

Алгоритм надання допомоги при нормальному та патологічному горюванні

Лариса Герасименко
Рустам Ісаков

Полтавський державний медичний університет
Полтавський державний медичний університет

Процес горювання є природною реакцією людини на втрату, що супроводжується складними психологічними, емоційними та фізіологічними змінами. У більшості випадків горювання має адаптивний характер і завершується поступовим прийняттям втрати. Водночас у певних ситуаціях воно може набувати патологічних рис, що потребують спеціалізованого психотерапевтичного втручання. Розробка алгоритму надання допомоги при нормальному та патологічному горюванні сприяє підвищенню ефективності психологічної підтримки та профілактиці хронізації емоційного стану. В умовах війни завданням фахівців психічного здоров'я, є не лише вчасно розпізнати цей стан, а й чітко вибудувати алгоритм допомоги при горюванні — від ранньої психологічної підтримки при непатологічному горюванні до цілеспрямованої терапії тривалих і ускладнених форм горя.

Головне завдання

Постає у підтримці природного процесу адаптації і не допустити, щоб нормальне горе переросло в ускладнену або патологічну форму. Для забезпечення даного завдання орієнтуємося на чотири ключові етапи допомоги при непатологічному горю. Етап перший — первинна оцінка стану. Передусім маємо зрозуміти обставини втрати — чи була вона раптовою, насильницькою, чи вплинули соціальні чинники. Оцінити інтенсивність симптомів у трьох сферах: емоційній, когнітивній і поведінковій. Для об'єктивності можна використовувати скринінгові інструменти, зокрема Inventory of Complicated Grief (ICG). Етап другий — психоосвіта та нормалізація реакцій. Під час даного етапу пояснюємо пацієнтові, що сльози, туга, емоційна втома — це природно. Мета другого етапу — знизити тривогу і запобігти формуванню шкідливих переконань. Етап третій — психологічна підтримка, де є важливими активне слухання, емпатія, та відображення емоцій. Заохочуємо людину висловлювати горе — словами, у спогадах, або через символічні дії: написати лист померлому, відвідати місце пам'яті, взяти участь у ритуалі. Не менш важливою є робота з родиною, щоб підтримати контакт і запобігти ізоляції. Етап четвертий — моніторинг динаміки відбувається протягом перших трьох — шести місяців та спостерігаємо за станом людини. У випадку якщо відбувається поступова адаптація — достатньо періодичних консультацій чи участі в групах підтримки. За умови якщо симптоми не слабшають або навпаки — посилюються, у такому разі переходимо до розширеного психіатричного втручання.

Алгоритм допомоги при тривалому розладі горя

Алгоритм допомоги при тривалому розладі горя складається з п'яти ключових етапів.

Етап перший — клінічна діагностика. Уточнюємо обставини втрати, тривалість симптомів, виключаємо депресію, ПТСР чи психотичні розлади. Для об'єктивності використовуємо шкали — PG-13, Traumatic Grief Inventory, WHODAS. Етап другий — формування терапевтичного альянсу, адже довіра між пацієнтом і лікарем — основа успішної терапії. Важливо пояснити, що лікування не стирає пам'ять про близьку людину, а допомагає навчитися жити з нею без



руйнівного болю. Етап третій — психотерапія, де поєднуються застосовуються різні підходи: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): робота з почуттям провини, пошук нових сенсів, поступове повернення до активності; терапія ускладненого горя (CGT): прийняття факту втрати, безпечна робота зі спогадами, формування нових життєвих цілей; екзистенційно-гуманістичний підхід: відновлення духовного ресурсу, пошук сенсу; групова терапія: обмін досвідом, відчуття підтримки та приналежності. Етап четвертий — медикаментозна підтримка, що призначається лише за потреби — при вираженій депресії, тривозі чи безсонні. Зазвичай це антидепресанти (СІЗЗС) або короткі курси анксиолітиків. Фармакотерапія не замінює психотерапії, а лише допомагає стабілізувати стан для ефективної роботи. Етап п'ятий — профілактика рецидиву. Під час якого навчаємо пацієнта навичкам емоційної саморегуляції, допомагаємо налагодити соціальні зв'язки та залучаємо до груп взаємопідтримки чи волонтерських ініціатив, які повертають відчуття сенсу та спільності.

Алгоритм допомоги при горі можна узагальнити у простій послідовності: Рання психоосвітня підтримка → Моніторинг перебігу горя → Виявлення ознак ускладненого горювання → Психотерапевтичне втручання → Медикаментозна корекція (за потреби) → Профілактика рецидиву.