

## Інформаційний лист

### «Стадії прийняття горя, втрат та життєвих змін»



*Життя кожного з нас наповнене постійними змінами і випробуваннями долі. Часто це не тільки дрібні зміни, а й скорботні та гіркі неминучі втрати, які западають глибоко в серце і несуть внутрішні психологічні травми. Щоб пройти важкі періоди життя з повним розумінням всієї глибини власних почуттів, реакції та переживань – важливо знати 5-ть стадій прийняття горя, втрат та важких життєвих змін.*

*Важка хвороба, втратити близьких, розрив стосунків, трагічний досвід – завжди важко. Ніколи не знаєш наперед, наскільки це боляче. Однак будь-яке горе рано чи пізно починає відчуватися не так гостро – у нього, відповідно до теорії, є п'ять стадій, які послідовно змінюють одна одну.*



### П'ять стадій горя за Кюблер-Росс:

1. Заперечення
2. Злість
3. Торг
4. Депресія
5. Прийняття

*Це природний діапазон почуттів, які переживають люди при неминучих, сумних або трагічних змінах або втратах у власному житті. **Тобто це нормальна реакція людини на будь-яку травмуючу життєву ситуацію:** саме їх ми переживаємо, коли намагаємося впоратися з будь-якими несподіваними сумними змінами в нашому житті, особливо якщо це відбувається у вигляді примусового прийняття неминучих та несподіваних життєвих змін.*



## Перша стадія: заперечення

**«Я не можу в це повірити», «Такого не буває», «Не зі мною!», «Тільки не знову!»**

Часто це початкова стадія, у вигляді тимчасового захисту, що проявляється заціпенінням і шоком. Тому вона може супроводжуватися зниженням мислення і дій. Перші години, дні і навіть тижні людина просто відмовляється приймати те, що трапилося.

Стадія заперечення зазвичай супроводжується:

- прогалинами в пам'яті (людина не може згадати події попереднього дня і не пам'ятає, коли останнього разу їла...),
- дезорганізацією (людина раз у раз забуває чи губить ключі або телефон),
- неадекватною реакцією на будь-які події (людина поводить себе не так, як звичайно, і відчуває себе ніби кимось іншим).

На цій стадії людині важливо не тікати від проблеми, важливо говорити проте, що хвилює з рідними та друзими, шукати підтримку. Також важливо дати собі час для передивання даної стадії, адже в цей період людина може зібрати досить багато інформації про проблему, що допоможе їй в наступній стадії.



## Друга стадія: гнів

**«Чому я? Це несправедливо!», «Ні! Я не можу це прийняти!»**

Коли відбувається усвідомлення того, що зміни реальні і вже нічого не змінити, заперечення часто переходить в злість. Люди схильні злитися, відчувати біль і шукати винних, звинувачуючи когось або щось в

тому, що з ними відбувається. Під час цієї стадії людина знаходиться в дратівливому, розладнаному і запальному стані.

На цьому етапі потрібно постаратися перестати весь час прокручувати події минулого у своїй пам'яті. Якщо з голови ніяк не йдуть самі неприємні моменти, обговоріть їх з рідними чи друзями, які разом з вами пройшли через те ж саме, розкажіть, які саме почуття і емоції ви переживали. Так ви даєте вихід своїм страхам і почуттю провини, отримуєте підтримку близьких і розумієте, що ви дійсно зробили все, що було на той момент часу у ваших силах.



## Третя стадія: торг

**«Тільки дай мені дожити до того, як ...»; «Я все зроблю, почекай поки! Ще кілька років.»**

Це спроба відкласти неминуче – характерна поведінка людей, які переживають хворобливі зміни. Вони починають торгуватися, аби віддалити небажані зміни або знайти вихід із ситуації. На цій стадії людина дає обіцянки або укладає якісь угоди, щоб отримати можливість ще трохи пожити за старими правилами, здійснювати дії в тому руслі в якому вона звикла.

Більшість угод, як правило, укладається з Богом, іншими людьми, особливо з близькими: «Якщо я пообіцяю це робити, ти не допустиш цих змін в моєму житті». Люди в цей період час звертаються до знахарів, екстрасенсів і тд.

**Торг часто пов'язаний з почуттям провини.** Людині можна допомогти, заохочуючи її промовляти ці почуття або вона може написати листа і всі переживання «вилити» на папір. У робочих ситуаціях деякі починають старанніше працювати і часто залишаються понаднормово, намагаючись уникнути скорочення.



## Четверта стадія: депресія

**«Я такий нещасний, хіба мене може щось турбувати?»; «До чого спроби?»**

Коли приходиться усвідомлення того, що торг не приносить результатів, а наближаються зміни, які стають все реальніше. Коли вже відчувається подих всіх втрат, які спричинять за собою цілу низку неминучих сумних змін в житті, і все, до чого ми так звикли, доведеться залишити...

*Цей розклад справ викликає у людей стан пригніченості, смутку, страху, жалю та ін., в загальному – депресія: опускаються руки від безвиході і енергія життя залишає тіло, людина втрачає сенс свого життя.*

**Часто здається, що це найнижча точка в житті, з якої немає ніякого виходу. Тому зовні людина може демонструвати байдуже ставлення, замкнутість, відштовхування інших і відсутність хвилювання до чого-небудь в житті.**

В таких ситуаціях людині краще розповісти оточуючим про те, що саме сталося. Адже в цей період людина прагне співчуття та розуміння з боку оточуючих.



## П'ята стадія: прийняття

**«Все буде добре.»; «Я не можу перемогти це, але я можу добре підготуватися до цього.»**

Незалежно від того, наскільки глибокими є страждання людини, повільно, але неухильно, вона повертається до звичного життя. Спочатку вона буде робити крок вперед і два назад, але поступово почне усвідомлювати те, що трапилось, і задіювати приховані «резерви сил». Особистість з подивом виявить, що життя не зупинилося.

На стадії прийняття людина не просто вчиться жити в нових умовах, а й мотивує інших, допомагає тим, хто опинився в важкій ситуації, надихає власним прикладом.

\*\*\*\*\*

Знання про вище перераховані п'ять стадій прийняття неминучого сильно спрощує широкий спектр емоцій і переживань, які люди можуть відчувати під час змін. Адже це дає людям заспокоєння – полегшення від того, що вони розуміють, що з ними взагалі відбувається і зокрема – на якій стадії прийняття зміни вони знаходяться, і де були до цього.

До того ж усвідомлення того факту, що ці реакції, почуття і переживання нормальні і не є ознаками слабкості – наповнюють людину силами і натхненням прийняти те, що сталося і почати рухатися далі в своєму розвитку.