



Министерство Здравоохранения Свердловской области.
Каменск-Уральский филиал государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Свердловский областной медицинский колледж»
(Каменск-Уральский филиал ГБПОУ СОМК)

Стадии горя

Выполнил: Амириллои Резмон
Студент 394 гр.
Специальность: сестринское дело
Преподаватель: Новоселова Е.В.

Когда Кюблер-Росс описывала эти стадии, она очень точно объяснила, что все это нормальные реакции человека на трагические новости. Она назвала их защитным механизмом. И именно их мы переживаем, когда пытаемся справиться с изменениями. Мы не переживаем эти стадии строго поочередно, точно, линейно, шаг за шагом.

Отрицание

Это зачастую временная защита, которая дает нам время собрать информацию об изменениях перед тем, как переходить на другие этапы. Это начальная стадия оцепенения и шока. Мы не хотим верить, что изменения происходят. Если мы притворимся, что изменений нет, если мы отделимся от него, то, возможно, оно исчезнет. Слегка похоже на страуса, прячущего голову в песок.

Злость

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. В тяжелые экономические времена во всем винят экономику. Это вина правительства или топ-менеджмента — надо было все спрогнозировать и просчитать. Вы можете больше раздражаться на коллег или членов семьи. Вы обнаружите, что люди начинают цепляться к мелочам.



Торг



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, пытаясь избежать сокращения.

Депрессия



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

Когда люди понимают, что борьба с переменами не дает результатов, они двигаются к стадии принятия. Это не счастливое состояние, скорее покорное принятие изменения, 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...»

Поиск нового себя

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. Это важный показатель нашей возможности успешно справляться с изменениями. Даже в самых сложных ситуациях есть возможность для роста и развития. И у каждого изменения есть конец. К тому же это огромное облегчение — осознавать, что эта реакция и чувства нормальны, и не являются признаками слабости.

Спасибо
За внимание!