## Стадії переживання психологічної травми за Кюблер-Росс:



*Це природний діапазон почуттів, які переживають люди при неминучих, сумних або трагічних змінах або втратах у власному житті. Тобто це нормальна реакція людини на будь-яку травмуючу життєву ситуацію: саме їх ми переживаємо, коли намагаємося впоратися з будь-якими несподіваними сумними змінами в нашому житті, особливо якщо це відбувається у вигляді примусового прийняття неминучих та несподіваних життєвих змін.*

**1. Стадія шоку, або заперечення**

На цій стадії, що наступає відразу після дії травмуючого фактора, людина не може прийняти те, що сталося на емоційному рівні.  Не хоче вірити в реальність того, що відбувається, а тим більше визнати факт, що це відбувається саме з ним: серед усіх людей на планеті, це сталося саме зі мною! Психіка захищається від руйнівної дії травматичної ситуації. Як правило цей етап короткотривалий.

**2. Стадія агресії, істерики, злості**

Агресія — маркер втрати цінності, маркер болю, від болю хочеться трощити. І справді — несправедливо й боляче, що у світі відбувається стільки всього: вмирають діти, йдуть близькі, горять будинки тощо. Цього не має бути… Злість допомагає зменшити афект, що накопичився всередині. За допомогою злості цей афект виходить і зменшується.

Часом можна шукати винного, наприклад, звинувачувати чоловіка, що він помер, адже він покинув вас… Або звинувачувати себе у хворобі дитини — «недогледів…». Ніби як пошук винуватого пояснить подію, зменшить біль, змінить подію. Якщо винний насправді є, тоді можна розробляти план помсти, щоб якось зменшити біль. Але не дарма стара мудрість говорить — помста не поверне людину й не погасить пожежу всередині, вона подвоїть біль і додасть безсилля.Або людина повертає агресію на самого себе і відчуває інтенсивне почуття провини «Якби я вчинив інакше, цього б не сталося»;

**3. Стадія торгу**

Коли відбувається щось, що складно переносити для нашого внутрішнього світу, ми всі звертаємося до якоїсь віри, ідеї справедливості.

«Забери це, і я завжди буду добрим…», — кажуть діти мамі в дитинстві, показуючи порізаний палець…

Коли нестерпно боляче від безсилля, злості, горя й болю, всім хочеться, як у дитинстві, звернутися до світу, Бога, мами, та хоч до зелених чоловічків, тільки б допомогли відновити справедливість: «повернути будинок, зменшити біль, вилікувати смертельно хворого, і тоді ми більше ніколи… Або завжди…» Остання дитяча віра в чудо…

Але чудеса бувають рідко й точно не міняють реальність чарівним чином.

**4. Стадія горя, депресії**

Після всіх заперечень, злості та спроб домовитися зі світом, як у дитинстві, приходить повне усвідомлення того, що сталося. Ситуація вже відбулася або є неминучою. Дива не буде. Все. Людина усвідомлює, що обставини сильніші за неї, настає депресія. Вона супроводжується почуттями безпорадності, покинутості, самотності, власної непотрібності. Людина не бачить виходу з ситуації, що створилася, втрачає відчуття мети. Життя стає безглуздим: «Що б я не робив, нічого не зміниш»; «Ніхто мене не розуміє»;**Тому зовні людина може демонструвати байдуже ставлення, замкнутість, відштовхування інших і відсутність хвилювання до чого-небудь в житті.** Етап горювання є найголовніший. Він символізує прощання з минулим і поступове прийняття нового, де все буде по-новому.

**5. Стадія Прийняття**

Після прощання з цінністю, вона залишається в пам’яті й у досвіді, інтенсивність болю поступово знижується, й у людини з’являється можливість подивитися на світ навколо і пробувати в ньому жити вже зі зміненою історією життя. І саме тоді перестає боліти й настає настільки довгоочікуване полегшення.

*Після проходження всіх цих етапів, ситуація горя або психотравма вбудовується в досвід, і життя триває далі. Складність настає, коли на якомусь етапі відбувається злам або застрягання. Тоді і з’являється той самий посттравматичний розлад: психотравма, яка змінила життя, або хвороби й симптоми, котрі раніше не виявлялися.*

*Також у ситуаціях, де необхідна швидка мобілізація, наприклад, втеча з міста у зв’язку з військовими діями, втрата близької людини у війні, ці події не передбачають можливості зупинитися й поплакати, позлитися: асимілювати подію і свої переживання у зв’язку з цим. Бо однаково треба бути напоготові, шукати дім, знову втікати, заробляти гроші тощо, і тоді психіка не має можливості пережити або «запакувати» подію. Людина постійно в напрузі від події, плюс невідомість завтрашнього дня — все разом тримає психіку в тонусі, немає можливості розслабитися ні на секунду і зрозуміти, «що це взагалі таке і як із цим бути далі».*

*Все завмирає всередині й не приходить полегшення, всі події повторюються знову і знову в кошмарах, а життя зупиняється в моменті травми.*

*Дуже важливо не намагатися уникати того, що відбувається. Всі сьогоднішні події — це те, чого раніше з нами не було, чого немає в нашому досвіді й бути не може.*

*Війна — це те, до чого не можна бути готовим і повз що не можна пройти не поранившись, не зіткнувшись зі співчуттям, жахом, горем, болем, страхом, люттю. Що б із вами не сталося — не застигайте, говоріть про це, плачте. Не ставте свій внутрішній світ на паузу.*

*Час лікує саме проживанням усіх етапів, пов’язаних із подіями, що відбуваються. Скільки знадобиться часу для етапу прийняття й полегшення болю, залежить від багатьох чинників: глибини психотравми, чи є можливість проживати її, чи є підтримка когось із близьких та індивідуальними особливостями кожної людини.*

*Якщо є можливість — треба говорити про те, що відбувається, що лякає найбільше, шукати шляхи, чим можна зараз себе заспокоювати, шукати підтримку й розуміння у близьких людей.*

*Пам’ятати, що все рано чи пізно закінчиться, а люди залишаться. Намагатися здійснювати регулярно якісь приємні справи: приготування їжі, прогулянки, чаювання, книги — те, що повертає вас до життя, що ви любите. Як би боляче не було, не знецінюйте життя цілком. У ньому залишається багато важливого в будь-які часи й за будь-яких подій.*

*Якщо немає можливості бути поряд із близькими, звертайтеся до людей, які мають такий самий досвід, як у вас, або ж до фахівців. Дуже важливо говорити й не залишатися на самоті, не замикати цей біль і тривогу в себе всередині, інакше вона назавжди залишиться жити, як щось чужорідне, що регулярно нагадує про себе тривогою, болями й симптомами.*