

sid 89-90  
Coping strategier 4

Meningen med existensen?  
Existentiella krisen

KÄNSLOR

- sorg
- ilska
- ensamhet
- hopplöshet
- ångest
- kaos
- övervakhet
- sorg

Krisens förlopp 82-83

- 1) Chock fasen
- 2) Reaktions fasen
- 3) Bearbetnings fasen
- 4) Nyorienterings fasen - återhämtning

Kap 4  
82-92

Försvarsmekanismen vid akut kris.

- Regression → Förnekelsete → projektion
- Rationalisering • Undertryckande
- Återvändande av bortkastade minnen
- Förstärkning av kris symptom
- Bortträngning

Sid 87

Döendets stadier

- Chock - Förnekelsete - ilska
- Förhandling - Depression -
- Acceptans 84-85

Astichtindsgen.  
"Döden, döden, döden."

Livskris



Förlust av kroppen!  
Självkännet!  
identitet!  
medmänsklighet!  
Livsinnehåll!  
en samhet!  
skuld känslor!



Grenskrisis = avgörande vändning i

plotslig förändring  
= reaktionsmönster inför akuta inträde och svårigheter. (2)

Omgång med

- Ritualer
- Resor
- Tabun

Gemenskap

Familj  
Vänner  
Grannar

Vartan?

Fidigare en förståelse och inlärd reaktionsrätt  
inte är tillräckliga för att kunna och bemästra den livssituation som man handlat i.

1) Vilken inne, personlig betydelse den har?  
Faktorer = fysiska förhållningar ex kropp  
= sociala miljö  
= en känslor utan tillägg.

Utlösande faktorer

2) Plötslig händelse ex död, sjukdom etc.  
Traumatisk kris

2) Akut livsspannen?  
Faktorer = När i livet ex yngre-äldre etc.

3) Normalt livet ex pubertet, familj etc  
Utvecklingskris eller livskris.

3) Sociala förhållningar  
Faktorer = Familj och arbetsmiljö.

Studieuppgifter.  
sid 97

