

六段階 悲しみの 感情

「悲しみは癒しの道で人生を変える」

仕事1 : 6-22

衝撃

不信仰

拒否

感情の喪失をもたらす喪失のショックを和らげる一般的な防御メカニズム。「これは起こっていない」という信じられないほどの爆発、または喪失による悲惨な理由。

説明されていない痛み、悲しみ、孤立の最初の波。

拒否

怒り

否認のマスクング効果が薄れるにつれて、現実が始まり、痛みが再び現れます。私たちは痛みと喪失の不正に腹を立てています。激しい感情は私たちに家族、友人、物事、または自分自身を責めさせます。神を非難する人もいます。

「誰に責任があるの？」という質問そして、「なぜこれが起こっているのか(再浮上)？」

時々、私たちが意図しないままにしておいたことの死のせいになります。不安が蔓延している。



交渉

無力感と脆弱性に対する通常の反応は、多くの場合、次のような一連の「If only」ステートメントを通じて制御を取り戻す必要があります。

- もっと早く診療を求めていたら...
- もし別の医者からセカンドオピニオンを得たら...
- もし私たちが彼らに対してより良い人になろうとしたなら...

罪悪感、交渉、痛みの再出現を伴って始まり、ダウンスパイラル感情が解放されます。ひそかに、私たちは神または私たちのより高い力と取引するかもしれません。これは悲しみの中で最も困難な段階です。

うつ病

悲しみ
泣いている

後悔

微妙な
プライバシー

愛する人を亡くしたことによる悲嘆には、うつ病トラウマとうつ病隔離の2種類があります。人は、愛する人を亡くした後など、死別や悲しみの期間中に大うつ病エピソードに苦しむことがあります。

ただし、死別の症状が2か月以上続くと、重大な機能障害、価値のない病的な先入観、自殺念慮、精神病の症状、精神運動遅滞(人の身体の動きの鈍化)を引き起こすことは異常です。痛みは今現実です！

受け入れ

これは個人的な体験の段階です。同じ悲しみはありません。私たちは自分自身で平和を作り、自分を許しますが、痛みの再出現は依然として蔓延しています。

しかし、人や人々のグループは、それが内面の魂を強化するための治癒過程における前進的な前進となることを認めています。

この段階では、注意が払われていなくても、愛する人を失った人に許しが入りません。

安心を得るには真の解放が必要です。

再確認

解決/内部解決

レジリエンス

愛する人の喪失の始まりに、口頭または行動で再確認される悲嘆の最終段階。うまく対処し、疑問を片付け、理解し、解決することです。INSIDE-OUT反射。私たちがやっていることを決定し、制御するための意識的または意図的な行動または力の学部として外向きに解決するか、生きる意志。この感情は、「神の王国」の「回復力」の精神に関連しています。信念、私は...。

□「私は何が起こるかを受け入れます、それは終わりを迎えます、私はほとんど生き続けます。」



あなたは悲しみに苦しんでいますか？誰かと話す必要がありますか？私たちはサポートと快適さのためにここにいます。

(925) 392-5005

アクションの呼び出し

©Destined For A Great Work, LLC
All Rights Reserved