

Як прийняти те, що життя змінилось назавжди

Що відбувається у момент змін і як із цим впоратись.

► Існує популярна теорія американської психологині Елізабет Кюблер Росс про стадії прийняття втрат та життєвих змін: заперечення, злість, торг, депресія, прийняття. Стадії можуть чергуватись по-різному або проживатись “уперемішку”.

► Прийняття змін — це передусім відсутність психологічного опору ситуації. Перша думка, яка вочевидь накрила багатьох «Я не можу в це повірити!». Проте, чим довше опирається реальності, тим складніше перейти до адаптації та стати корисним.

► Заперечення й заціпеніння — це адекватна захисна реакція психіки. Цей стан може супроводжуватись забудькуватістю та дезорганізованістю. Забуваєте, де поклали телефон, не можете знайти ключі.

Що робити на цій стадії:

- відновити щоденну рутину (їжа, догляд за тілом, легкі фізичні навантаження);
- говорити про свій стан з близькими людьми;
- дати собі час оговтатись й усвідомити ситуацію;
- Гнів настає як наслідок усвідомлення змін. Дратівливість і злість, пошук винних та відчуття несправедливості — особливо гострі в цей період.

Докторка психологічних наук Вікторія Горбунова радить допомагати собі та близьким проживати емоцію злості:

- писати про свій гнів та інші емоції у щоденник;
- говорити їх вголос собі чи близьким;
- прокричатись;
- Торг — спроба відкласти прийняття рішення про життя в новій реальності. Характерні дії для цього стану:
 - домовляння з собою та близькими про якийсь план дій;
 - багато сумнівів щодо дій, пошук якихось авторитетів, які скажуть, як краще вчинити;

- підготовка до прийняття рішення: панічна перевірка документів, скуповування продуктів, перезбирання дорожньої сумки;
- спроби відтягнути момент нових дій

Як діяти у цьому стані:

- працювати зі своїми думками: повторювати собі, що думки не дорівнюють реальності!
- змінити свій внутрішній фокус із сумнівів на пошук тих дій, що можуть допомогти вплинути на ситуацію;
- депресія або апатія — збайдужіння, стан пригніченості й смутку, знижена працездатність, відсутність енергії. Може зникнути апетит, з'являтися порушення ШКТ.

Що робити:

- встановити й дотримуватись режиму сну та харчування, щоденно приймати душ і вмиватись!
- просити близьких про допомогу й підтримку;
- виконувати прості фізичні вправи;
- Прийняття. Це момент усвідомлення того, що навіть у цій реальності можна знайти своє місце. Нехай одна людина і не може вплинути на глобальний перебіг подій, але є маленькі справи, які їй до снаги.
- Розвинути й закріпити цей стан допоможе волонтерська діяльність у тому, що вам вдається. А також звісно, меми і жарти, які так щедро створюють люди, про події довкола. Коли ви досягли стану прийняття нової реальності, почали шукати чи знайшли своє нове місце в ній — вам буде значно простіше допомагати іншим і зберегти своє життя та здоров'я.