

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
Кафедра медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії

**СУПРОВІД ПАЦІЄНТА В ПЕРІОД ГОРЮВАННЯ:
КЛІНІЧНІ ОРІЄНТИРИ ДЛЯ СІМЕЙНОЇ МЕДИЦИНИ**

**Посібник для сімейних лікарів та
фахівців інших медичних спеціальностей**

Київ
2025

УДК: 616.89-008.441.4

Авторський колектив: Чабан О.С., Хаустова О.О., Скринник О.В., Лещук І.В., Франкова І.О., Зеленько Є.С.

Рекомендовано Вченою радою Навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного університету імені О.О. Богомольця (протокол № 2 09 жовтня 2025 року)

Рецензенти:

Пилягіна Г.Я., д-р мед. наук, проф., завідувач кафедри психіатрії, психотерапії та медико-психологічних дисциплін Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика;

Дзеружинська Н.О., д-р мед. наук, проф., професор кафедри психіатрії та наркології Національного медичного університету ім.О.О.Богомольця.

Посібник створений в рамках науково-дослідної роботи «Інноваційні технології ефективного психолого-психіатричного супроводу осіб, які пережили різні типи втрат під час війни», що виконується на кафедрі медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені О.О. Богомольця; державний реєстраційний номер: 0124U000697; строки виконання 01.2024 – 12.2025.

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ

МКХ-11 - Міжнародної класифікації хвороб 11 перегляду

ПТСР - посттравматичний стресовий розлад

ВІЛ/СНІД – вірус імунодефіциту людини/ синдром набутого імунодефіциту

GAD-7 - опитувальник для визначення генералізованого тривожного розладу (General Anxiety Disorder-7)

HADS - госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale)

ICG - опитувальник «Опис ускладненого горя» (Inventory of Complicated Grief)

PG-13 - Скринінгова шкала «Розлад тривалого горя - 13» (Prolonged Grief Disorder - 13)

PHQ-9 - опитувальник здоров'я пацієнта (Шкала депресії) PHQ-9

TGI- SR+ - самоопитувальник з травматичного горя плюс (Traumatic Grief Inventory Self Report Plus)

1. Вступ

Втрата близької людини — одне з найглибших і найболючіших переживань у житті людини. Реакції на горе надзвичайно різноманітні: хтось відкрито висловлює свої почуття через сльози, інші — замикаються у собі, уникають розмов чи намагаються втекти у роботу й повсякденні справи. Універсального чи «правильного» способу сумувати не існує. Горе завжди індивідуальне, і кожен проходить цей шлях у власний спосіб та у своєму темпі. Для лікаря сімейної медицини важливо не лише знати, що горювання є природною реакцією на втрату, але й уміти розрізнити нормальний процес від ситуацій, коли біль надмірно затягується й переростає у розлад тривалого горя чи інші психоемоційні порушення. У реаліях України ця тема набула особливого значення: війна, численні втрати рідних, друзів, дому чи звичного життя створили ситуацію масового травматичного досвіду, який неминуче відбивається на стані здоров'я пацієнтів.

Цей посібник створений для того, щоб допомогти сімейним лікарям краще розуміти переживання пацієнтів у період горювання, вчасно розпізнавати ризики ускладненого перебігу та надавати необхідну підтримку. У ньому зібрані знання з сучасної доказової медицини та психотерапії, адаптовані до українських умов.

Мета посібника:

- пояснити лікарям сутність і динаміку процесу горювання;
- навчити розпізнавати типові та патологічні реакції на втрату;
- надати практичні інструменти допомоги пацієнтам та їхнім родинам;
- вказати на випадки, коли потрібна консультація психотерапевта чи психіатра.

У посібнику використано підходи когнітивно-поведінкової терапії, інтерперсональної терапії, а також сучасні методи, розроблені у рамках терапії горя. Частина з них може бути знайома практикуючим лікарям, частина — нова, але всі вони мають наукове підґрунтя та підтверджену ефективність.

Наукова та практична база

Посібник укладений на основі міжнародних клінічних рекомендацій, результатів сучасних досліджень у сфері психічного здоров'я, а також українського досвіду допомоги в умовах воєнних втрат. Він орієнтований не лише на індивідуальне переживання пацієнта, а й на ширший соціальний і культурний контекст. Це робить його особливо цінним у воєнний та післявоєнний час, коли сімейні лікарі нерідко стають першою ланкою підтримки для пацієнтів, які втратили близьких.