

9. Не спешите тратить деньги на консультации по поводу горя. Сначала проверьте, действительно ли вы застряли в горе (по симптомам из пункта 8)

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для денег

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если направлять на психологические консультации всех, кто потерял близкого, польза будет очень небольшой, а через некоторое время её уже не будет видно. Ведь большинство людей и так постепенно оправятся сами. Но для тех, кто уже явно не справляется с утратой, лечение так же эффективно, как при других психологических проблемах. Поэтому сначала сверьтесь с пунктом 8 (если застряли в горе, обратитесь к психиатру). Тратьте эти деньги, только если симптомы совпадают.

Затраты

Никаких расходов, наоборот, можно сэкономить на консультациях.

Выгода

Объединены результаты 61 исследования с контрольными группами. Если психологическую помощь оказывают всем, кто потерял близкого, сразу после окончания терапии польза очень небольшая, а спустя некоторое время её уже не видно. Если в программы помощи включают только тех, кто «уже явно не справляется с утратой», результат так же хорош, как у психотерапии при других психологических проблемах. В исследованиях без предварительного отбора результаты плохие, потому что люди в группе без вмешательства и так постепенно оправлялись сами. Ещё объединены результаты 14 испытаний с распределением по группам по жребию: лечение людей, у которых уже появились проблемы, давало явно лучшие результаты, чем в контрольной группе, и после лечения, и при последующих проверках. Через некоторое время эффект становился ещё сильнее.

Профилактические вмешательства для всех, у кого ещё нет проблем, неэффективны. Ещё в одном исследовании за 205 людьми наблюдали с периода до смерти супруга или супруги и до 6 и 18 месяцев после утраты. В этом исследовании выделили пять вариантов развития состояния: обычное горе, длительное горе, длительная депрессия, улучшение состояния в период утраты близкого и устойчивость (способность выдержать). При этом устойчивость встречалась чаще всего, а обычное горе — относительно редко

Примечания

Смысл в том, что «не всем это нужно», а не в том, что «никому не нужно». Люди с высоким риском после утраты, как в пункте 4 (близкий умер в результате самоубийства, несчастного случая или убийства), и те, кто уже застрял в горе, как в пункте 8 (если застряли в горе, обратитесь к психиатру), — именно те, для кого необходимость помощи подтверждается данными. В одном обзоре Lancet вывод такой же: горе — не болезнь, большинству людей не нужна профессиональная помощь. Усилия нужно направлять на людей с высоким риском. А также на тех, у кого уже появились осложнённое горе, депрессия после утраты близкого и стрессовые расстройства.

Источники

Источники исходной версии

1. Currier JM, et al. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for bereaved persons: a comprehensive quantitative review. *Psychological Bulletin*. doi.org/10.1037/0033-2909.134.5.648
2. Wittouck C, et al. (2011). The prevention and treatment of complicated grief: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. doi.org/10.1016/j.cpr.2010.09.005
3. Bonanno GA, et al. (2002). Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1150
4. Stroebe M 等 (2007). Health outcomes of bereavement. *Lancet*. doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61816-9 (备注里那份综述)