

# *ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ІЗ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЙ У ПЕРІОД ВІЙНИ*



## ► **Війна – наша реальність.**

В нових умовах ми зустрілися не тільки з явними, але і з прихованими ворогами, які шкодять нашому здоров'ю. Найперший – стрес.

З даним типом стресу більшості українців раніше мати справу не доводилося, за що дякуємо долі. Проте, зараз умови такі, що вимагають від кожного з нас інтенсивних фізичних і психологічних зусиль для стабілізації власного стану.

«Пам'ятайте, що відчувати тривогу, занепокоєння та страх у той час, коли навколо вас бойові дії, а країна в стані війни з агресором, нормально. Це прийнятна реакція вашої психіки й організму на ситуацію, що склалася», – підсумували в МОЗ.

- За даними МОЗ напередодні війни лише 10 відсотків населення України самостійно і відповідально ставилися до свого здоров'я і не доводили себе до госпітального лікування, а самостійно виконували превентивні заходи.

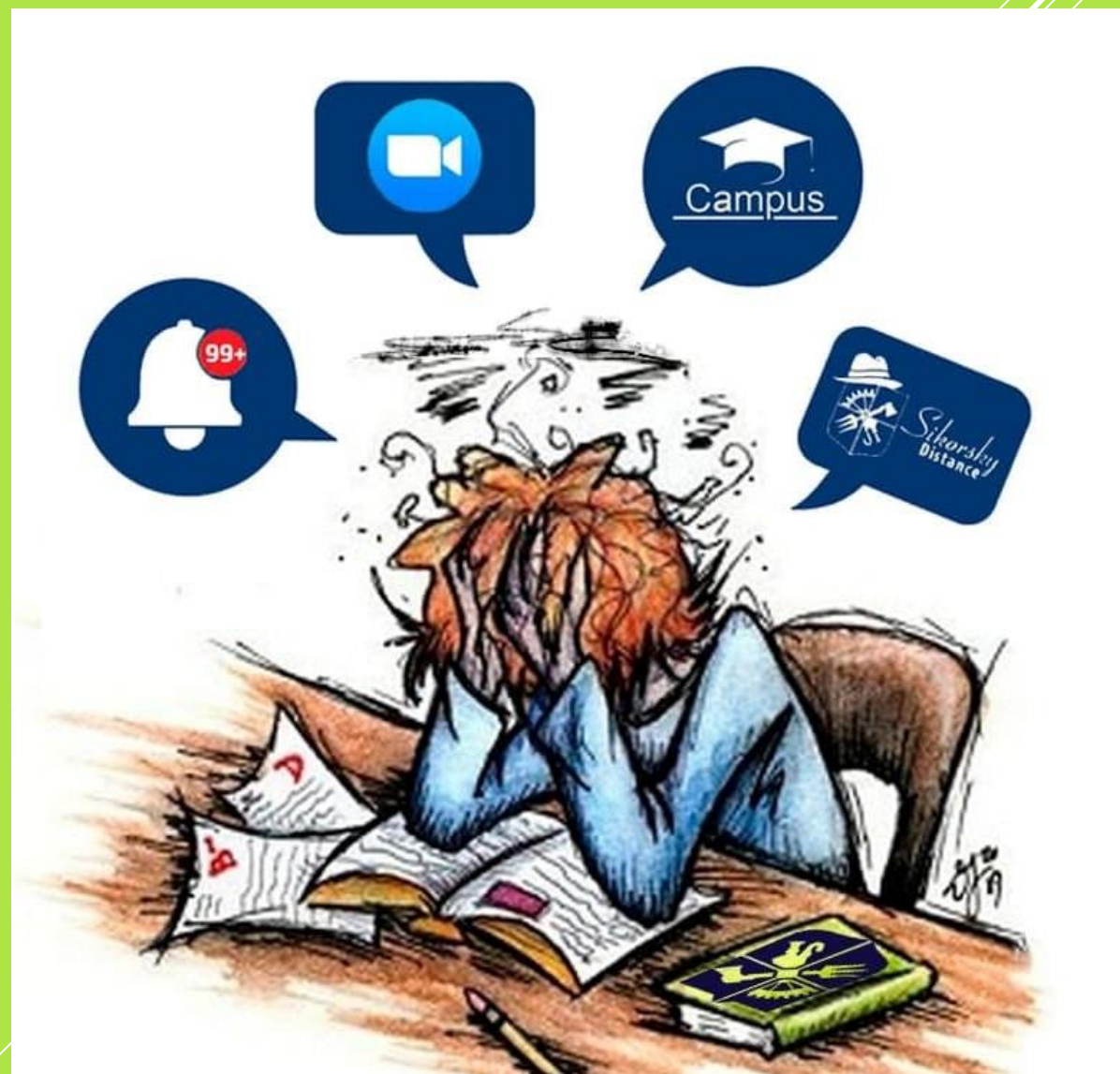
# ДІЙЗНАЙТЕСЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я...



# ЩО ТАКЕ СТРЕС?

**СТРЕС** – це неспецифічна реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу.

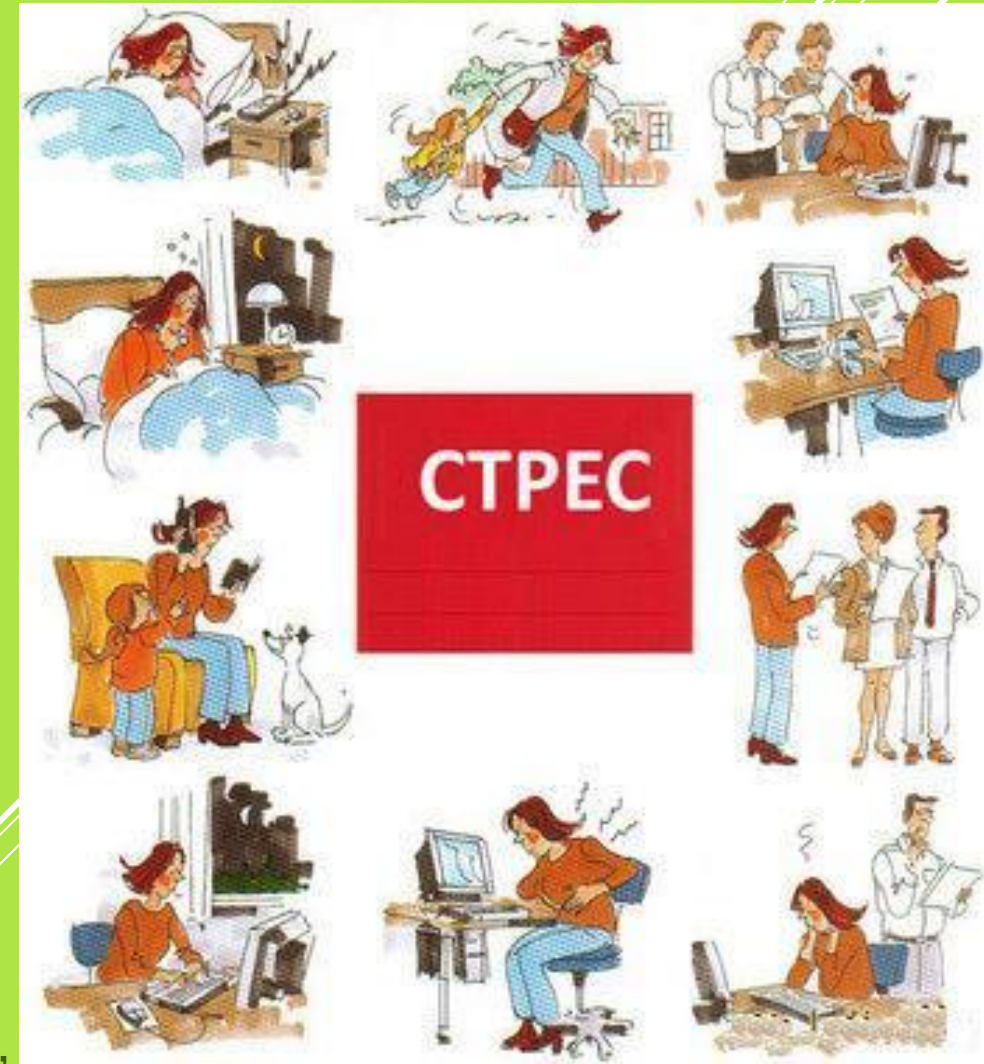
Це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. Під стресом Г.Сельє (1979 р.) розумів систему реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів.



# ЯК РОЗПІЗНАТИ СТРЕС?

## ОЗНАКИ СТРЕСОВОГО СТАНУ:

- ПОСИЛЕННЯ ТРИВОГИ
- НЕМОЖЛИВІСТЬ ЗОСЕРЕДИТИСЯ НА ЧОМУСЬ
- ПОГІРШЕННЯ ПАМ'ЯТІ
- ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ВТОМИ
- БЕЗПІДСТАВНА АГРЕСІЯ
- ВІДЧУТТЯ ВТРАТИ КОНТРОЛЮ НАД СОБОЮ
- ПІДВИЩЕНА ДРАТІВЛИВІСТЬ
- ВТРАТА ПОЧУТТЯ ГУМОРУ
- ЗНИКНЕННЯ АПЕТИТУ
- ВИРАЖЕНІСТЬ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ (ТЮТЮНОПАЛІННЯ, ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ ТОЩО)





В умовах війни слід пам'ятати, що **СТРЕС** – це нормально, це є адекватна реакція нашої психіки на те, що відбувається навколо.

- ▶ Інформаційне поле (потік інформації щодо військових подій, новини, які ми постійно сприймаємо із різних каналів)
- ▶ Повітряні тривоги
- ▶ Емоційне збудження
- ▶ Навантаження (фізичні, пов'язані із навчальною або професійною діяльністю)
- ▶ Важкі життєві ситуації (зміна місця проживання, хвороба, втрата роботи, зміна умов життя, вихід із «зони комфорту»)
- ▶ Переломні етапи життя (розрив стосунків, закінчення навчання, перехід на нову роботу або посаду)
- ▶ Незадоволеність матеріальним становищем



**ПРИЧИНИ СТРЕСОВОГО СТАНУ ?**

## «МАГІЧНА ТРІАДА»

# ДОЛАЄМО СТРЕС!

1. Сmachна і корисна їжа, яка приносить вам задоволення
2. Заняття спортом або фізична активність, яка надає вам відчуття приємної виснаженості  
(танці, біг, футбол тощо)
3. Прогулянки на свіжому повітрі, особливо перед сном

**«Хочеш бути здоровим?  
Бігай.**

**Хочеш бути розумним?  
Бігай.**

**Хочеш бути сильним?  
Бігай»**

**(давньогрецька приказка)**



# СОН

Виконуючи ці прості поради ми нормалізуємо порушення сну, яке виникає у результаті стресу і кризових ситуацій.



**Сон** – це необхідна умова нашого нормального функціонування, запорука нашого фізичного і психічного здоров'я.

Практичний досвід роботи із пацієнтами вказує на **ЕФЕКТИВНІСТЬ** цієї магічної тріади.

Спробуйте і у Вас усе вийде!

*«У наших сновидіннях ми завжди однією ногою у дитинстві»*

*Зигмунд Фройд*

▶ **Криза** - стан людини при блокуванні її цілеспрямованої життєдіяльності в даний момент розвитку особистості. І теоретики, і практики вважають, що в ситуації кризи при спробі опанування стресового стану людина переживає певний вид фізичного і психологічного перевантаження. Емоційна напруга і стреси можуть призводити або до оволодіння новою ситуацією, або до зриву і погіршення виконання життєвих функцій.

▶ **Кризовою називають ситуацію**, коли людина зіштовхується з перешкодою в реалізації важливих життєвих цілей і коли вона не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів, динаміка якої розвивається за двома напрямками



**КРИЗОВА (ТРАВМУЮЧА) СИТУАЦІЯ?**



# ВИХОДИМО ІЗ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ

**Це прості техніки насправді є дуже дієвими.**

1. Відновіть дихання з допомогою вправи «Свічка-Квітка»: задуваєте уявну свічку (довгий видих), вдихаєте аромат уявної квітки (мінімум 8 разів)

2. **Випийте** склянку води маленькими ковтками, або хоча б змочіть ротову порожнину.

3. **Торкніться** будь-якої поверхні.

Дотик до чогось реального допомагає заземлитися. Бажано не просто торкнутися, а описати подумки, яка саме поверхня: гладка, холодна, шорстка тощо.

4. **Назвіть 6 кольорів**, які ви бачите прямо зараз. Знайдіть 5 найменших предметів та 5 найбільших. Знайдіть очима 5 предметів різної текстури

Ця техніка допомагає подолати синдром тунельного зору, який виникає при сильному стресі



# ВИХОДИМО ІЗ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ

## 5. Порахуйте від 20 до 0 вголос

При зворотній лічбі активізуються лобні долі мозку, але будь-яке кризове дихання починається не з вдиху, а з довгого видиху, тому перед початком лічби треба видихнути.

## 6. Оцініть температуру приміщення та власного тіла

Термомоніторинг допомагає повернутися в тіло. Запитайте себе, холодно вам чи жарко. В кризових ситуаціях у людини зникає чутливість тіла, тому треба свідомо повертати собі відчуття температури

## 7. Притисніть руки або спину до стіни

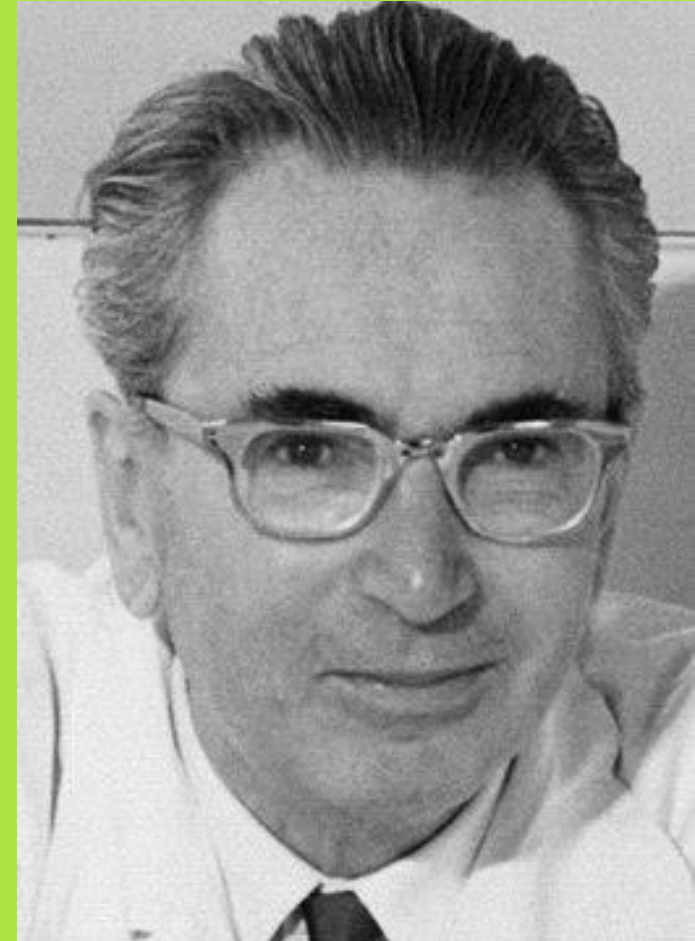
Це допомагає заземлитися і відчутти зовнішню точку опори. Можна також повідтискатися від підлоги або «позабивати цвяшки п'ятами»

## 8. Зробіть вправу «Метелик»

Щоб повернути собі відчуття власного тіла, схрестіть руки перед собою та покладіть долоні собі на плечі й почергово постукуйте ними



- ▶ **ВІКТОР ФРАНКЛ** про війну і як у ній вижити
- ▶ "Першими ламалися ті, хто вірив, що скоро все закінчиться.
- ▶ Після них ті, хто не вірив в те, що це коли-небудь закінчиться.
- ▶ Вижили ті, хто фокусувався на своїх діях, без очікувань, що може або не може статися.
- ▶ Коли ми живемо в очікуванні, що все закінчиться: ми нібито хапаємося за попередню реальність – і нам тоді психологічно важко виживати в цій реальності. А виживають ті, хто живе тут і зараз",
- ▶ - писав знаменитий психіатр у своїх книгах.



**БУВАЙТЕ ЗДОРОВІ!**