

**Ірина Савчук,**  
*здобувач вищої освіти,  
факультету педагогічних технологій  
та освіти впродовж життя,  
(Державний університет «Житомирська політехніка»),*

**Марина Оксютович,**  
*кандидат філософських наук,  
доцент кафедри психології та соціального забезпечення,  
(Державний університет «Житомирська політехніка»)*

## **ЕМОЦІЙНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ У ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ САМОГУБСТВО БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ**

Одною з поширених проблем як в світі, та психології є проблема самогубства людини. Треба пам'ятати, що самогубство стосується не тільки тих, хто вчиняє його, але й має серйозні наслідки для близьких цієї людини. Втрата близької людини через самогубство створює великий психологічний, емоційний та соціальний вплив на близьке оточення цієї людини, що вимагає специфічного відношення та розуміння цієї проблеми.

Дослідження психології самогубства та його вплив на близьких осіб є дуже важливою галуззю в пошуках допомоги та лікування тим, хто постраждав від цього. Людина яка зіштовхнулася з втратою близької для себе людини через самогубство проходить через складні емоційні та психологічні переживання та виклики, що можуть серйозно впливати на їх здоров'я та якість життя.

Однією з найяскравіших особливостей переживань є бурхливі емоційні реакції. Наприклад це може бути шок, глибока туга, вина, сором, гнів на самого себе та оточуючих, а також відчуття втрати самого себе. Ці переживання та емоційні сплески можуть бути доволі тривалими та інтенсивними, що може впливати на якість сну, апетит, здатність до прийняття рішень та взаємодію з навколишнім середовищем.

Важливу роль відіграють також психологічні аспекти у переживаннях близьких осіб. Людина може відчувати глибоке

розчарування в собі через спроби зрозуміти що вони зробили не так, та чому вони не змогли докласти достатньо зусиль щоб уберегти та врятувати цю людину. Також часто можуть виникати внутрішні спори з приводу прощення в бік самогубця, а також прийняття самої ситуації що трапилась.

Соціальні аспекти такої ситуації включають в себе закриття від соціуму та його відкидання. Відбувається це через те, що оточуючі та суспільство не завжди можуть зрозуміти та правильно підібрати підхід, щоб підтримати близьких, що пережили самогубство. Через це можуть ставатися непорозуміння, образи, поява відчуття самотності та суспільної ізоляції.

Потрібно та важливо розуміти, що люди які пережили самогубство близької для себе людини, доволі часто потребують психологічної допомоги, підтримки та розуміння оточуючих. Важливим чинником в відновленні людині як в психологічному та соціальному характері є надання відчуття безпеки та надання тривалої підтримки, щоб вона змогла краще та швидше адаптуватися до нової реальності та життя.

Дослідження та більш глибоке вивчення подібних ситуацій є важливим аспектом в розробці нових та більш ефективних методів та стратегій допомоги та підтримки людей, що зіштовхуються з подібним. Що допоможе краще розуміти, реагувати та допомагати не тільки психологам, а ще й суспільству та оточуючим, чиї близькі люди потребують подібною підтримки та допомоги.

Вивчення всіх психологічних та емоційних аспектів що пов'язані з втратою близької людини через самогубство, є надзвичайно важливим завданням. Емоційні реакції що супроводжують людину після втрати близької особи через самогубство, це може бути шок, вина, сором, гнів, можуть бути доволі тривалими та інтенсивними, що може спричинити доволі велику шкоду як психічному так і фізичному здоров'ю людини.

Доволі частим психологічним аспектом цієї проблеми є розчарування в собі, пошук відповідей на запитання, які вже не мають відповідей і в складності розуміння причин та факторів що призвели до самогубства. Не можна ігнорувати також і соціальні аспекти життя, оскільки такі люди можуть стикатися з рядом проблем, таких як закриття від соціуму, ізоляція та відчуття повної самотності та непорозуміння, що може сприяти додатковому стресу та погіршення психологічного та загального здоров'я людини.

Ключовим фактором в цих ситуаціях є підтримка близьких та психологічна допомога. Люди які переживають втрату близької особи через самогубство, доволі часто потребують психологічної професійної допомоги та розуміння і підтримки з боку родичів, близьких та друзів. Допомога в відновленні відчуття безпеки та надання підтримки є дуже важливими чинниками в подоланні втрати та початку адаптації до нової реальності та життя.

Вивчення цих аспектів, факторів та розуміння самої проблеми є доволі важливим питанням у розробці нових та вдосконалення старих стратегій лікування, допомоги та підтримки для тих людей, що переживають важку втрату через самогубство, а також попередженню подальшим подібним випадкам у майбутньому. Це допоможе не тільки психологам краще розібратися в подібних ситуацій, а ще й допоможе суспільству краще зрозуміти особливості поведінки та спілкування з людьми, які зіштовхнулися з подібними ситуаціями.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Федоренко Р. П. Психологія суїциду : навч. посіб. / Волинський національний університет імені Лесі Українки. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 492 с.
2. Сушик Н. С. Соціальна профілактика девіантної поведінки підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2018. № 1 (93). С. 83-86.