

5 štádií zmierovania sa s náročnou situáciou

(Elizabeth Kübler-Ross)



1. ODMIETANIE

- býva prítomný zmätok, strach, šok
- vyhýbanie sa premýšľaniu o udalosti, situácii
- prítomný postoj "ja som v pohode"
- je to dočasná obrana psychiky



2. HNEV

- nemožnosť situáciu ignorovať
- prichádza hnev na všetkých a všetko
- ťažká práca s jedincom
- neochota spolupracovať



3. VYJEDNÁVANIE

- v tomto štádiu sa objaví nádej v myslení
- veľké chcenie zjednávať podmienky svojej situácie s Bohom, prírodou alebo sám so sebou
- prítomné hľadanie "zázračných" alternatív ako vyriešiť situáciu
- prítomný postoj "čo keby som mal trocha viac času/možností"



4. SMÚTOK

- smútok paralyzujúci človeka
- prítomný letargický postoj ku životu
- nezáujem o život
- silné prežívanie smútku, ktoré musí prebehnúť



5. AKCEPTÁCIA

- postoj "bude to v poriadku"
- zmierenie sa so situáciou, jej akceptovanie
- prítomný nadhľad nad udalosťou
- pacient je schopný spolupracovať pri liečbe aktívne