

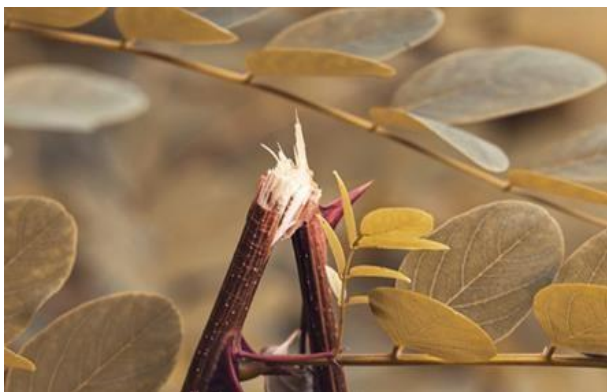
Как справиться с утратой конечности

Травматическое событие

Ампутация конечности является для человека серьезной психологической травмой. Происходит изменение всех представлений о своем здоровье, функциональных возможностях. Главная задача, стоящая перед человеком с ампутацией адаптироваться к новым условиям жизни, наладить быт, достичь эмоционального равновесия.

Перед нами много примеров счастливых людей и их семей, которые хоть и помнят о днях, проведенных в больнице, но смогли пройти этот нелегкий период жизни и двигаться дальше. Кто-то уже живет полноценной жизнью – вернулся в свою школу/ на работу, занимается активно спортом, путешествует и к чему-то стремится.

Однако, трудности, вызванные утратой, могут стать серьезным препятствием на пути к счастливой жизни, вызывая психологическое страдание, чувство вины и безысходности.



Что чаще всего испытывают люди с утратой конечности?

- **Страх.** Это естественная реакция на внезапное травмирующее событие. Опасения могут возникать в отношении повторения травматических событий, реакции окружающих на травму и т.д.

- **Гнев.** Человек может стать очень раздражительными, упрямыми, отказываться разговаривать, часто становится просто неуправляемыми. Эта реакция на необратимость травмы, на событие, которое нельзя исправить, повернув время вспять.

- **Вина.** Люди с таким переживанием настолько верят в собственную вину, что перестают есть, спать, отказываются от общения с окружающими, постоянно думают о том, как им исправить сложившуюся ситуацию.



Что важно знать о переживании горя?

В случае ампутации конечности у человека развивается реакция горя. Важным становится понимание того, что для переживания горя, любой человек проходит следующие эмоциональные стадии:

- **Шок или Отрицание**

Зачастую это временная защита, похожая на анестезию чувств и эмоций, которая дает время собрать информацию об изменениях перед тем, как переходить на другие этапы. Человек не хочет и не может поверить, что с ним происходят такие изменения, на это нужно время.

В этот период не стоит бояться проявлять эмоции. На данном этапе реакция в виде слез – нормальна, она обязательно пройдет.

- **Злость**

На этой стадии приходит осознание того, что изменения все же неизбежны. Это вызывает массу болезненных чувств и вопросов: «Почему это произошло именно со мной?», «Кто виноват?» на которые, как правило, нет ответов. Злость, которая возникает как ответ на неизбежное, порой не имеет адекватного выхода. И тогда она может быть направлена на самых близких людей или на самого себя.

Давайте себе возможность выговориться. Постарайтесь в разговоре выразить все свои чувства, эмоции, переживания. Так вы даёте себе возможность перейти от бесконечного мысленного прокручивания болезненной ситуации к своим ощущениям, осознать их,

выплеснуть, и тем самым постепенно проработать.

▪ *Грусть и Депрессия*

От сильных эмоций предыдущей стадии через какое-то время происходит утомление. Когда приближающиеся перемены становятся реальными и приходит время расстаться с иллюзией, что все еще может вернуться назад, человек переходит в состояние печали, подавленности, депрессии.

В этот период возможна изоляция в своих эмоциях и мыслях: «Я один страдаю, меня никто не понимает...». Важно время от времени проговаривать эти чувства вслух, не бояться обсудить их со своими близкими и родными. Тогда вы сможете ощутить понимание, исходящее от них, возможно услышите: «Я замечаю, что ты печален, я тебя понимаю, и не хочу, чтобы ты оставался с грустью один на один...». В целом же нужно просто разделить с близким человеком свое бытие, находить силы, чтобы выговориться, если чувствуете готовность говорить.

▪ *Принятие.*

Эта стадия наступает тогда, когда человек понимает, что сражение с изменением в его жизни и печаль по утерянному не дают результатов. На этой стадии начинается активное освоение своих новых возможностей, это время выстраивать свою жизнь дальше, уже с учетом изменений.

Вам и вашему близким придется проходить эти стадии, возможно, возвращаясь к чему-то вновь и вновь. Но вы должны быть готовы, что это естественный путь к исцелению от острой душевной травмы.

Как можно помочь своему близкому быстрее справиться с утратой?

- Не пытайтесь избегать темы утраты конечности и горевания.
- Человеку с утратой конечности должно быть физически и эмоционально комфортно, они должны знать, что рядом есть кто-то, готовый разделить с ними горестные чувства, оказать поддержку.
- Придерживайтесь постоянному и четкому распорядку дня в стационаре или реабилитационном центре.
- Не сердитесь, если ваш близкий становится более навязчивым, реагируйте, если ему нужно больше любви.
- Займитесь с ним совместной деятельностью, игрой, чтением, рассказывайте друг другу истории.
- Не фиксируйте внимание на негативных переживаниях, после сложных эмоциональных ситуаций ищите вместе способы справляться и хвалите друг друга, когда это получается.



Буклет подготовлен по материалам:
<https://motorica.org/>

Куда можно обратиться за психологической помощью?

- *Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Краевой кризисный центр для женщин» (г. Барнаул)*

Записаться на консультацию можно по телефону **8 (3852) 34-22-55**
Сайт: <https://womenkrisis.ru/>

- *Краевой кризисный центр для мужчин (г. Барнаул).*

Записаться на консультацию можно по телефону **8 (3852) 55-12-18**
Сайт: <http://criscentr.ru/>

- *Психотерапевтический центр (г. Барнаул)*
Записаться на консультацию можно по телефону **8 (3852) 26-41-89**
Сайт: <https://akspb.zdravalt.ru>

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:

(звонок для вас бесплатный)

1. Анонимная психологическая кризисная служба **8 (3852) 668-688**
2. Бесплатная кризисная линия доверия **8 (800) 333-44-34**
3. Общероссийский единый детский телефон доверия **8 (800) 200-01-22**
4. Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России
Анонимные консультации психолога
Сайт: <https://psi.mchs.gov.ru/>