

# Psychologiczne fazy umierania



Autor  
Teresa Piesik  
Psycholog, Psychoonkolog

3 minuty czytania

Twój bliski jest u kresu życia. Ważne, aby wiedzieć co w danym momencie może przeżywać, na jakim jest etapie. Od tego zależy **rodzaj wsparcia**, jakie możesz mu ofiarować. Dowiedz się, jak postępować w zależności od faz umierania.

Zapoznaj się z opisem psychologicznych faz umierania (wg. Kubler-Ross).

Pamiętaj, że to tylko wskazówki, zaobserwowane tendencje mające na celu ułatwienie zrozumienia potrzeb osób u kresu życia. Nie muszą przebiegać tak samo u wszystkich chorych.

## Etap 1 - Nieświadomość

Choroba jest już w stadium zaawansowania, ale chory jeszcze nie jest świadomy sytuacji, więc nie przeżywa związanych z tym trudności.

Już wkrótce chory zacznie mieć wątpliwości w związku z objawami choroby i wyczuwalną zmianą w zachowaniu bliskich, tzw. zmową milczenia.

Jak pomóc?

- Nie zaprzeczaj objawom.
- Nie unikaj trudnej prawdy.
- Pomóż w nazywaniu tego, co się dzieje.

## Etap 2 - Niepewność

Chory przeżywa wątpliwości związane z przebiegiem choroby.

Pojawiają się chwile lęku i smutku przeplatane nadzieją i oczekiwaniem wyleczenia.

Jak pomóc?




- Bądź otwarty na rozmowę z chorym na temat jego wątpliwości, obaw, lęków.

## Etap 3 - Zaprzeczenie

Chory czuje, co się z nim dzieje, ale nie chce w to wierzyć.

Chory może zaprzeczać poprzez snucie planów na daleką przyszłość. Może też sam przyznać, że plany są nierealne, aby za chwilę znowu zaprzeczyć nie chcąc pogodzić się ze swoją sytuacją. Ta faza może zatoczyć parokrotnie koło.

Jak pomóc?


-  Słuchaj uważnie.
-  Towarzysz choremu.
-  Słuchaj cierpliwie i wspieraj, aby mógł przemyśleć swoje własne słowa i pogodzić się z faktami.

## Etap 4 - Bunt

Bunt przebiega przez wszystkie fazy z wyjątkiem fazy niepewności.

Nawet już po pogodzeniu się ze śmiercią chory może się buntować, szukać winnych swojej sytuacji, odczuwać poczucie winy.

Jak pomóc?


-  Słuchaj, pozwól na wyrażenie przykrych (nawet agresywnych) uczuć, ale nie obwiniaj się. To nie przez ciebie choruje twój bliski.

## Etap 5 - Targowanie się z losem

Targowanie się z losem - bunt i depresja przeplatają się wzajemnie.

Chory chcąc przedłużyć swoje życie składa obietnice otoczeniu, Bogu, lekarzowi, co wiąże się z poczuciem winy.

Jak pomóc?



-  To dobry moment na wsparcie duszpasterza lub przewodnika duchowego.

## Etap 6 - Depresja

Depresja pojawia się u większości chorych w końcowym etapie życia. Chory może odmawiać przyjmowania leków, posiłków, rozmowy.

Depresja może mieć związek z brakiem możliwości zaangażowanie się w sprawy codzienne, tj. prowadzenie domu, opieka nad dziećmi, etc.

Jak pomóc?

-  Pozwól choremu na wyrażanie bólu, żalu, aby pomóc mu godzić się z rzeczywistością.
-  To moment, w którym ty też możesz odczuwać znaczny spadek nastroju, tracić sens własnych działań.

Sięgaj po [wsparcie](#) dla siebie, jeśli tego potrzebujesz.





## Etap 7 - Pogodzenie się ze śmiercią

Faza akceptacji związana z uspokojeniem i wyciszeniem chorego.

Nieraz u chorego może pojawić się pragnienie śmierci jako zakończenie cierpień.

Chory może podsumowywać swoje życie, wyrażać życzenia dotyczące okresu po jego śmierci.

Jak pomóc?

-  To czas pożegnań, wybaczenia, przeprosin, podziękowań.
-  Czas uważnej obecności, słuchania woli chorego, aby móc zrealizować jego pragnienia.
-  To bardzo ważny czas dla twojego podopiecznego ale także dla najbliższych.
-  Właściwie wykorzystany będzie miał dobry wpływ na przebieg żałoby.

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](http://bliskochorego.pl) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.