках, коли стосунки з померлим були поверховими, реакція дитини може здаватися слабшою. Однак не слід робити припущень, адже іноді навіть незначна втрата стає тригером для сильного

емоційного потрясіння, особливо якщо вона перегукується з попередніми втраченими зв'язками чи травмами.

Загалом будь-яка втрата – це *не лише про факт смерті*, а й про зміни в житті, ролях, взаємодії та відчутті стабільності. Завдання дорослого – уважно ставитися до кожної реакції дитини, не оцінюючи її за ступенем «нормальності», а розуміючи її крізь призму контексту стосунків і внутрішнього світу дитини.

Обставини, що спричинили смерть близької людини, істотно впливають на реакцію дитини та її здатність впоратися з горем. Раптова, несподівана смерть позбавляє можливості підготуватися до втрати, попроситися та завершити важливі справи, що часто породжує відчуття перебування в «підвішеному стані» або незакінченості.

Особливо травматичними є випадки, коли смерть пов'язана з війною, дорожньо-транспортною пригодою, насильством або самогубством. Негайною реакцією дитини в таких ситуаціях є шок, ступор і заціпеніння. Вона може переживати глибокий біль і гнів навіть на померлу людину через відчуття покинутості. Також характерною є гостра туга через втрачені можливості – спільні події, розмови, які вже ніколи не відбудуться, а також шкодування про невиражені слова.

Існує поширене припущення, що очікувана смерть є менш травматичною, ніж раптова, однак це не завжди так. Втрата людини навіть після її тривалої хвороби може бути шоком для дитини, особливо якщо вона не усвідомлювала ступінь небезпеки.

За умови належної підтримки з боку дорослих, яким дитина довіряє, більшість дітей можуть подолати скорботу без залучення професійної допомоги. Важливими є любов, турбота, увага близьких, а також підтримка від інших значущих дорослих – членів сім'ї, вчителів, наставників.

Розмова з дитиною про смерть близької людини:

1. Підготовка до розмови

Часто дорослі вагаються, чи варто говорити дитині про смерть, або відкладають це, іноді делегуючи таку роль психологу чи духовній особі. Однак діти добре відчувають напруження та приховані емоції в родині. Таємниця й мовчання можуть завдати більшої шкоди, ніж чесна розмова. У дітей, від яких приховують втрату, часто з'являються порушення сну, емоційні коливання, фізичні скарги (головний біль, біль у

животі). Ці симптоми зникають після того, як їй відкрито повідомляють про смерть і дають змогу пережити сум.

Поради:

– оберіть спокійний час і затишне місце, де ніхто не буде відволікати. Доберіть свої слова;

– найкраще, щоб про смерть повідомляв близький, знайомий дитині дорослий, який може залишатися врівноваженим і підтримати дитину;

– підготуйтеся: серветки, вода, плед, щоб допомогти дитині відчути безпеку.

2. Проведення розмови

Попросіть дитину сісти поруч, дозволяючи взяти улюблену іграшку. Говоріть повільно, простими словами, роблячи паузи, щоб дитина могла зрозуміти та поставити запитання. Уникайте евфемізмів (наприклад, «заснув», «поїхав у подорож»), які можуть налякати дитину або заплутати її. Краще говоріть прямо: «Дідусь помер, його тіло перестало працювати, і ми його більше не побачимо».

Зважайте на вік дитини та її розуміння:

– маленьким дітям (до 3 років) пояснюйте, чому інші сумують і що це нормально;

– до 5 років вони бачать відсутність людини та відчувають емоції дорослих, але не усвідомлюють незворотність смерті;

– близько 9 років діти краще розуміють смерть і починають ставити складні запитання;

– від 12 років підлітки можуть обговорювати філософські та релігійні аспекти смерті.

Поради:

– будьте готові давати відповіді на запитання, проявляйте терпіння;

– використовуйте тактильний контакт (обійми, тримання за руку), якщо дитина це сприймає;

– якщо смерть пов'язана з хворобою, скажіть прямо: «Тато помер від хвороби, яку поки що не можуть вилікувати». Це допоможе уникнути страху перед лікарями;

– поясніть, що дитина не винна у смерті, якщо виникає почуття провини. Запитайте прямо, чи вона боїться, що стала причиною;

– підготуйтеся відповідати на запитання про біль, душу, життя після смерті, спираючись на сімейні цінності та віру, уникаючи надто містичних пояснень;

– очікуйте різні реакції: від агресії та заперечення до сліз і мовчання. Сприймайте всі реакції як нормальні;

– не переконуйте дитину швидко заспокоїтися, дозвольте пережити емоції у власному темпі;

– наприкінці розмови поясніть подальші дії: ритуали, похорон, участь дитини в церемоніях, підтримку дорослих поруч з нею.

3. Період після розмови

Протягом наступних тижнів підтримуйте близький контакт, майте час для спілкування.

Поради:

– дозвольте дитині виявляти сум, образу, гнів і тривогу, не табууючи тему смерті. Говоріть відкрито про свої почуття, щоб дитина бачила приклад;

– допомагайте зберігати пам'ять про померлого через спогади, розповіді, ритуали вшанування, які допомагають нормалізувати тугу;

– будьте уважні до можливої ідеалізації померлої людини, але пам'ятайте, що здорова дитина живе сьогоднішнім;

– якщо дитина (особливо підліток) проявляє агресивні, ризиковані реакції (бажання помститися, піти воювати), спрямовуйте цю енергію в конструктивне русло (освіта, волонтерство);

– більшість дітей переживають втрату без ускладнень за підтримки близьких. Однак, якщо дитина демонструє тривалі страхи, розпач, провину чи агресію, слід звернутися до фахівців – психологів чи психотерапевтів.

Пам'ятайте, що дорослі, які перебувають у травмованому стані, не завжди можуть надати належну підтримку, тому важлива допомога професіоналів.

Основні принципи повідомлення дитині про смерть:

– *говоріть чесно та прямо*. Не використовуйте евфемізми на кшталт «пішов спати» чи «відправився в подорож», аби не викликати в дитини страх перед сном чи розлукою. Замість цього називайте речі правильно: «Тато помер. Це означає, що його серце зупинилося, він більше не може дихати, говорити, і ми його не побачимо»;

– *зважайте на вік і рівень розвитку дитини.* Для малюків важливі короткі, прості й повторювані пояснення. Старші діти потребують глибших розмов, можуть ставити складні запитання – і це нормально. Важливо бути відкритими до діалогу;

– *дозвольте проявляти емоції.* Страх, сум, злість, почуття провини – природні реакції. Не оцінюйте й не знецінюйте почуття дитини. Скажіть: «Я бачу, що тобі сумно/страшно – це нормально»;

– *підтримуйте звичний розпорядок.* Рутинна дає дитині відчуття безпеки в період змін. Продовжуйте звичні побутові ритуали – сніданок, прогулянки, читання на ніч;

– *будьте поруч.* Не залишайте дитину наодинці з її переживаннями. Обійміть, потримайте за руку, побудьте поруч. Навіть тиха присутність – велика підтримка;

– *залучайте до прощання, якщо дитина готова.* Дайте змогу попроситися у свій спосіб – написати листа, намалювати малюнок, сказати кілька слів чи побути на церемонії. Це важливо для проживання втрати.

Помилки, яких слід уникати в разі повідомлення дитині про смерть:

– *ігнорування запитань.* Якщо дитина запитує – це означає, що вона готова почути відповідь. Уникання теми лише посилює тривогу, змушує дитину фантазувати або самотійно шукати пояснення, які можуть бути страшнішими за реальність;

– *приховування власних емоцій.* Не потрібно «триматися» або прикидатися байдужим. Діти мають бачити, що дорослі теж сумують. Це допомагає їм зрозуміти, що горювати – це нормально, і що сильні емоції не є ознакою слабкості;

– *знецінення почуттів дитини.* Фрази на кшталт: «Ти ще маленький, забудеш», «Не плач, все буде добре», «Ще знайдеш друзів» – не заспокоюють, а заперечують емоції дитини. Важливо визнавати її біль і підтримувати, наприклад такими словами: «Я бачу, як тобі боляче. Мені теж сумно»;

– *нав'язування вірувань або філософських уявлень без урахування потреб дитини.* Фрази на кшталт: «Бог так захотів» чи «Так треба» можуть викликати в дитини злість, образу, почуття безсилля або втрати довіри. Натомість слід сказати: «Є речі, які ми не можемо змінити. Але ми можемо пам'ятати цю людину й берегти її в серці».

Найголовніше в спілкуванні з дитиною про смерть – не уникати правди, бути емоційно присутнім і виявляти щиру турботу. Дитина має знати: її горе важливе, її запитання мають сенс, а її емоції – нормальні. Те, як ми підтримуємо дитину в моменти втрати, формує її сприйняття життя, довіру до світу та внутрішню стійкість на майбутнє.

Дорослі не зможуть позбавити дитину болю втрати, однак можуть допомогти їй пройти цей шлях без самотності, сорому та страху. Кожна розмова, кожні обійми, кожне чесне слово – це крок до зцілення. Дитина, яка відчула підтримку в найтяжчий момент, виросте з розумінням, що її емоції важливі, а світ – не такий уже й небезпечний.

ПІСЛЯМОВА

Повномасштабне військове вторгнення РФ в Україну призвело до безпрецедентного рівня втрат і болю як серед цивільного населення, так і працівників сектору безпеки та оборони. Тисячі родин втратили своїх рідних, близьких, колег. Повідомлення про смерть стало суворою реальністю для значної кількості громадян і новим викликом для тих, хто змушений повідомляти ці трагічні звістки.

Втрата близької людини – одна з найглибших травм, яку переживає людина. У момент скорботи важливо не залишити її наодинці з болем, підтримати її в перші хвилини після повідомлення та забезпечити подальший супровід. Особливої уваги потребують діти, яким смерть рідної людини може здаватися незрозумілою, страшною та несправедливою.

Ці методичні рекомендації створено з метою надати практичну допомогу фахівцям, які залучені до процедури повідомлення про смерть, а також психологічного супроводу осіб, які переживають втрату. У виданні висвітлено ключові принципи етичного й тактовного інформування про смерть, особливості емоційних реакцій дорослих і дітей, етапи горювання, а також ознаки ускладненого чи патологічного переживання втрати. Особливий акцент зроблено на роботі з дітьми, які втратили одного чи обох батьків внаслідок воєнних дій. Надано поради щодо того, як правильно говорити з дитиною про смерть, як відповідати на її запитання, як супроводжувати її під час прощальних церемоній і впродовж подальшого періоду адаптації.

Автори-упорядники висловлюють подяку фахівцям психологічної служби системи МВС України, практичним психологам, капеланам, педагогам, представникам громадських і волонтерських організацій, які щодня супроводжують людей у найтяжчі моменти їхнього життя, зберігаючи професіоналізм, людяність і співчуття. Саме їхній досвід, експертні думки та поради стали основою для створення цього видання. Сподіваємося, що запропонований матеріал буде корисним і допоможе зменшити психологічне навантаження під час інформування про смерть та сприятиме збереженню ментального здоров'я тих, хто переживає втрату.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Методичні матеріали для студентів медико-психологічного факультету. URL: <https://ru.scribd.com/document/716409333/Тема-7-1-Переживання-Втрати>
2. Консультування клієнта, який пережив втрату. URL: <https://studfile.net/preview/4543357/>
3. Горе: як пережити втрату? URL: <https://www.sens.lviv.ua/gore-yak-perezhyty-vtratu/>
4. Як говорити з дитиною про втрату: три послідовні кроки. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-govoriti-z-ditinoyu-pro-vtratu-tri-poslidovni-kroki>
5. Грандт В. Вплив типу прив'язаності особистості на переживання горя. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/347/9551/19917-1?inline=1>
6. Пам'ятка офіцеру психологу щодо організації психологічного супроводження військовослужбовців під час виконання завдань. URL: https://www.mil.gov.ua/content/pdf/psix_zabezpechenya/met_book.pdf
7. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/content/>
8. Як допомогти собі впоратися з втратою? URL: <https://mozok.ua/depressiya/article/2869-depresya-vd-vtrati-blizko-lyudini>
9. Як пережити війну разом: курс для родин військовослужбовців, ветеранок та ветеранів. URL: https://prometheus.org.ua/course/course-v1:VETERAN_HUB+TOGETHER101+2023_T1
10. Jeffrey A. Simpson, W. Andrew Collins, Sisi Tran, and Katherine C. Haydon Attachment and the Experience and Expression of Emotions in Romantic Relationships. *A Developmental Perspective Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 92. No. 2. P. 355–367.
11. Як тужать діти та молодь. URL: <https://www.childbereavementuk.org/how-children-grieve-ukr>
12. Загибель, полон чи розлучення. Як допомогти дитині, коли одного з батьків немає поруч? Пояснюють психологи. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/06/12/254794/>

13. Як говорити з дітьми про смерть близької людини.
URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parenting-skills/how-talk-your-children-about-death-loved-one>

14. Як допомогти дітям впоратися з втратою, горем і відчуттям болю URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parenting-skills/how-talk-your-children-about-death-loved-one>

15. Допомагаємо дітям упоратися з втратою, горем і душевним болем. URL: <https://numo.mon.gov.ua/storage/app/media/test/Talk%20about%20death.pdf>

16. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів : Ін-т психічного здоров'я УКУ ; Свічадо, 2014. 120 с.

17. Томчук М. І., Яцюк М. В. Соціально-психологічна підтримка дітей, які переживають батьківську втрату : навч.-метод. посіб. Вінниця : Він. акад. неперервної освіти, 2016. 58 с.

ДОДАТКИ

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ЧЛЕНІВ РОДИН, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ ВТРАТУ

Як допомогти собі впоратися з втратою?*

Згодом біль притупляється, людина приймає втрату, долає біль і пристосовується до життя без близької людини.

Потрібно пам'ятати, що турбота про себе не є егоїзмом під час проживання горя. Вона може стати частиною процесу, який допоможе відчувати себе краще емоційно та фізично.

Поради, які допоможуть швидше відновитися після втрати:

- дозвольте собі відчувати біль та інші емоції, плакати, це важливо для зцілення;
- будьте терплячі, не тисніть на себе очікуваннями. Зрозумійте, що вам потрібно прожити свій біль і свої емоції;
- не відмовляйтеся від підтримки. Поговоріть про свою втрату, спогади, життя і смерть близької людини;
- намагайтеся підтримувати звичний спосіб життя;
- подбайте про себе. Харчуйтеся здоровою їжею та не уникайте фізичного навантаження. Фізична активність – хороший спосіб зняти напруження. Спіть не менше 7–8 годин;
- уникайте вживання великої кількості алкоголю або наркотиків. Це може сповільнити процес відновлення та спричинити нові проблеми;
- вибачте себе за все те, що ви зробили або не зробили, сказали або не встигли сказати;
- дайте собі можливість відволіктися від горя. Здійсніть похід у кіно, поведіть вечір з друзями, почитайте книгу, зробіть теплу ванну, масаж тощо.

* Як допомогти дітям впоратися з втратою, горем і відчуттям болю. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parenting-skills/how-talk-your-children-about-death-loved-one>

Стратегії, що можуть допомогти полегшити стан людини під час переживання втрати:

– *Піклування про здоров'я.* Заняття спортом, повноцінне харчування та сон допоможуть відновитися від горя.

– *Перерва.* Після складного нервового потрясіння слід відпочити від роботи та повсякденних обов'язків, однак важливо контролювати, щоб скорбота не затяглася.

– *Виклик негативним думкам.* Розповідати про спогади та переживання корисно, але не тоді, коли людина опиняється заручником «переживання негативних думок». Тому слід обирати щасливі моменти для обговорення.

– *Пошук підтримки.* Якщо складно не думати про погане, слід спробувати знайти групи підтримки людей, які пережили подібний досвід. Вони вже знають, як жити із втратою, і можуть навчити методик контролювання думок та емоцій.

– *Ведення щоденника.* Можна почати записувати тривожні спогади або сни. Нотатки можна перечитувати і з часом додавати коментарі. Це допоможе усвідомити думки, спогади й емоції, а також вибудувати нові нейронні зв'язки, що допоможуть адаптуватися до життя після втрати.

Коли звертатися по допомогу?

Втрата рідної людини істотно змінює життя та може стати серйозною психологічною травмою. Слід звернутися до фахівця, якщо втрата стала причиною таких симптомів:

- труднощі у виконанні повсякденних справ;
- звинувачення себе в смерті близької людини;
- втрата мети й сенсу життя;
- відчуття самотності, відірваності від інших, небажання спілкуватися з людьми;
- бажання померти, щоб бути з коханою людиною;
- відчуття втрати особистості, душевної порожнечі та безглуздості життя без близької людини.

Фахівець допоможе впоратися з переживаннями, запропонує варіанти лікування, наприклад, розмовну терапію, медикаментозне лікування або обидва варіанти. Це допоможе пережити втрату та впоратися з горем.

Втрата близької людини не означає, що життя закінчилося, але це означає, що воно стане іншим. Звернення за допомогою і підтримкою може допомогти поліпшити самопочуття та швидше впоратися з втратою.

Виробничо-практичне видання

ПАМПУРА Ігор Іванович,
БОЙКО-БУЗИЛЬ Юлія Юріївна,
ШУМЕЙКО Тетяна Анатоліївна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД
ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ПРАЦІВНИКІВ МВС
ПІД ЧАС ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО СМЕРТЬ
БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Методичні рекомендації

Підп. до друку 26.08.2025. Формат 60×84/16.

Папір офсетний. Друк цифровий.

Ум. друк. арк. 3,49. Зам. № 2608-25.

Наклад 100 прим.

Видавець і виготовлювач ТОВ «7БЦ»

03067, м. Київ, вул. Олекси Тихого, 84

e-mail: 7bc@ukr.net, тел: (044) 592-00-80

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №5329 від 11.04.2017