

Стадії прийняття ситуації



Заперечення

«Це помилка»
«Це не могло статися зі мною»

Розуміння

«Все, що робиться, має сенс»

Гнів

«Це несправедливо!»
«Ви всі у цьому винні!»



Прийняття

«Виправити я вже нічого не можу.
Потрібно розглянути всі можливі
варіанти подальшого розвитку подій».

Торг

«А що, якщо...?»
«Я обіцяю зробити все можливе!»

Депресія

«Навіщо ти це робиш? Все одно нічого не зміниться...»
«Мені байдуже... Все погано...»

