

Mechanizm reakcji psychologicznej w sytuacji nagłej straty

(wg amerykańskiej lekarki i psycholog Elisabeth Kuebler-Ross)

Faza pierwsza – SZOK

- brak emocji,
- zatrzymanie wszystkich procesów psychologicznych,

Faza druga – ZAPRZECZANIE

- zaczynamy zaprzeczać tragedii,

Faza trzecia – TARGOWANIE SIĘ

- próbujemy „negocjować” z losem czy Bogiem,
- chcemy odwrócenia sytuacji,

Faza 1 – 3 odzwierciedla psychologiczną walkę, którą toczyliśmy, aby nie dopuścić do siebie złej wiadomości.

Faza czwarta – DEPRESJA (żałoba)

- chcemy być razem, gromadzimy się,
(mechanizm ewolucyjny – w grupie łatwiej przeżyć zagrożenie),

Faza piąta – AKCEPTACJA (radzenie sobie z nową sytuacją)

- odpowiedź na pytanie jak teraz żyć, jak działać?

- Faza czwarta jest najważniejszym, najbardziej **kluczowym momentem radzenia sobie ze stratą**. "Żeby wyjść z niej w miarę szybko nie wolno jej zaprzeczać, ale trzeba mówić o swoich emocjach, o stracie. Bez tego nie można przejść do fazy akceptacji i radzenia sobie z nową sytuacją. Tu ważną rolę do odegrania mają psychologowie, którzy mogą wysłuchać

ludzi, pomóc im uporać się z nieodwracalnością straty i pomóc zobaczyć przyszłość".

- Wszyscy ludzie przechodzą przez kolejne fazy reakcji na stratę, ale u każdego mogą one trwać różnie - dłużej lub krócej, zależnie od osoby.
- Nie wszyscy czują potrzebę zbiorowego przeżywania emocji, niektóre osoby potrafią się do tego zdystansować. Nie znaczy to, że nie przeżywają tragedii, czy że przeżywają ją mniej.
- W warunkach żałoby narodowej wzrasta konformizm, czego skutkiem jest zmniejszenie się tolerancji społeczeństwa na odmienne reakcje, jak buntowanie się przeciw wspólnemu przeżywaniu straty (gdy panuje spójność łatwiej poradzić sobie z trudną sytuacją).