**Як людина переживає стадії прийняття горя, втрат та життєвих змін**

При переживанні втрати у людини проходить два процеси – зовнішній, який ми називаємо траур, та внутрішній – горе.

Горе – нормальна, природна, необхідна й пристосувальна відповідь на втрату. Відчуття знедоленості та непоправної втрати завжди виникає після смерті тих, кого любимо. З. Фрейд писав, що час переживання горя, названий періодом жалоби не потребує втручання.

*П’ять стадій горя за Кюблер-Росс:*

1. Заперечення

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

Стадія заперечення зазвичай супроводжується:

🔺прогалинами в пам’яті (людина не може згадати події попереднього дня і не пам’ятаєте, коли в останнє 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).

2. Злість

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

3. Торг

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

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.

4. Депресія

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

5. Прийняття

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

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.

*Анна Стасюк, психологиня*