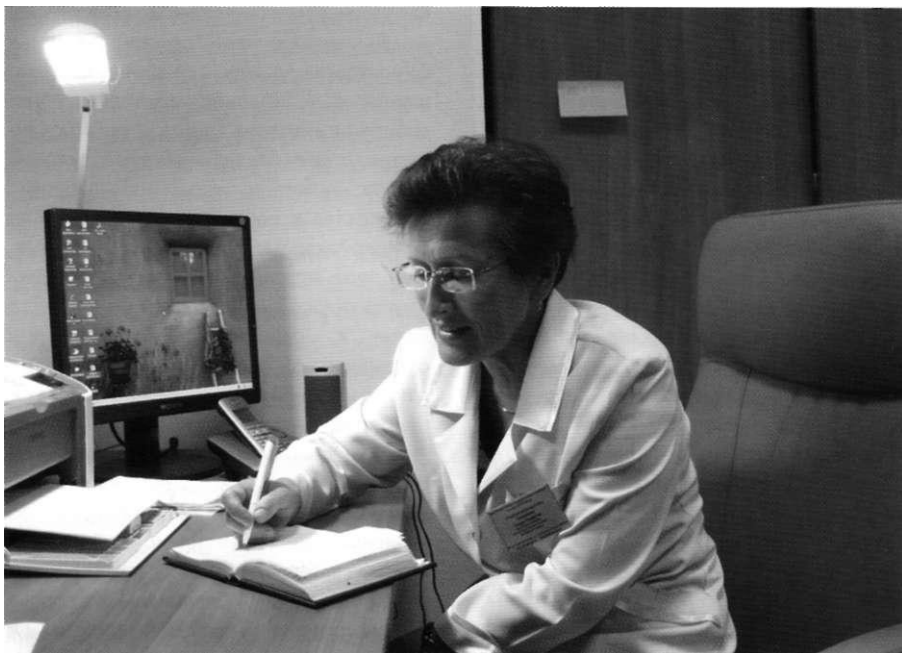


# Синдром опустевшего гнезда



- Синдром опустевшего гнезда проявляется в том, что человек вдруг теряет смысл жизни, когда дети вырастают и уходят из дома. У него появляется ощущение растерянности, пустоты, одиночества. Возникает депрессия, психосоматические заболевания.

Синдром опустевшего гнезда подразумевает, что гнездо было. То есть в семье сложились теплые, доверительные отношения, ее члены были в хорошем смысле зависимы друг от друга. Он нередко возникает в семьях, где мать жила ради детей, слишком опекала их и не была готова к переменам, к предвосхищению ситуации. Хотя она понимала, что ей придется отпустить свое дитя, что оно уйдет к другому человеку, но душой не готова к этому. И, когда ребенок уходит, уходит целый пласт ее жизни. Ломаются привычные стереотипы - проводить его на работу или учебу, вечером за ужином обсуждать его и свои дела и т.д. Она хочет быть нужной, помогать, контролировать, но не может. И возникает депрессия, особенно если женщина склонна к повышенной тревожности. Состояние усугубляется, накладываясь на гормональную неустойчивость, вызванную климактерическим периодом.

## Россия - не Запад и не Восток

В современной России этот синдром проявляется особенно остро, в отличие от западной и восточной культур. На Востоке пожилые люди значимы, уважаемы, окружены заботой и вниманием. В семьях много детей, и один из них обычно остается с родителями. В сознании западной женщины, напротив, внедрено, что дети

уйдут из семьи достаточно рано, и у нее должна быть своя жизнь, свои интересы, не связанные с детьми. Она активно работает, путешествует, учится, идет в общественные организации или в политику.

У российских женщин сохраняется расчет на то, что выросший ребенок останется с ними. Особенно сейчас, когда от детей ждут не только любви и внимания, но и материальной поддержки. «Вот, сын окончил институт, теперь он будет мне помогать», - очень часто слышишь от женщин.

Государство не обеспечивает достойной жизни пожилым людям, и эта функция перекладывается на детей. А дети часто еще не встали полностью на ноги, им самим нужна поддержка. Когда они уходят из дома, у многих женщин возникает страх перед будущим. «Как я буду жить? Дети уехали за границу, им будет не до меня, а у меня впереди лишь мизерная пенсия, и я очень боюсь потерять работу», - говорила одна из моих пациенток. Этот страх перед будущим, боязнь остаться в старости без средств к существованию, делают синдром опустевшего гнезда более острым. Если бы социум был благо-получнее, эта проблема была бы не столь ярко выражена. А сейчас мы наблюдаем общее повышение уровня тревожности, фобических расстройств.

## Жить ради внуков

Наши женщины очень часто не умеют и не хотят жить для себя. Это жертвенные натуры, которые живут ради близких.

Желание воссоединиться со взрослыми детьми, жить с ними одной семье

Еще недавно женщина была счастлива.

Прекрасная семья - муж, двое детей, в которых души не чаяла. Но дети выросли. Сын женился, живет отдельно. Дочь вышла замуж и уехала за границу.

Матери бы радоваться, но... Дом опустел, и она места себе не находит. Все валится из рук ничего не хочется, плачет, не спит ночами.

В общем, полная депрессия.

Психологи даже название нашли такому явлению - «синдром опустевшего гнезда»

Как преодолеть это состояние знает заведующая отделением психотерапии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени И.П. Павлова Гелера УТЕМИШЕВА.

может быть таким острым, что становится: смыслом жизни женщины, затмевает все. Вот, к примеру, реальная история. Женщине было 48 лет, когда ее дочь уехала с мужем за границу. Десять лет мать жила надеждой, что дети встанут на ноги и возьмут их с мужем к себе. Долгожданное событие, наконец, случилось. Но счастье не наступило. Женщина с ужасом обнаружила, что семье дочери она не очень-то нужна. Ее с мужем встретили успешные и очень занятые дети, англоязычные внуки, опекаемые заботливой няней. В их заполненной до предела расписанной по минутам жизни ей не было места. Женщина привыкла опекать детей, «кудахтать» над ними и изменить этот стереотип не смогла. Она так и не сумела адаптироваться к новой жизни, остро переживала чувство одиночества. Состояние усугубилось трудностями в общении, вызванными незнанием языка, культурными различиями. История, к сожалению, окончилась трагически, женщина добровольно ушла из жизни.

Когда женщина живет интересами детей, и ее «гнездо» пустеет, то в ее сознании часто возникает мысль: теперь я буду жить ради внуков. Планируется присоеди-

.....^ .....^ ^ив^ МИЛЛИОНА

нение уже к третьему поколению. Внуки становятся новым смыслом жизни, особенно, если дети по каким-то причинам передоверили бабушке их воспитание. Если же и это новое «гнездо» пустеет, то реакция бабушки может быть очень острой. Вот пример. Женщина вырастила сына, он женился, уехал служить на Север. Через некоторое время привез в Петербург к матери свою дочку, чтобы она росла и училась в более комфортных условиях большого города. Семь лет бабушка отдала воспитанию внучки, полюбила ее всей душой. А когда семья сына вернулась в Петербург, девочка ушла жить к родителям. Бабушка пережила сильнейшую депрессию, из которой вышла с большим трудом. Вообще, у бабушек синдром опустевшего гнезда проявляется более остро. Когда родители отпускают детей, они еще сравнительно молоды и гибки, у них есть работа, свои интересы. А бабушки часто любят внуков сильной, всепоглощающей любовью, и когда внуки уходят, появляется очень острое ощущение собственной ненужности. И уже мало сил, мало ресурсов, чтобы заполнить жизнь.

#### «Пенсия» в нематериальном выражении

Считается, что к пенсии нужно готовиться заранее. Но я хочу сказать о другой «пенсии» - нематериальной. О той деятельности, которая заполнит ваше будущее без детей. Об этой «пенсии» надо думать заранее, планировать ее, отчетливо представляя себе, что ничего неизменного нет, дети вырастают и уходят.

Эта деятельность может быть разной. Конечно, очень важно сохранение работы, которая заполняет жизнь, структурирует время. Это может быть участие в культурно-образовательных программах, общественная деятельность, путешествия, хобби, даже политика. Для многих женщин значимым становится дача, загородный дом, хотя некоторые рассуждают иначе:

зачем его обустраивать, если детям это не надо? Проявляется неумение жить для себя.

Полезно в этот период разобраться со своей жизнью, своим местом в цепочке поколений. Написать историю семьи, составить родословную, упорядочить семейный архив, разобрать старые фотографии. Есть материальные зацепки - «якоря», возвращающие в прошлое: какие-то безделушки, детские рисунки, письма и т.д. Конечно, разбирать семейный архив стоит не для того, чтобы тосковать о прошлом, а чтобы глубже понять свою жизнь и жизнь своей семьи, в конечном счете, передать это знание детям и внукам.

Если вы чувствуете в себе энергию, неизрасходованную любовь, есть люди, готовые ее принять. Есть детские дома, где живут брошенные дети, лишенные любви и ласки, есть пожилые люди, нуждающиеся в общении и помощи. Важно не замыкаться, вывести свое внимание в социум, не дать развиваться процессу страдания. Знаю, пожилую даму, которая организует бесплатные экскурсии для пенсионеров. Небольшие деньги на это выделяет муниципальный совет. Женщина занимается тем, что ей нравится, и помогает другим.

Словом, нужно не только видеть свою проблему, но выходить во внешний мир, который был, возможно, от вас отделен заботами о семье, о детях. Нужно вводить новое в свою жизнь. Ну, а если уж вам совсем плохо, стоит обратиться к психотерапевту, **вж**

**Записала Наталья СВОБОДИНА.**

Телефон отделения  
психотерапии  
Санкт-Петербургского  
государственного  
медицинского университета  
имени академика ИЛ. Павлова:  
499-68-86



Семья - это самое дорогое, что есть у каждого человека. Только в семье можно вырастить и воспитать здоровых нравственно и физически детей, которые, в свою очередь, должны стать поддержкой и опорой своим родителям.

Сегодня поддержка семьи - одна из важнейших, первоочередных задач в нашей стране.

Санкт-Петербург также уделяет ей самое серьезное внимание.

Экономические и социальные преобразования в жизни нашего города, постоянно растущий бюджет позволяют выделить серьезные средства на поддержку семьи, материнства, детства.

Мы создаем и будем создавать семейные клубы, центры досуга детей, учреждения социальной помощи.

В. Матвиенко,  
губернатор Санкт-Петербурга

