



Období umírání a smrt

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Smířit se s neodvratností

Smrtí končí životní cyklus každé živé bytosti, tedy i člověka. Smrt bývá tabuizovaným tématem - mluvit o ní ve společnosti je nežádoucí (hlavně asi proto, že si nechceme připomínat, že se týká i nás samotných).

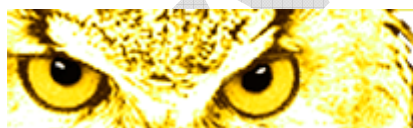
Záporný postoj ke smrti pramení ze dvou základních věcí - je to jednak strach ze smrti, tedy z konce vlastní existence, a pak strach z umírání, které může být dlouhé a bolestné. Současný trend je takový, že stále více lidí umírá v nemocnicích a jiných pečovatelských zařízeních.

V procesu smířování se s blížící se vlastní smrtí lze rozlišit následující stadia:

- nejdříve je to reakce **popření**, člověk si tento fakt prostě odmítne připustit,
- následuje fáze **frustrace a zlosti**, přičemž tyto pocity lze směřovat k vlastní osobě nebo ke svému okolí,
- pak přichází doba **smlouvání** a záchvěvy nové aktivity jako pokusy o oddálení smrti,
- jako čtvrtá v pořadí přichází **deprese**, uvědomění si neodvratnosti konce vlastní existence, a představy, co všechno člověk nestihl a už nestihne
- nakonec dochází k **přijetí**, smíření se s faktem, že smrt čeká každého

Platí přitom, že ne každý člověk musí projít všemi popsányými stadii; podobně, jako celý průběh života, i umírání prožívá každý člověk jedinečně.

autor: PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz



> chytré programy proti depresi a úzkostem

www.zlutasova.cz

www.velka.zlutasova.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psychoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psychonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psychonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

www.relaxace.psychoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychonet.cz

Kurzy základů psychologie přes internet

* z každého se může stát dobrý psycholog-amatér

* kurzy pro každého, kdo se o psychologii "jen" zajímá a pro uchazeče o studium psychologie



www.chytra.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psychonet.cz