МЕТОДЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ В СИТУАЦИЯХ ТЯЖЁЛЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

СТАДИИ ПЕРЕЖИВАНИЙ, КОТОРЫЕ ПРОХОДЯТ ЛЮДИ, НАХОДЯЩИЕСЯ В ТЯЖЁЛОМ ГОРЕ

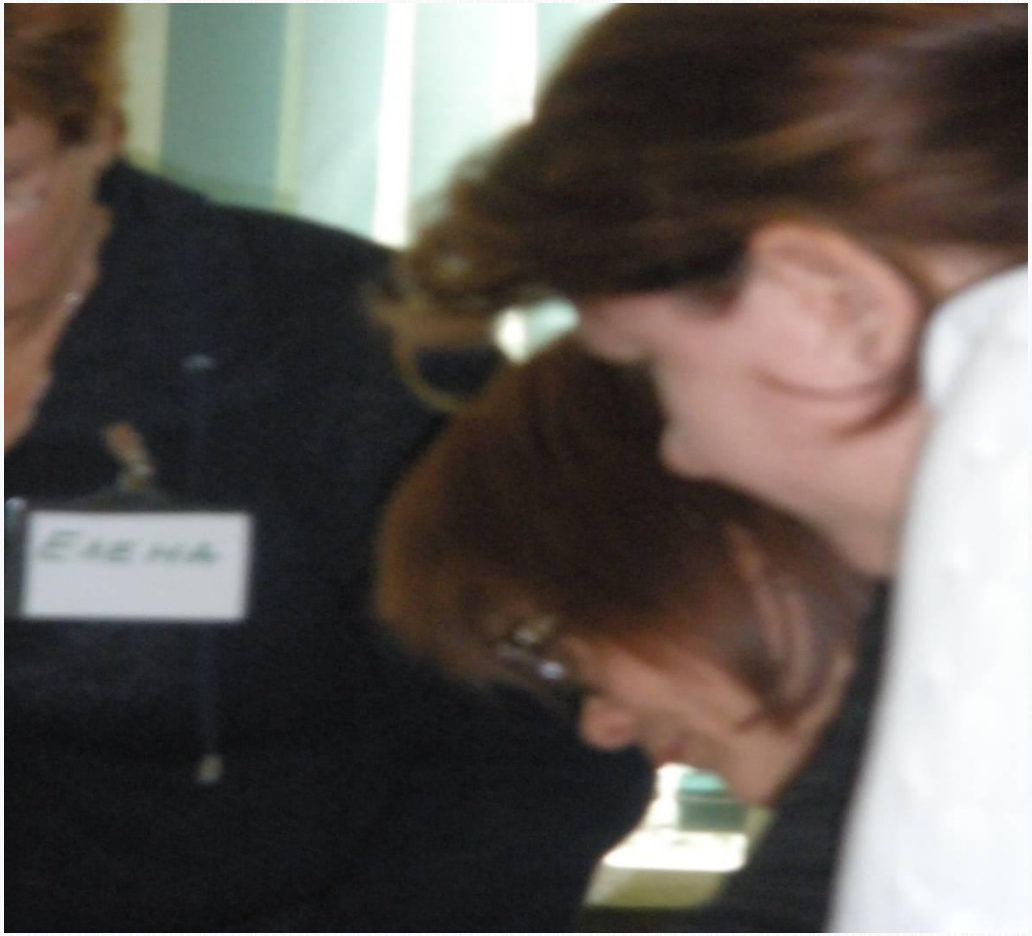
- 1. Шок
- 2. Отрицание
- 3. Злоба
- 4. Торг
- 5. Депрессия
- 6. Принятие смирение с фактом утраты

УТРАТА- ПОТЕРЯ ДРУЖБЫ, ЛЮБВИ, НАДЕЖДЫ, САМОГО СЕБЯ ПРЕЖНЕГО, ФИЗИЧЕСКОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

ЦЕЛИ КОНСУЛЬТАЦИИ И ТЕРАПИИ ЧЕЛОВЕКА В СОСТОЯНИИ ТЯЖЕЛОЙ УТРАТЫ

- - утешение
- - поддержка
- - постановка лицом к лицу со сложными и болезненными проблемами, если он хочет их разрешить;
- - позволить выразить горюющему целый ряд мыслей, чувств и действий.

НАША ЖИЗНЬ С САМОГО МОМЕНТА РОЖДЕНИЯ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ПОТЕРЯМИ.



ТРЁХСТУПЕНЧАТАЯ МОДЕЛЬ ПОМОЩИ

- **1. Стадия.** Изучение (исследование)
- **2. Стадия.** Новое понимание
- **3. Стадия.** Действия

АЛГОРИТМ САМОПОМОЩИ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ ГОРЯ

- - не убегайте от своих чувств
- - проводите время с тем, кто приносит успокоение
- - говорите с другими о том, о чем вам необходимо сказать
- - ищите способы борьбы со стрессом
- - ставьте себе небольшие цели
- - делайте то, что приносит вам радость
- - обращайтесь за профессиональной помощью, если это необходимо

РАБОТА ГОРЯ ИЗНУРИТЕЛЬНА. БЕССОЗНАТЕЛЬНО МЫ ВНОВЬ И ВНОВЬ ВОЗВРАЩАЕМСЯ В ПРОШЛОЕ И НАХОДИМСЯ ПОД ЕГО ПОСТОЯННОЙ ТЯЖЕСТЬЮ

ВТОРИЧНЫЕ УТРАТЫ. РАЗОЧАРОВАНИЯ, НЕСБЫВШИЕСЯ ОЖИДАНИЯ, НЕРАЗРЕШЕННЫЕ СПОРЫ И ОБИДЫ ЗАСТАВЛЯЮТ НАС СНОВА И СНОВА ИСПЫТЫВАТЬ РАЗОЧАРОВАНИЕ, ГНЕВ И ПЕЧАЛЬ.