

## *На якій стадії психологічного стресу ви знаходитесь зараз?*

1. Шок — перша швидка реакція на драматичні події
2. Оніміння — стан затуманеної свідомості, коли людина не до кінця розуміє, що відбувається, але перебуває у постійній напрузі.
3. Заперечення — людина не хоче і не може повірити в те, що сталося.  
Бурхлива емоційна реакція — вихід накопиченої тривоги через плач та істерику.
4. Лють — перехід із пасивної стадії проживання неминучого до активної.  
Агресія з латині перекладається як «рух до». Це означає, що злість дає нам енергію для руху.
5. Страх — після несвідомих шоку та оніміння приходить раціональний страх за життя близьких і своє власне. Чим швидше ви зізнаєтесь собі, що боїтеся, тим легше буде контролювати страх.
6. Дезорганізація — стан когнітивної пустоти, коли людина перестає сприймати й обробляти інформацію, мозкові процеси уповільнюються.
7. Пошук виходу — з часом повертається здатність мислити та приймати рішення, тому кожен починає шукати для себе найкращий варіант подальшого розвитку подій. На цьому етапі найважливіше адекватно сприймати чужий вибір і не нав'язувати свою точку зору.
8. Паніка — настає у випадку, якщо людина не знайшла виходу або не може визначитися, що робити далі.

9. Вина — за свій вибір поїхати або лишитися, за те, що ви недостатньо допомагаєте іншим тощо.

10. Самотність — людина починає думати, що її ніхто не розуміє і не підтримує. Самотність може проявлятися через злість на тих, хто міг, але не допоміг. Також в такому стані людина може дорікати тим, кому краще, ніж їй зараз.

11. Ізоляція — спроба відгородитися від зовнішнього світу, щоб знайти в собі нові внутрішні опори.

12. Депресивна стадія — зазвичай настає тоді, коли небезпека вже відійшла. Внаслідок постійного стресу людина витратила занадто багато внутрішніх ресурсів, і, щоб їх відновити, потрібно відпочити як фізично, так і емоційно.

13. 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 трапилося, і задіювати приховані «резерви сил».

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.

Важливо розуміти, що це крива, по якій всі рухаються з різною швидкістю. І якщо ви знаходитесь на різних стадіях з кимось із рідних або друзів, потрібно навчитися толерувати їхній стан, так само як і свій. Не давайте порад і не намагайтеся витягнути їх на наступний етап, просто оточіть їх максимальною турботою і підтримкою, на які здатні в силу свого емоційного стану.

Дайте собі можливість проживати кожну з цих стадій так, як у вас виходить.  
Не аналізуйте, правильно чи неправильно ви реагуєте.

Головне — рухатися від однієї стадії до іншої, бо найгірше — це застрягнути в одному зі станів.

**Бережіть себе !**