

## Етична сноска

Цей матеріал має психоосвітній характер і призначений для розширення розуміння психологічних реакцій на стресові та травматичні події. Він може використовуватися як інструмент самопомоги, проте не замінює індивідуальної консультації психолога або психотерапевта.

Якщо переживання стають інтенсивними, тривалими або суттєво впливають на повсякденне життя, доцільно звернутися до фахівця у сфері психічного здоров'я для професійної консультації та, за потреби, додаткової діагностики.

# Стадії проживання травматичної події

**Шок – Заперечення – Гнів – Торги – Депресія (безпорадність) – Прийняття**

## 1. Шок

Гостра короткочасна реакція, характеризується завмиранням, емоційним або когнітивним ступором, рідше – ажитацією (безцільна метушня) або надемоційною реакцією.

### Що може допомогти:

- тихі, спокійні рухи
- легкі постукування по тілу
- відновлення дихання
- рахунок до 10
- назвати своє ім'я, вік, місцезнаходження

## 2. Заперечення

Певна дисоціація від події, що може виражатися на вербальному рівні (слова типу «я не вірю», «це неможливо»), емоційному (невідповідність емоцій або повна їх відсутність), поведінковому (реакції надзбудження або гальмування, апатія), а також у вигляді ірраціонального та міфологічного мислення.

### Що може допомогти:

- промовляння того, що трапилося, вголос
- перевірка реальності у вигляді уточнення в людини, що перебуває поруч
- техніки заземлення – наприклад, перелічування предметів навколо або відчуттів у тілі

Вихід зі стадії заперечення передбачає поступове прийняття ситуації.

### **3. Гнів**

Тривала стадія, що характеризується яскравими емоційними реакціями, спрямованими на інших, на ситуацію або на самого себе.

Спосіб прояву гніву залежить від психоемоційних характеристик особистості. Якщо почуття гніву не придушене, людина виявляє його активно. Якщо це почуття пригнічене (під заборонаю), гнів може заміщуватися сльозами, нападами тривоги, тілесним тремором, уїдливістю, переходити в пасивно-агресивну, деструктивну або самоушкоджувальну поведінку.

**Для проживання цієї стадії рекомендовані техніки здорового вираження гніву:**

- бити подушку
- тупотіти ногами
- рвати папір
- виписувати
- викрикувати
- «видувати» гнів

### **4. Торги**

Прикордонна стадія, що характеризується ментальними іграми з лінією часу.

- повернення у минуле та спроби змінити те чи інше рішення («якби я тоді...»)
- втікання в майбутнє як спроба передбачити або вплинути на події
- містифікація подій

У разі невдачі (провалу «угоди») людина може повернутися до стадії гніву або власти в депресію.

**Для полегшення проходження цієї стадії:**

- техніки перебування у режимі «тут і зараз»
- раціональне розуміння своїх реальних можливостей
- аналіз завдань і способів їх вирішення
- техніка «Факти та фантазії»

## 5. Депресія (безпорадність)

Не варто лякатися цієї стадії. Без неї неможливе прийняття.

Важливо розуміти, що людина має право проявляти безпорадність там, де закінчується межа її реальних можливостей, знань або компетенції.

Ця стадія допомагає прожити біль втрати, поставити крапку, завершити етап і перейти до стадії прийняття.

**На цій стадії можуть допомогти:**

- техніки проживання печалі
- рефлексивні вправи, наприклад техніка «якби не ти»

## 6. Прийняття

Завершальний етап прийняття неминучого.

- неможливо повністю пропустити якусь зі стадій
- проходження кожної стадії залежить від попереднього досвіду
- впливають індивідуальні особливості особистості
- значення мають сила, інтенсивність і частота травмуючої ситуації

## Про регресію після шокowego стану

Після шоку людина може тимчасово «відкотитися» до більш ранніх способів реагування.

## **Стадія «бути»**

Робимо вправи для тіла, спостерігаємо за тілесними імпульсами.

- похлопування
- масаж
- обійми
- поціпування
- дихальні вправи

## **Стадія дії**

Може спостерігатися ажитація, тривожність, незграбність.

- техніки заземлення
- перерахування предметів, звуків, відчуттів
- вправи для моторики (малювання, перебирати крупки)
- рутина та буденні ритуали

## **Стадія мислення**

- можуть виникати нав'язливі думки
- компульсивне переглядання новин

Може допомогти інфодетокс та виписування думок і почуттів.

## **Стадія сили (power)**

Може з'являтися міфологічне мислення та спроби контролювати неконтрольоване.

Може допомогти техніка «Факти та фантазії», аналіз реальних можливостей і ресурсів.

## **Стадія структури**

Може з'являтися бажання працювати, діяти та сум за тим, як було раніше.

Може допомогти проговорювання почуттів та вправи типу «рамка спогадів».

## **Стадія сепарації**

Може проявлятися у контрзалежній поведінці («я сам», «мені нічого не потрібно»).

Дозвольте собі приймати підтримку, робіть маленькі дії для інших, дякуйте, розподіляйте обов'язки.

---

© Mariia Fabricheva · [fabricheva.com.ua](http://fabricheva.com.ua)