

PĚT FÁZÍ K PŘIJETÍ NEGATIVNÍ INFORMACE

*Zpracovala psychologka a terapeutka
PhDr. Mgr. Zuzana Šípová*

Když se nám děje něco, co je nám nepříjemné, obvykle procházíme postupně pěti fázemi. Jedná se o přirozenou reakci na věc či situaci, kterou nechceme. Teprve když všemi fázemi projdeme, můžeme danou nepříjemnou věc či situaci přijmout, a každému to trvá různou dobu. Je zcela normální prožívat pocity, které níže popisujeme, proto je dobré o nich vědět, přijmout je, a nezlobit se na sebe.

Co se se mnou děje, když zjistím, že jsem covid-19 pozitivní?

1. Popření, šok

Prvotní reakcí bývá šok a popření. Situaci odmítáme s tím, že muselo dojít k omylu. Například, že náš test museli lékaři zaměnit za test někoho jiného. Typické věty, které nás mohou napadat, jsou:

*„Tak to není. To nemůže být pravda. Museli se splést.
Vždyť já se cítím dobře. To bude určitě nějak jinak.“*

2. Hněv, hledání viníka

Když projdeme fází šoku a popírání, a dostaneme se do bodu, kdy je jisté, že skutečně nakaženi jsme a k žádné záměně našich výsledků skutečně nedošlo, přichází na řadu vztek, hněv, máme tendenci hledat viníka. Chceme potrestat toho, kdo nám danou situaci způsobil. Budeme se zlobit na sousedy, kteří nenosí roušku, na lékaře, že nás neotestovali dřív, na kohokoliv, i děti (snažte se eliminovat), abychom ventilovali pocity vzteku.

Typicky nás mohou napadat věty:

„Kdo za to může?! Zasloužil by si potrestat, že mě nakazil. Mám na něj vztek.“

3. Smlouvání

Po fázi, když cítíme hněv a naštvání, a projdeme jím, přichází fáze smlouvání. Snažíme se přesvědčit své okolí i sebe, že situace nebude tak závažná. Může se nám také stát, že budeme v této fázi hodně hledat na internetu, budeme číst články, které jsou věnovány uzdraveným pacientům, budeme hledat, co jim pomohlo a smlouvat sami se sebou, že to nakonec nebude přece tak hrozné. I přesto stále můžeme cítit nepříjemné pocity, které by nejlépe popsala věta:

„No dobře, no, ale proč zrovna já?“

4. Propady nálad, smutek

V další fázi se často objevují propady nálad, pocity smutku, lítosti, až depresivní stavy. Nastalá situace se nám nelíbí, ale již víme, že je realitou, že hledat viníka nemá smysl, protože to dané situaci nepomůže. Už ani nemáme tendenci smlouvat, proč jsme to zrovna my, kdo patří mezi nakažené. Mohou se objevovat přechodně i pocity bezmoci, hlavou nám mohou jet věty:

„Jaký to má smysl? Kdy už mi bude líp? Uzdravím se? Kdy?“

5. Smíření se

Ve chvíli, kdy projdeme předchozími čtyřmi fázemi, jsou již naše rozbouřené pocity uklidněné a dokážeme danou situaci rozumově vyhodnotit. V této páté fázi přichází smíření s tím, že jsme se koronavirem nakazili a začínáme přemýšlet o tom, co je tedy v našich silách, co můžeme udělat pro to, abychom se uzdravili. Pocity smutku či bezmoci odeznívají a místo nich přichází snaha aktivně jednat a něco s danou situací dělat.

Typickou větou pro tuto fázi může být:

„Tak co je potřeba udělat pro to, abych se vyléčil?“

LINKY A ODKAZY PRVNÍ TERAPEUTICKÉ POMOCI

Ačkoliv jsou výše uvedené fáze, vedoucí k přijetí toho, že jsme nakaženi koronavirem, přirozené, může se stát, že je a emoce s nimi spojené budeme i přesto těžko zvládat.

V takové chvíli je důležité vědět, že na tyto nepříjemné pocity nemusíme být sami. Není ostudou ani selháním obrátit se s prosbou o pomoc či radu na odborníka, který je tu mimo jiné od toho, aby nám pomohl i s takovou situací, jako je zvládání toho, že jsem nakažen koronavirem. Může to být Váš doprovázející pracovník, psycholog či psychoterapeut.

Rovněž existují telefonické linky, např. Linka důvěry či Rodičovská linka Linky bezpečí, na kterých pracují odborníci, kteří Vám mohou pomoci, abyste se dokázali zorientovat ve svých pocitech, a aby Vám bylo po psychické i fyzické stránce lépe.

RENOMOVANÍ PSYCHOTERAPEUTÉ JSOU PŘIPRAVENI PROVÁZET VÁS NÁROČNÝM OBDOBÍM.

<https://psychoterapie.cz/?fbclid=IwAR22G3J-m2922Yslbrb229bKqUHzX2g9A4U1n1B1E4vC4UvQuwMQWOeS5Kw>

<https://www.delamcomuzu.cz/en/jsem-obcan-a-hledam-psychologickou-pomoc/>

PSYCHOTERAPEUTICKÁ LINKA České asociace pro psychoterapii: **+420 212 812 540**

Denně 8:00 až 22:00

Volejte kdykoli, kdy cítíte, že situaci sami nezvládáte. Lépe zavolat, než trápit sebe a své okolí.