

ВТРАТА БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД

Бреус Н.І.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Обставини, в яких відбувається життєдіяльність українців сьогодні, вимагає психологічної підготовки, стресостійкості, швидкої адаптації та прийняття нестандартних рішень в умовах невизначеності. Безперечно, що для людини відбувається трансформація цінностей, реалізуються ситуації, коли вибір очевидний або його нема, інтенсивно проявляється шлях прийняття подій, навіть якщо вони травматичні. Травматичний досвід визначається як подія, що загрожує життю або фізичній цілісності особистості або свідком якої вона стає, та викликає інтенсивний страх, безпорадність або жах (АРА). Втрата близької людини, особливо за певних обставин, може відповідати цим критеріям, призводячи до розвитку симптомів, характерних для травматичного стресу. Теорії подвійного процесу горя (Вовк, 2023) та моделі складного горя [1] підкреслюють складність адаптації до втрати та виділяють особливості переживання, що відрізняють його від "нормативного" горя.

Зокрема серед таких показників складного горя особливу увагу слід звернути на *Раптовість та несподіваність смерті* (тобто неготовність до втрати може посилити шок та дезорганізацію). Якщо смерть травмуюча, то вона може викликати розвиток ПТСР. Попередній травматичний досвід, тобто наявність минулих травматичних подій може ускладнити процес переживання втрати. На сприйняття втрати впливають особистісні психологічні особливості, індивідуальні копінг-стратегії.

Якщо травматичний досвід не був пропрацьований, можуть бути різні наслідки у реальному житті для людини, зокрема нав'язливі спогади, флешбеки, уникнення, гіперзбудженість, тривала та інтенсивна туга, труднощі з прийняттям втрати, відчуття спустошеності та втрати сенсу життя, підвищений ризик розвитку афективних розладів, порушення сну та апетиту, проблеми у міжособистісних стосунках, на роботі або навчанні, тощо

Які можливі варіанти пропрацювання чи допомоги для того, щоб пережити травматичний досвід: кризова інтервенція, тобто надання негайної підтримки у гострий період після втрати; терапія, орієнтована на травму: EMDR, Narrative Exposure Therapy (NET) для опрацювання травматичних спогадів; підходи, спрямовані на полегшення процесу адаптації до втрати (наприклад, терапія складного горя); Групи підтримки: створення безпечного простору для обміну досвідом та отримання емоційної підтримки тощо. Втрата близької людини може бути глибоко травмуючим досвідом, що викликає зміни у психологічному та фізіологічному стані. Розуміння факторів ризику, особливостей клінічної картини травматичного горя та сучасних підходів до психологічної допомоги є важливим для ефективної підтримки осіб, які пережили подібну втрату.

Література:

1. Кокош, К. (2025). Діагностична модель дослідження стану особи, що зазнала втрати через війну. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 58-62.
2. Кресан Ольга. Психологічні особливості реагування особистості на стрес війни // Проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квітня 2023 р. Черкаси: видавець Третяков О. М., 2023. 256 с. С. 192-194.
3. Волков, К. (2023). Травматичний досвід: історична експлікація вивчення в психології. Психологічні перспективи, (41), 55–73.
4. Вавілова, С.А. (2025). Вплив психотравми на міжособистісні стосунки : кваліф. роб. 47 с.