

Ангельська Вікторія Юріївна

Старша викладачка кафедри медицини катастроф та військової медицини, Вінницького національного медичного університету ім. М.І Пирогова
(м.Вінниця, Україна)
ORCID: 0000-0001-6140-0807

Гуменюк Наталія Іванівна

Старша викладачка кафедри медицини катастроф та військової медицини, Вінницького національного медичного університету ім. М.І Пирогова
(м.Вінниця, Україна)
ORCID:0000-0002-7071-6464

Ордатій Наталія Миколаївна

Ph.D, асистент кафедри медичної психології та психіатрії
Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова
(м.Вінниця, Україна)
ORCID: 0000-0002-8100-2790

ВТРАТА БЕЗ КІНЦЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ НЕВИЗНАЧЕНОГО ГОРЯ

Втрата- невід’ємна складова життя. Напевно, єдине, що ми не можемо втратити це- можливість померти. Втрата стає характерною ознакою людського буття, через зміну цінностей, соціальну та політичну нестабільність, економічні кризи та військові конфлікти. Вплив втрати під час війни на населення України є глибоким і багатограним, охоплюючи, як індивідуальний, так і колективний рівні. Війна призводить до численних втрат- людських життів, житла, відчуття безпеки, соціальної структури- що залишає глибокий слід у психічному та емоційному стані людей.

Втрата близької людини впливає на усі психічні сфери життя людини: емоційну, мотиваційну, когнітивну та поведінкову. Горювання – це процес, що має чотири завдання: визнати втрату, оплакати її; адаптуватись до змін у своєму житті, світогляді, самосприйнятті; створити пам’ять та знайти місце в своєму серці,

для людини, що пішла з життя. Це праця, яка потребує: відповідного часу, зовнішніх і внутрішніх ритуалів, певних психологічних процесів.[5]. Війна, що триває, залишає болючий, незворотній, страшний шрам на душі кожного українця, і в першу чергу тих, у кого рідні та близькі вважаються зниклими безвісті. У таких людей прослідковується феномен *невизначеної втрати*, який став поширеним на теренах нашої країни. Концепцію “невизначена втрата”, розробила і ввела в науковий обіг американська дослідниця Pauline Boss. Вона вперше описала цей термін у своїх роботах у 1970-х роках, коли працювала зі сім'ями солдатів, котрі зникли безвісті під час війни у В'єтнамі. Її робота допомогла краще зрозуміти, як люди справляються з втратою, яка не має чіткого завершення, або пояснення, що є ключовим аспектом невизначеного горя. За Pauline Boss невизначена втрата (надалі НВ) – це непояснена і не вирішена втрата. Тут немає закриття або остаточного висновку, тому що втрата і досі триває [3]. Невизначена втрата- це особливий вид втрати, який викликає сильні, а іноді суперечливі емоції. Відсутність ясності щодо втрати дає людям надію, але водночас вони відчувають розчарування і зтяжний смуток. Pauline Boss розробила класифікацію НВ(*ambiguous loss*), в якій виділила два основних типи невизначеної втрати:

I Фізична присутність, але психологічна відсутність.

Це тип НВ виникає, коли людина фізично присутня, але психологічно або емоційно недоступна. Для прикладу можемо навести: Хвороба Альцгеймера або деменція, коли людина фізично залишається поруч, але втрачає здатність спілкуватися або пізнавати близьких; коматозні стани- людина залишається живою, але не контактує із зовнішнім світом; психічні розлади- стан психічного здоров'я може призвести до того, що людина стає емоційно недоступною або віддаленою.

II Психологічна присутність, але фізична відсутність

Цей тип НВ виникає, коли людина фізично відсутня, але психологічно залишається присутньою в думках, надіях і емоціях інших людей, до прикладу: зниклі безвісті- людина зникла, і немає певної інформації про її долю; еміграція або депортація- людина залишає країну, і родина або близькі переживають її втрату, хоча вона жива і може навіть підтримувати зв'язок; розлучення або розставання- емоційний зв'язок із партнером

залишається, навіть якщо відносини припинилися і фізичний контакт більше неможливий.[2]

Хоча ці два типи є основними, деякі ситуації можуть включати комбінацію обох типів НВ., наприклад: військові полонені- людина може бути фізично відсутньою, але є надія на її повернення або певний психологічний зв'язок; травматичні події- у деяких випадках люди можуть переживати втрату, пов'язану з серйозними травмами або іншими обставинами, де фізична або психологічна присутність людини стає неоднозначною. Класифікація НВ , допомагає зрозуміти складність та масштабність цього феномену. НВ є складним і болісним досвідом, який може тривати довгі роки. Сім'ї, рідні, друзі, котрі проживають таку втрату можуть мати такі симптоми: депресія з сильним горем, почуття застиглості та невизначеності, хронічний стрес та тривога, почуття провини та безпорадності, складнощі із прийняттям реальності, соціальна ізоляція, зміни в ролях та ідентичності, психосоматичні порушення, затяжний процес адаптації, потреба у спеціалізованій психологічній допомозі. Виділяють три специфічних (складних) типи горя, які можуть розвинутиися з типу невизначеної втрати. Наприклад, горе може бути передбачене, позбавлене виборчих прав, або заморожене [6]. У своїх дослідженнях Pauline Boss підкреслює, що традиційна терапія є недостатньою у випадку НВ, і що закриття, яке є звичною метою терапії горя, не є можливим [1].Щоб допомогти людям виробити достатню стійкість вона рекомендує втручання, засновані на шести нелінійних, перевірених рекомендаціях: 1) пошук сенсу – поступово намагайтесь знайти сенс у невизначеності та в тому, що ви втратили; 2) коригування майстерності – відкоригуйте потребу в плануванні. Визначте, що ви можете контролювати, а де ви повинні бути стійкими; 3) реконструкції ідентичності – подумайте про те, ким ви є зараз; 4) нормалізації амбівалентності – визнайте змішані емоції щодо втрати рідних (оселі, дому) без сорому і провини; 5) перегляді прихильності – утримуйте парадокс неоднозначної втрати: навчіться і відпускати і тримати одночасно; 6) відкритті нової надії – відкрийте для себе/уявіть нові надії та мрії після втрати та майбутні безпечні часи [4,1]

Допомога при НВ вимагає гнучкого і чутливого підходу, який враховує унікальні потреби та обставини кожної людини.

Важливо надавати підтримку протягом усього процесу, допомагаючи людям знайти нові способи справлятися з життєвими викликами та адаптуватися до нових умов. Психологи працюючи з людьми, які проживають НВ, зустрічаються з новими професійними викликами, що вимагають від психологів високої кваліфікації, емпатії, творчого підходу та постійного професійного розвитку для надання ефективної допомоги тому, хто її потребує.

Список використаних джерел:

1. Boss P. Ambiguous Loss Theory: Challenges for Scholars and Practitioners. *Family Relations*, 2007. 56(2), 105–111. doi:10.1111/j.1741-3729.2007.00444
2. Boss, P. (2004). Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections After 9/11. *Journal of Marriage and Family*, 66(3), 551–566. doi:10.1111/j.0022-2445.2004.00037
3. Boss, P., & Yeats, J. R. (2014). Ambiguous loss: a complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*, 33(2), 63– 69. doi:10.1080/02682621.2014.933573.
4. Доценко В. В. Невизначена втрата: нові виклики в роботі психологів під час війни [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8b78eea3-4176-493c-86b3-422d34fff348/content>
5. Медведева О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. Харків, 2022 с 205- 207 [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/7250>
6. Остапчук Б. Невизначена втрата в контексті російсько-Української війни [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2c367666-106b-4486-8bc3-1b3850c6b336/content>