

Żałoba i strata

Paulina Wróbel

Instytut Psychologii UJ

Żałoba

- Proces psychologicznej, społecznej i somatycznej reakcji, będącej odpowiedzią na utratę i jej konsekwencje.
- Spełnia prawie wszystkie kryteria choroby – osoba osierocona czuje się subiektywnie źle, jej zdrowie i funkcjonowanie społeczne pogarsza się – ale nią nie jest.
- Stanowi naturalną reakcję człowieka na wydarzenie krytyczne, jakim jest śmierć (Badura-Madej, 1996).

Żałoba

Objaw	Żałoba	Depresja
Smutek	Tak	Tak
Bezsensowność	Tak	Tak
Utrata zainteresowań	Tak	Tak
Gorsze funkcjonowanie społeczne	Tak	Tak
Utrata poczucia własnej wartości i szacunku do siebie	Nie	Tak
Poczucie utraty i pustki	Umiejscowione na zewnątrz	Umiejscowione w sobie
Myśli samobójcze	Nie	Tak

Uczucia i zachowania towarzyszące żałobie

- Smutek
- Lęk
- Gniew
- Poczucie winy
- Poczucie osamotnienia
- Poszukiwanie sensu życia

Objawy związane z żałobą (Lindemann):

- Dolegliwości somatyczne (utrata apetytu, osłabienie);
- Zaabsorbowanie wyobrażeniami o zmarłym, poczucie, że widzi się i słyszy utraconą osobę;
- Poczucie winy, wypowiadanie oskarżeń pod swoim adresem;
- Gniewna irytacja, odczuwanie obecności innych jako drażniącej;
- Pobudzenie, chaotyczne działania.

Żałoba typowa

- Indywidualne reakcje na utratę mogą różnić się intensywnością i czasem trwania.
- Większość ludzi w obliczu śmierci bliskiej osoby przechodzi przez podobne stadia.
- W naszej kulturze typowy proces żałoby trwa od 6 miesięcy do roku. W przypadku śmierci dziecka proces ten jest dłuższy.

Stadia procesu żałoby(Schneider)

1. Inicjacja świadomości utraty – szok, zagubienie, dezorientacja.
2. „Trzymanie się” – próby ograniczenia świadomości straty.
3. „Zgoda na odejście” – uznanie osobistych ograniczeń.

Stadia procesu żałoby(Schneider)

4. Świadomość wielkości straty – czas opłakiwania.
5. Uzyskiwanie perspektywy – akceptacja straty.
6. Rozwiązywanie problemu utraty.
7. Przeformułowanie utraty w kontekście rozwoju.
8. Transformacja straty na nowy poziom przywiązania.

Reakcja na utratę (Kubler-Ross)

1. Zaprzeczanie i izolacja – „to po prostu nie jest prawdą”.
2. Złość – „dlaczego ja?”.
3. Targowanie się – z Bogiem, lekarzem.
4. Depresja.
5. Akceptacja.

Żałoba atypowa

- Zahamowanie ekspresji uczuć/brak ekspresji;
- Intensyfikacja objawów i przedłużenie ich czasu trwania.

Atypowa żałoba - wzorce przebiegu (Lindemann)

- Lękowe unikanie osób, miejsc i przedmiotów związanych ze zmarłym przy silnym natężeniu poczucia winy i gniewu wobec osób i okoliczności związanych ze śmiercią.
- Brak przeżywania straty, gniew wobec osób związanych ze śmiercią i idealizacja zmarłej osoby.
- Utrzymujący się żal, choroby somatyczne, natrętne sny o zmarłym.

Mumifikacja (Goreg)

- Starania osieroconego, by utrzymać codzienny tryb życia sprzed śmierci bliskiej osoby.
- Zmniejszenie zakresu i intensywności reakcji emocjonalnych oraz zawężenie kontaktów społecznych.

Psychologiczne mechanizmy atypowej żałoby

- Poczucie winy, samooskarżanie, wrogość;
- Patologiczna identyfikacja z osobą zmarłą (przejmowanie symptomów choroby, jej zachowania – często tych nieakceptowanych – w celu utrzymania za wszelką cenę niezmiętej więzi ze zmarłym).

Czynniki ryzyka (Namysłowska, 1976)

- Brak naturalnej sieci wsparcia;
- Trudność z wyrażaniem uczuć, cechy osobowości zależnej;
- Ambiwalencja we wcześniejszym związku ze zmarłym;
- Nagromadzenie dużej liczby niekorzystnych zmian spowodowanych śmiercią;
- Nieakceptowanie/odrzucanie pomocy.

Pomoc w żałobie

Podstawowa zasada:

Koncentracja na uczuciach związanych z utraconą osobą i normalizacja doznań – ciągle wyjaśnianie, że to co czują jest naturalne.

Pomoc w żałobie

- Wspieranie procesu akceptowania bólu, samotności i poczucia opuszczenia;
- Przepracowanie relacji ze zmarłym (zwłaszcza wrogich, ambiwalentnych, pełnych żalu i pretensji);
- Opanowanie lęku przed stratą zdrowia i własną śmiercią.

Pomoc w żałobie

- Nawiązanie kontaktu z osobą osieroconą.
- Stworzenie warunków i atmosfery do rozmowy i wyrażanie uczuć.
- Okazywanie miłości i opieki, poświęcanie uwagi.
- Zachęcanie do dzielenia się swoimi emocjami. Pomoc w ich wyrażeniu i zrozumieniu.
- Dzielenie żałoby.
- Płacz jako naturalna reakcja na stratę.

Co robić w poszczególnych stadiach żałoby?

Stadium	Pożądane zachowania
Szok, rozpacz, lęk, izolacja	Zachęcanie do szukania pomocy w codziennych zajęciach, wsparcia w rodzinie
Smutek	Skłanianie do wyrażania emocji i ich rozładowania
Samotność	Namawianie do odpoczynku i odprężenia, aktywności fizycznej
Gniew i poczucie winy	Skupianie się na zdrowych myślach, odzyskiwaniu poczucia kontroli, pozytywnym spojrzeniu na stratę
Depresja	Empatia, obecność, słuchanie, autentyczna troska
Zwrot ku przyszłości	Przekształcenie emocji negatywnych w energię do pozytywnych działań

Wskazówki dla osób interweniujących w kryzysach nagłej straty

- Towarzyszenie osobie w żałobie;
- Niesienie ulgi, nawet drobnymi przysługami;
- Reagowanie na każdą zmianę stanu psychofizycznego;
- Podtrzymywanie kontaktu poprzez rozmowę bądź wspieranie swoją obecnością;
- Obserwowanie i analizowanie uczuć oraz zachowań;