

SMUTEK

Ivan Mistecký



Smutek po rozchodu často prochází několika fázemi

Zde je pět z nich :

1. Popření
2. Hněv
3. Vyjednávání
4. Deprese
5. Přijetí



Popření

Osoba nechce věřit, že vztah je skutečně u konce. Může cítit otupění nebo šok a může si myslet, že se situace nějakým způsobem změní a všechno bude zase jako dřív.



Hněv

Nastává frustrace a zlost. Osoba může hledat vinu u sebe, u bývalého partnera nebo i u vnějších okolností. Hněv může být namířen nejen na bývalého partnera, ale také na přátele a rodinu.



Vyjednávání

V této fázi se lidé často snaží najít způsoby, jak by se vztah mohl obnovit. Může se objevit myšlení typu “Kdybych jen udělal/a tohle jinak” nebo “Kdyby se jen stalo tohle”.



Deprese

Přichází hluboký
smutek a pocit
prázdnoty. Osoba může
zažívat intenzivní pocity
ztráty, osamělosti a
může mít problémy s
každodenním
fungováním.



Přijetí

Nakonec se dostaví fáze, kdy člověk přijímá realitu rozchodu. To neznamená, že je zcela šťastný nebo se smířil s tím, co se stalo, ale znamená to, že začíná přijímat nový životní stav a hledat nové cesty vpřed.



Je důležité si uvědomit, že tyto fáze nejsou pevně stanovené a každý člověk je může procházet různě dlouho a v různém pořadí.

Někteří lidé se mohou některými fázemi vracet zpět nebo některé fáze mohou vynechat. Proces léčení po rozchodu je velmi individuální a může trvat různě dlouhou dobu.



Vypořádat se s každou
fází smutku po
rozchodu vyžaduje
různé přístupy. Zde
jsou některé strategie,
které mohou pomoci
zvládnout jednotlivé
fáze:



Popření

Přiznání reality:

Snažte se otevřeně přiznat, že vztah skončil. Mluvení o situaci s blízkými přáteli nebo rodinou může pomoci uvědomit si realitu.

Vyhledání podpory:

Obracejte se na lidi, kterým důvěřujete, a hledejte emocionální podporu.

Psaní deníku:

Zaznamenávání myšlenek a pocitů může pomoci zpracovat situaci a přijmout ji.



Hněv

Fyzická aktivita:

Sport nebo jiná fyzická aktivita
může pomoci uvolnit
nahromaděnou frustraci.

Vyhýbání se impulzivním
rozhodnutím:

Snažte se nekonat pod vlivem
hněvu. Dejte si čas na zklidnění,
než podniknete jakékoli kroky.

Vyjádření pocitů:

Najděte zdravé způsoby, jak
vyjádřit hněv, jako je psaní dopisů
(které nemusíte odeslat) nebo
mluvení s terapeutem.



Vyjednávání

Připomínání si důvodů
rozchodu:

Zapište si důvody, proč vztah
nefungoval, a často si je
připomínejte.

Nedávejte si nereálné naděje:
Přijměte, že návrat k bývalému
partnerovi nemusí být řešením.

Stanovení nových cílů:
Zaměřte se na osobní růst a
nové cíle, které vám pomohou
směřovat vpřed.



Deprese

Hledání podpory:

Nebojte se vyhledat pomoc od přátel, rodiny nebo terapeuta. Terapie může být velmi účinná při zvládání deprese.

Péče o sebe:

Zaměřte se na zdravé stravování, pravidelný spánek a fyzickou aktivitu. Praktikování mindfulness nebo meditace může také pomoci.

Malé kroky:

Zaměřte se na každodenní malé kroky a radosti, které vám mohou přinést uspokojení.

IVANMISTECKY.CZ



Přijetí

Přijetí změny:

Uvědomte si, že přijetí reality je součástí léčení. Je v pořádku cítit smutek, ale je důležité přijmout, že život jde dál.

Nové zájmy a aktivity:

Zapojte se do nových činností, které vás baví a mohou vám přinést nové radosti a zážitky.

Sebereflexe:

Uvažujte o tom, co jste se ze vztahu naučili, a jak tyto zkušenosti mohou ovlivnit vaše budoucí vztahy.



**Každý člověk
prochází těmito
fázemi svým vlastním
tempem. Důležité je
být k sobě laskavý a
trpělivý a hledat
pomoc, když je
potřeba.**

Ivan Místecký
725 389 362

IVANMISTECKY.CZ



