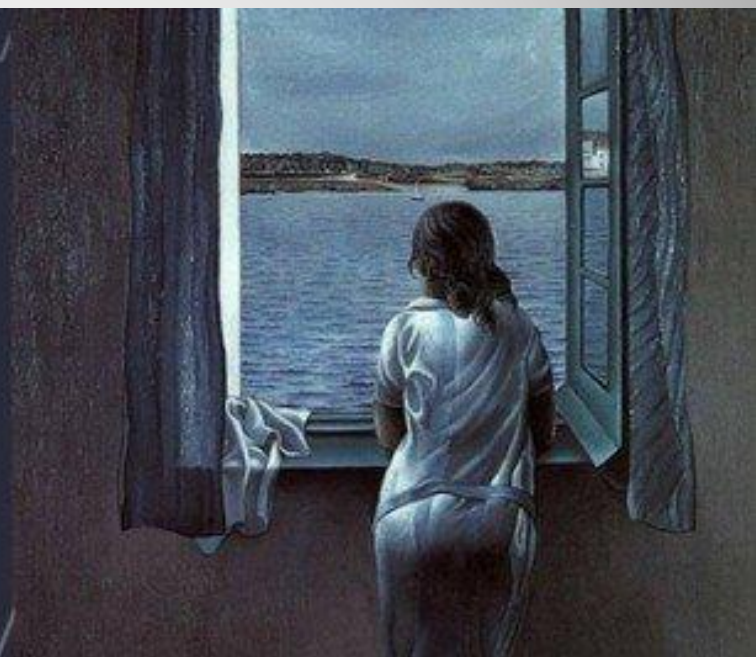


СТАДИИ ГОРЕВАНИЯ

| Кюблер-Росс |



Громова Виолетта
203 группа



Что осложняет процесс горевания

- Скрываемая, неполная информация
- «Чувства не обсуждаются»
- Конфликты с близким перед его смертью
- Невыполненные обещания
- Определённые обстоятельства смерти близкого
- Ситуации «непохороненных»

Стадии могут длиться разные периоды и могут сменять друг друга или существовать одновременно. Это будет идеальным думать, что все мы достигнем стадии «Принятие» со всеми изменениями, с которыми нам предстоит столкнуться, но часто бывает, что некоторые люди заклинивают на одной из стадий и не могут двигаться дальше.

Пять стадий горя, о которых писала Кюблер - Росс:

- Отрицание
- Злость
- Торг
- Депрессия
- Принятие

◦ Шок или отрицание



Отрицание

«Я не могу в это поверить», «Такого не бывает», «Не со мной!», «Только не снова !»

Трагическое известие вызывает ужас, эмоциональный ступор, отстраненность от всего происходящего или, наоборот, внутренний взрыв. Мир может казаться нереальным: время в восприятии горящего может ускоряться или останавливаться, пространство — сужаться.

В сознании человека появляется ощущение нереальности происходящего, душевное онемение, бесчувственность, оглушенность. Притупляется восприятие внешней реальности, и тогда в последующем нередко возникают пробелы в воспоминаниях об этом периоде.



Злость

«Почему я? Это несправедливо!» «Нет! Я не могу это принять!»

Когда мы осознаем, что изменения реальны и коснутся нас, наше отрицание переходит в злость. Мы злимся и обвиняем кого-то или что-то в том, что с нами происходит. Что интересно, наша злость может быть направлена совершенно в разные стороны. Люди могут злиться на начальника, самих себя, даже Бога. Вы обнаружите, что люди начинают цепляться к мелочам



Торг

«Только дай мне дожить до того, как дети окончат школу.»;
«Я все сделаю, повремени пока? Еще несколько лет.» Это естественная реакция умирающих людей. Попытка отложить неизбежное. Мы часто видим подобное поведение, когда люди переживают изменения. Мы начинаем торговаться, лишь бы отдалить перемены или найти выход из ситуации. Большинство сделок мы пытаемся заключить с Богом, другими людьми, с жизнью. Мы говорим «Если я пообещаю это делать, ты не допустишь этих изменений в моей жизни». В рабочих ситуациях некоторые начинают усерднее работать и часто остаются сверхурочно, пытаюсь избежать сокращения.



Депрессия

«Я так несчастен, разве меня может что-то беспокоить?»;
«К чему попытки?»

Когда мы понимаем, что торг не дает результатов, приближающиеся перемены становятся реальными. Мы понимаем все потери, которые повлекут за собой перемены, и все, что нам придется оставить. Это толкает людей в состояние подавленности, депрессии, отсутствие энергии. Стадия депрессии часто заметна в рабочей обстановке. Люди, сталкивающиеся с переменами на работе, достигают состояния, когда они чувствуют себя демотивированными и крайне неуверенными в их будущем. На практике эта стадия характеризуется частым отсутствием. Люди берут больничные листы.



Принятие

«Все будет хорошо.»; «Я не могу победить это, но я могу хорошо подготовиться к этому.»

Когда люди понимают, что борьба с переменами не дает результатов, они двигаются к стадии принятия. Это не счастливое состояние, скорее покорное принятие изменение, и чувство, что они должны с этим смириться. В первый раз люди начинают оценивать перспективы. Это как поезд, въезжающий в тоннель. «Я не знаю, что там за поворотом. Я должен двигаться по рельсам, Мне страшно, но нет выбора, Надеюсь, там есть свет в конце ...» Это может превратиться в креативное состояние, поскольку заставляет людей изучать и искать новые возможности. Люди открывают новое в себе, и это всегда здорово осознавать мужество, которое необходимо для принятия.

*СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!*

