

Минуло майже 4 місяці з того часу, коли ми вперше почули в Україні про епідемію коронавірусу у далекому китайському місті Ухань. Тоді події в Китаї сприймалися як щось потойбічне, як суто локальна подія, яка жодним чином не торкнеться нас, українців.

Але за цей час **наш статус поступово трансформується** – із пасивних спостерігачів начебто відсторонених, ми поступово перетворюємося в активних учасників цих подій і звичайно, що **реакція кожного з нас на це буде різна**.

Одна частина населення може ставитись до всього більш легковажно, не очікуючи нічого небезпечного. Інші можуть впадати у тривогу, навіть починати панічно реагувати на дані події, заражаючи цим і інших. Хтось буде мобілізувати свій інтелект й оптимізувати поведінку.

І це зрозуміло, адже змінюється звичний ритм і стиль нашого життя, що в свою чергу викликає в нас певні емоції і думки. А ми знаємо, що чим сильніші зміни в житті, тим сильнішими будуть і наші емоції.

Давайте, розглянемо, як може реагувати людина і які думки, емоції в неї будуть якщо наприклад вона дізнається про «наявність поряд хвороби, яка може бути дуже небезпечна для неї та її родини».

Отже...з чого все починається?



Все починається з новини...

І часто, перша реакція людини **ЗАПЕРЕЧУВАТИ, ІГНОРУВАТИ ПРОБЛЕМУ.**



Чинити так, як ніби то її не існує. «Так це десь там, у китайців», «до нас не дійде».

**Поводитися так, як ніби то ніякої події і не сталося.**

Це стадія, на якій наша психіка взагалі не підпускає і думки про зміну у стані речей.

*Люди можуть продовжувати вести свій звичайний спосіб життя, не дивлячись ні на що, ходити по крамницям, до друзів, розважатися.*

Це дає можливість нашій психіці час почати «дозовано» сприймати зміни і їх пропрацьовувати.

**Заперечення** змушує думки тікати від проблеми, якщо ця спроба не помічати проблему, не спрацьовує – починається....

### **ГНІВ, НАРІКАННЯ, ОБУРЕННЯ...**



Ця стадія, коли в людині вже включається розуміння, що це відбувається насправді (зі мною або з нами), але і **відбувається боротьба зі змінами, що лякають.**

«Цього не має бути...», начебто говорить людина.

*Людина може навмисно і показово не дотримуватися запобіжних заходів.*

*Обговорювати зі знайомими злобно ситуацію, постити гнівні пости та інше.*

*Людина скочується в звинувачення, обгрунтовані і не обгрунтовані.*

Діти можуть почати протестувати та сперечатися з дорослими, усе тому, що в ізоляції діти не можуть жити нормальним і звичним для них життям.

**Основна позиція - винні інші.**

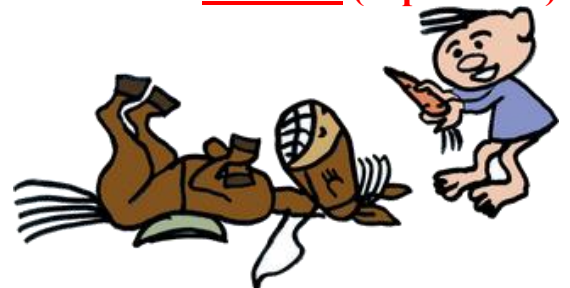
На цій стадії люди часто «зриваються» на інших, на чужих чи на своїх.

**Гнів – це спроба повернути ситуацію під свій контроль**, в колишнє русло.

На цій стадії, нажаль, залишається велика кількість людей.

**Коли гнів розсіюється, часто виникає реакція ....**

### **ТОРГІВ (перемовин)**



На цьому етапі людина відчуває надію, що все ще можна щось змінити, якщо принести якісь зміни чи «жертви» в ситуацію. «Якщо я буду робити «А», може, тоді вийде «Б»?» або «Якщо я буду слухняно сидіти дома, то карантин не продовжать і я не захворію».

В голові людини «відбуваються» торги з Богом, всесвітом, з урядом.

Дії людини направлені на ухилення від удару (це і ознайомлення з рекомендаціями МОЗ, симптомами, закупка антисептиків і масок).

Людина намагається змінити те, що відбулося різними методами, реально не розуміючи поточних справ, а лише на бажанні ... уникнути неминучого. Але, нажаль, деякі ситуації неможливо змінити, лише тому, що в нас немає «контролю над всесвітом і тим, що в ньому відбувається».

**Що ж відбувається далі, якщо зусилля людини на цій стадії не приносять їй те чого вона хоче?**

**Людина починає ПАНІКУВАТИ чи впадає в ДЕПРЕСІЮ**



Якщо людина приклала багато зусиль та не досягла того, чого хотіла, автоматично у неї може розпочати розвиватися депресія: «Я нічого не можу зробити...», «Що б я не робив, нічого немає сенсу», «Я захворію», «АААА...Ми всі помremo»- ці та інші подібні думки.

Це гостра стадія зустрічі зі своїм безсиллям. До людини приходить повне усвідомлення того, що відбувається насправді.

На цьому етапі людина може захворіти (*чимось*), адже знижується настрій та імунітет, з'являється апатія і складнощі до мотивації.

Думаю, не потрібно детально прописувати, як буде виглядати така людина на карантині.

**Слідкуючою йде, «позитивна» фаза ПРИЙНЯТТЯ**



Лише, коли людина приймає і усвідомлює ситуацію інтенсивність емоцій поступово знижується, з'являється можливість подивитися на світ навколо й спробувати жити по-новому.

«Так і що я можу зробити з цим?»

**Це фаза реальності:** «Коли я присутній в своїй реальності, я можу робити сміливий та здоровий вибір куди мені далі рухатися, що далі робити».

Такі люди в карантин роблять справи, які довго відклали в ящику, починають вчитися он-лайн, відпочивають, або просто виконують буденні справи з задоволенням 😊

**До ПРИЙНЯТТЯ РЕАЛЬНОСТІ**, як існуючого факту, людина проходить через проживання 5 стадій: **ЗАПЕРЕЧЕННЯ, ГНІВ, ТОРГИ, ДЕПРЕСІЯ, ПРИЙНЯТТЯ**.

І найголовніше завдання людини **НЕ «ЗАЛЛИШИТИСЯ» В СТАДІЇ ЗАПЕРЕЧЕННЯ** – не заперечувати факт небезпеки інфікування, не ігнорувати поради медиків і дотримуватися карантину.

Також важливо, **НЕ ЗАНУРЮВАТИСЬ НАДОВГО В СТАДІЮ ДЕПРЕСІЇ** – якщо ознаки депресії тривають у вас чи у ваших близьких 2-3 тижня, потрібно звернутися по психологічну допомогу.

**А НА ЯКІЙ ВИ СТАДІЇ ПРИЙНЯТТЯ СИТУАЦІЇ?**

