

## Як пережити карантин? (5 стадій)

Як сніг на голову, в березні того року нас ошелешило рішення Уряду про введення карантину, і ми, звиклі почувати себе в безпеці, опинилися в незвичній та новій для себе ситуації. Нам довелося швидко адаптуватися до нового ритму життя. Людська психіка не може одразу адаптуватися до нових правил життя та ритуалів.

Ми всі відчули страх, переживання та апатію.

І для систематизації цього стану, найдоцільнішою мені здалася модель переживання смерті Елізабет Кюблер-Росс. Чому вона? Як на мене, вона досить універсальна в використанні для усіх травмуючих моментів нашої психіки. Та й зараз її можна назвати актуальною, адже наша звична модель життя померла, на зміну їй пришли інші правила, до яких необхідно адаптуватися.

Стадії переживання (карантину):

1. **ЗАПЕРЕЧЕННЯ** (людина відмовляється приймати те, що з нею сталося)

Так звана стадія «рожевих окулярів». Психіка не допускає думки, що сталося щось непоправне.

Тези: «Цього не може бути», «Це придумано владою», «Ось-ось буде вакцина» тощо.

2. **ГНІВ** (на цьому етапі потрібно проявляти агресію, давати злості вийти з себе)

Стадія високої емоційності і пошук винних. Психіка розуміє, що це трапляється тут і зараз і це незворотньо. Захистом стає агресія.

Тези: «Винні китайці», «Винні масони», гнівні пости та коментарі, вербальна агресія.

3. **ТОРГИ** (з'являються думки, щодо того, як би зробити свою участь кращою, і чи можливо це)

Стадія пошуку надії з різних джерел, чіпляння за останні ниточки. Зазвичай вона побудована не на конструктивному розумінні джерел, а лиш на бажаннях та надії уникнути неминучого.

Тези «якщо я молитимуся, мене це омине», «Зараз вони щось вирішать і все буде добре» тощо.

4. **ДЕПРЕСІЯ** (на цьому етапі людина знаходиться в депресивному стані постійно! До нього ми можемо віднести і апатію і прократинацію) Найважча стадія. Все фарбується в чорний колір, втрачає свою цінність та вагу. Фаза зустрічі зі своїм безсиллям та з небажанням.

Тези: «Все погано», «Це ніколи не закінчиться», «Я нічого не хочу», «Що б я не робив, це немає сенсу»...

5. **ПРИЙНЯТТЯ** (згода з неминучою участю) Усвідомлене розуміння ситуації, аналіз дійсних справ, конструктивний пошук позитиву і негативу, жага до нових знань та можливостей. Фаза реальності.

Тези: «Коли я знаходжуся в своїй реальності, керую собою і своїми почуттями, я можу робити сміливий та здоровий вибір. Можу рухатися вперед.»

Головне усвідомлено і аналізуючи прожити ці етапи. Термін проживання кожного з етапів індивідуальний, але якщо ви розумієте, що щось пішло не так, і етап затягнувся, звертайтеся до психолога.

Запам'ятайте, для переходу до наступного етапу, необхідно до кінця пройти попередній.

Це схоже на гру, не пройдеш якісно всі рівні – не виграєш.