

# Кризова психологічна самодопомога в умовах **війни**



# Основні поняття

**Стрес** (від англ. *stress* — напруга, тиск) — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

**Стрес**, як особливий психофізіологічний стан, забезпечує захист організму від загрозливих та руйнівних впливів, як психічних, так і фізичних.



# ЩО ТАКЕ ТРАВМА ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД?

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це порушення психічного стану, що може розвинутися після травматичної події.

- ТРАВМА –  
НЕРВОВЕ  
ПОТРЯСІННЯ

(ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА)

**ЯКІ ПОДІЇ  
НАЗИВАЮТЬ  
ТРАВМАТИЧНИМИ?**

**Відсутність  
безпосередніх  
загроз для життя  
та здоров'я**



## **МАЛІ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ**

- **конфлікти з людьми;**
- **втрата домашніх улюбленців;**
- **матеріальні втрати;**
- **пошкодження майна;**



# НАЯВНІСТЬ БЕЗПОСЕРЕДНІХ ЗАГРОЗ ДЛЯ ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я

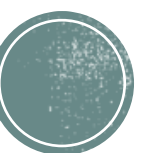
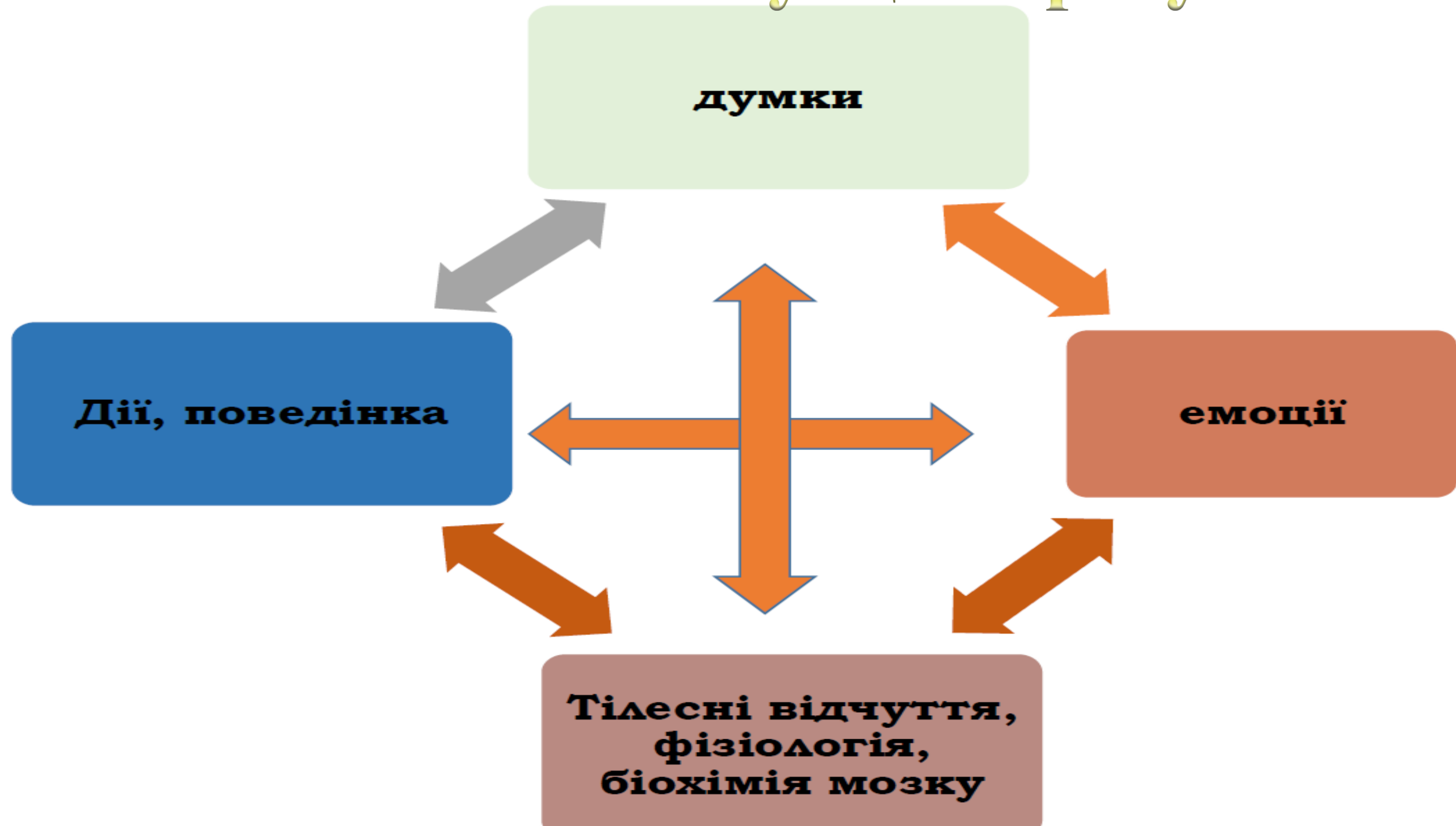


## ВЕЛИКІ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

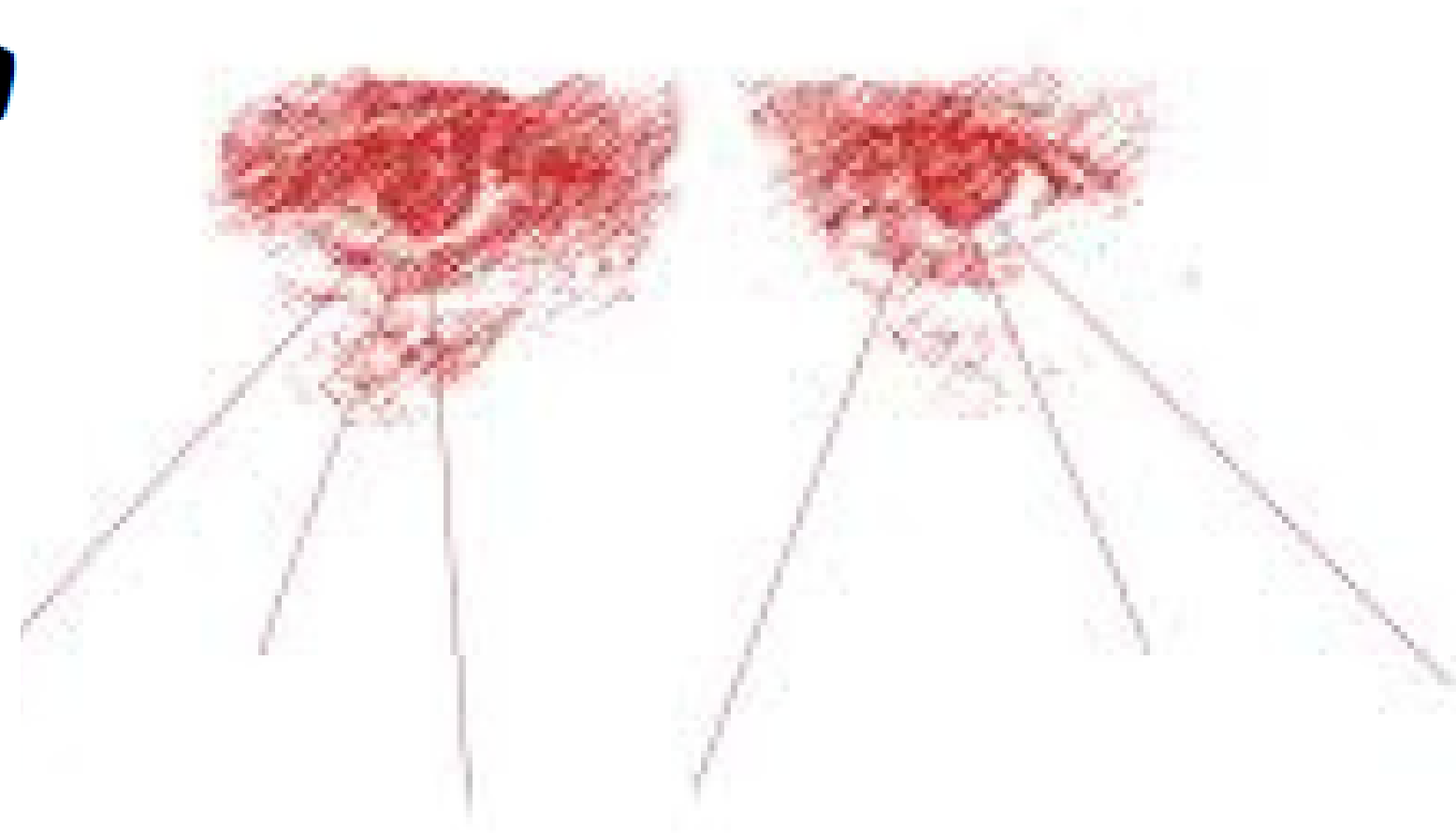
- ДТП
- НАСИЛЬСТВО
- ВАЖКІ ХВОРОБИ
- СТИХІЙНІ ЛИХА
- ВІЙНА ТА ТЕРОРИЗМ



# Як розпізнати, що відбувається зі мною в ситуації стресу?



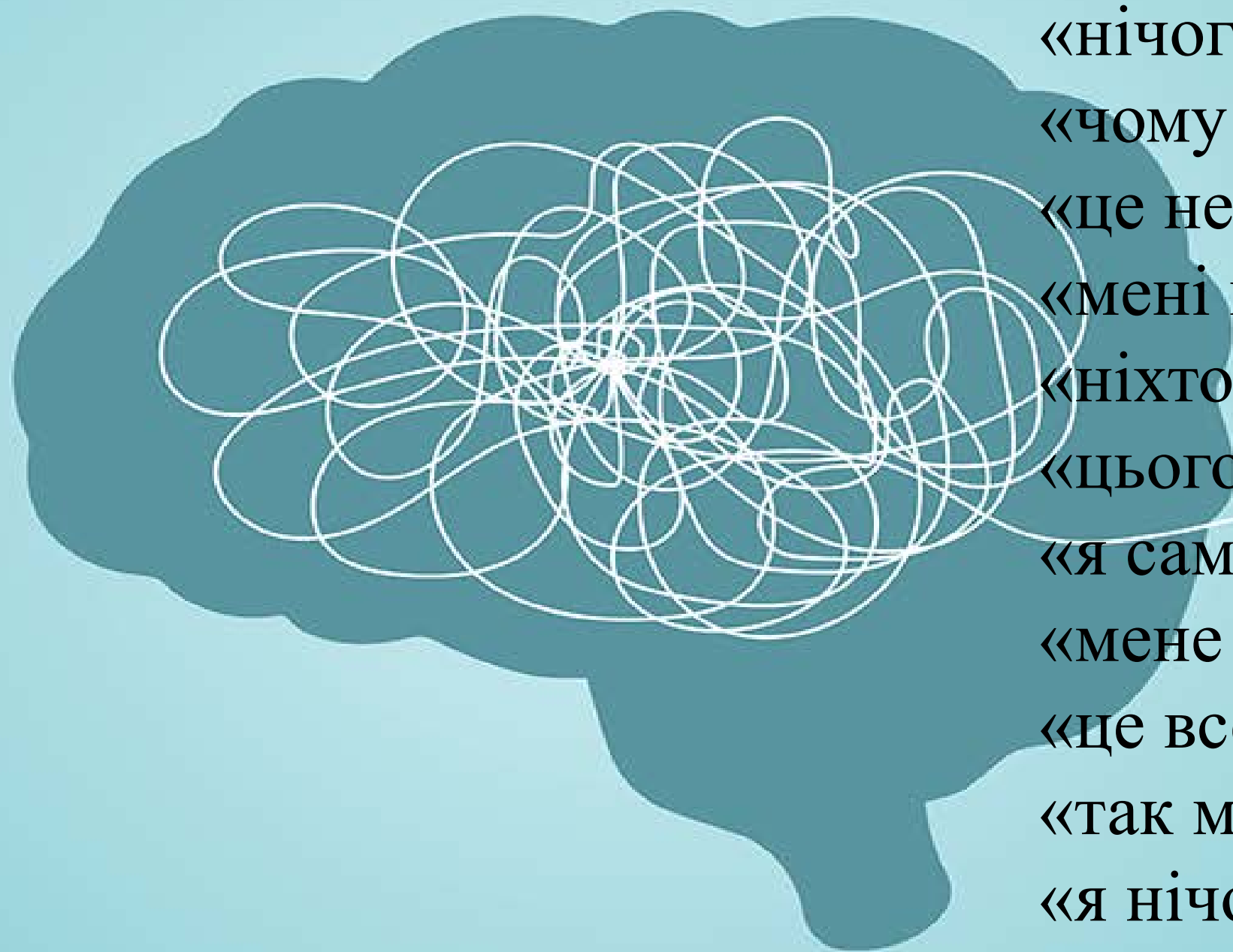
**Водночас, кожна людина,  
яку зачепили в ієрархії  
дії, має свої переживання  
та реакції, що є  
абсолютно нормальними у  
відповідь на  
ненормальну ситуацію.**





# Думки, процес мислення в ситуації стресу

## Зміст мислення



«все пропало»

«нічого немає сенсу»

«чому це я?»

«це не правда!»

«мені ніхто не зможе допомогти»

«ніхто не розуміє»

«цього не може бути»

«я сам винен/сама винна»

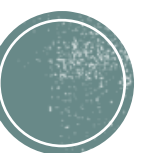
«мене зрадили»

«це все підлаштували»

«так мені і треба»

«я нічого не вартий/не варта»

«я не маю права жити» (думки про самогубство)





# Як реагує тіло на стрес:

War?



- Сухість у роті
- Потовиділення
- Тремтіння, холодні кінцівки
- Нудота/блювота
- Пришвидшене серцебиття
- Неконтрольовані виділення
- Запаморочення/втрата свідомості
- Зниження/підвищення тону м'язів
- Різка зміна артеріального тиску або температури
- Біль (головний, в тілі тощо)
- «Ком» у горлі, «перехоплює» дихання
- Інші реакції



# Емоції під час стресу



- Страх
- Тривога
- Злість
- Агресія
- Паніка
- Відчай
- Провина
- Сором
- Сум
- Горе
- Збудження
- Швидка зміна/різка контрастність емоцій

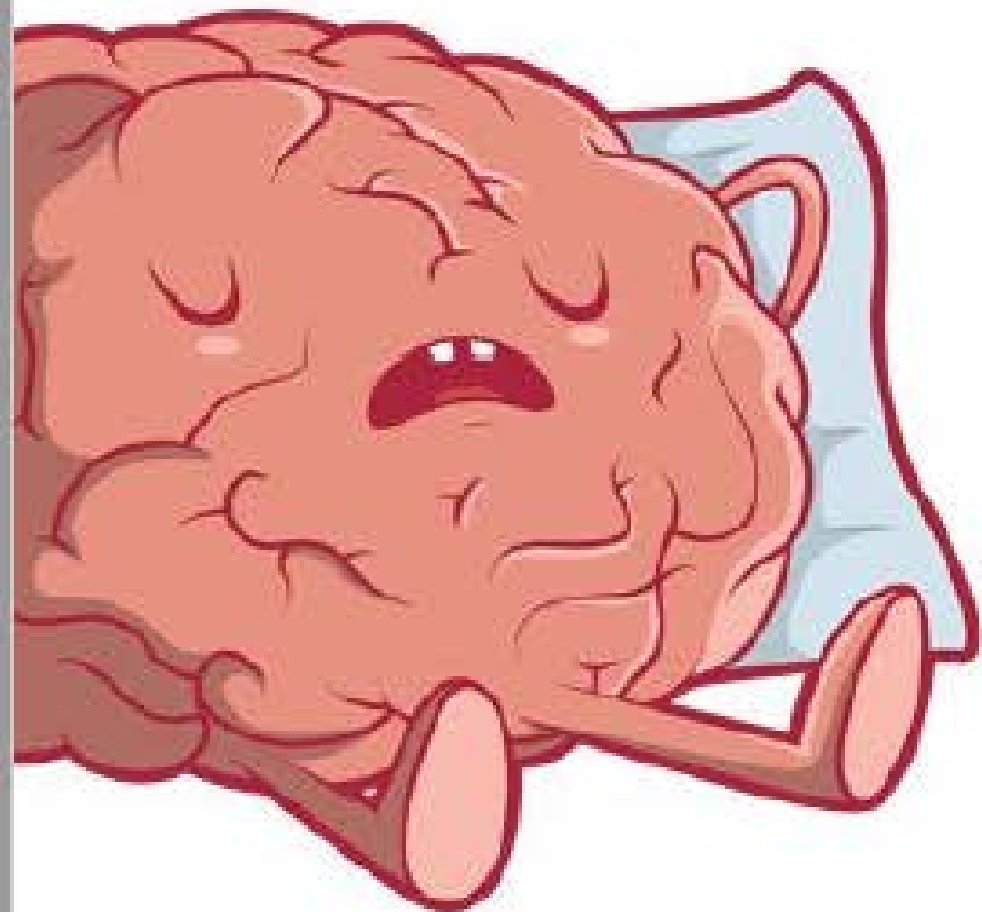
**ЯК ВІДНОВИТИСЯ  
ПІСЛЯ  
ТРАВМАТИЧНИХ  
ПОДІЙ ТА БУТИ В  
СТАНІ РЕСУРСУ**



- **Тривожитися – абсолютно нормально**
- **Подумайте, що може вас відволікти**
- **Знайдіть нові способи підтримувати зв'язок з друзями**
- **Зосередьтеся на собі**
- **Проживайте свої емоції**
- **Будьте добрими до себе та інших**



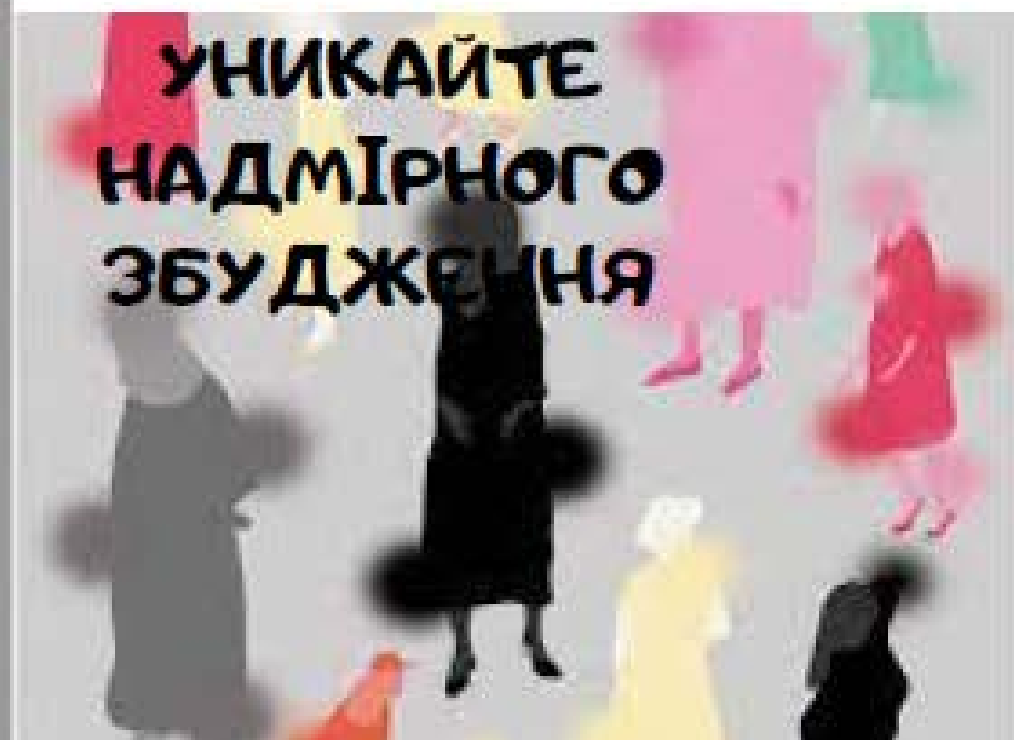
**ДОЗУЙТЕ  
НАВАНТАЖЕННЯ**



# **ЯК ПОДАЛАТИ ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ**



**УНИКАЙТЕ  
НАДМІРНОГО  
ЗБУДЖЕННЯ**



**РЕЛАКС**



**ПОПЕРЕДЖАЙТЕ  
ПРО СВІЙ СТАН**



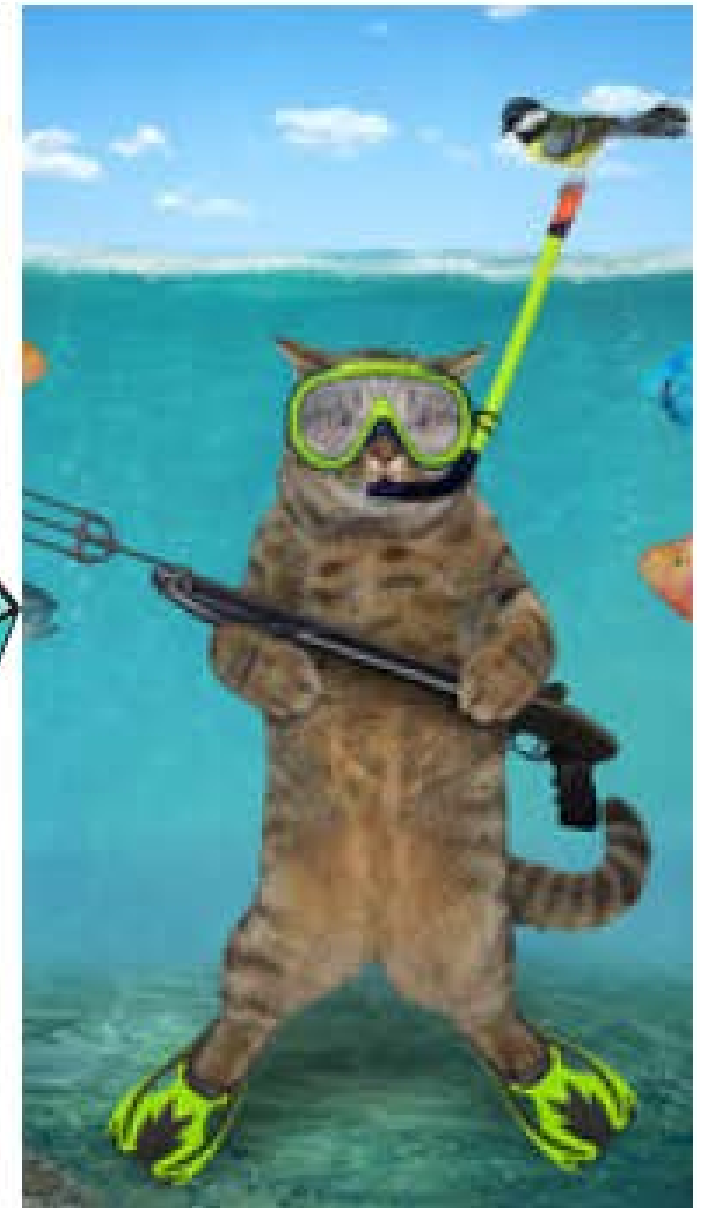
**КЕРУЙТЕ  
СВОЇМИ  
ТРИГЕРАМИ**

**ЯК ВПОРАТИСЬ З  
ДРАТІВЛИВІСТЮ, ГНІВОМ  
ТА ПОГАНИМ НАСТРОЄМ?**

**ВІДПОЧИНОК**



**ЗУПИНЯЙТЕ  
НЕГАТИВНІ  
ДУМКИ**



# Самодопомога у кризовій ситуації



*Ізраїльські психологи розробили низку протоколів, які допомагають швидко повернутися до дійсності у кризових ситуаціях. Це прості техніки, які можуть здатися децю примітивними, але насправді є дуже дієвими.*

- *Відновіть дихання з допомогою вправи «Свічка-Квітка»: задуваєте уявну свічку (довгий видих), вдихаєте аромат уявної квітки (мінімум 8 разів)*
- *Випийте склянку води маленькими ковтками, або хоча б змочіть ротову порожнину.*
- *Торкніться будь-якої поверхні*
- *Дотик до чогось реального допомагає заземлитися. Бажано не просто торкнутися, а описати подумки, яка саме поверхня: гладка, холодна, шорстка тощо.*
- *Назвіть 6 кольорів, які ви бачите прямо зараз. Знайдіть 5 найменших предметів та 5 найбільших. Знайдіть очима 5 предметів різної текстури*
- *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.*





- *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*
- *Притисніть руки або спину до стіни. Це допомагає заземлитися і відчутти зовнішню точку опори. Можна також повідтискатися від підлоги або «позабивати цвяхи п'ятами»*
- *Зробіть вправу «Метелик». Щоб повернути собі відчуття власного тіла, схрестіть руки перед собою та покладіть долоні собі на плечі й по чергово постукуйте ними*



## *Також відновити спокій допомагають:*

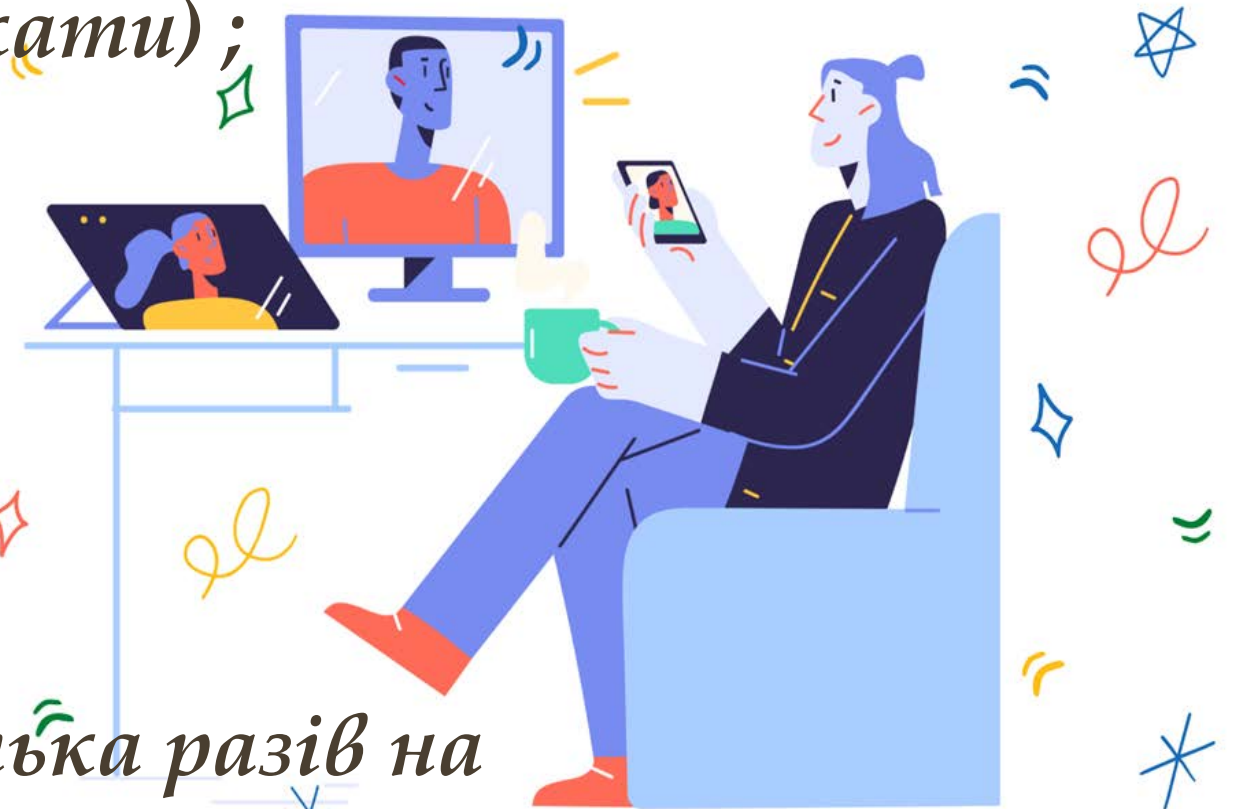
- спів або музика*
- масаж очних яблук подушечками долонь*
- по чергове напруження і розслаблення різних частин тіла (особливо, якщо ви довго сидите в одній позі й не маєте можливості порухатися)*



*Не менш важливо дозволяти собі жити звичайним життям, коли ви перебуваєте у відносній безпеці. Для нормалізації психіки потрібне відчуття, що ви можете контролювати хоча б якусь частину свого побуту.*

*Тому не можна відмовлятися від звичних дій та щоденних ритуалів:*

- приймайте душ, як тільки випадає можливість, щоб «змити» з себе тривогу і стрес;*
- спіть, коли це можливо;*
- плачте, коли хочеться, це допомагає скинути напругу;*
- лайтесь, якщо це допомагає вам випустити агресію і заспокоїтися (але потурбуйтеся, щоб поруч не було людей, яких це може налякати);*
- виконуйте хоча б мінімальні фізичні вправи, щоб підтримувати тіло в тонусі;*
- по можливості, займайтеся буденними речами: готуйте їжу, дивіться фільми, грайте з дітьми в ігри (чи навіть з дорослими, наприклад, у монополію);*
- дотримуйтеся інформаційної гігієни, читайте новини декілька разів на день, а не кожні 5 хвилин;*
- жартуйте, переглядайте гумористичні дописи та мему на злобу дня. Гумор - прекрасний захисний механізм психіки*



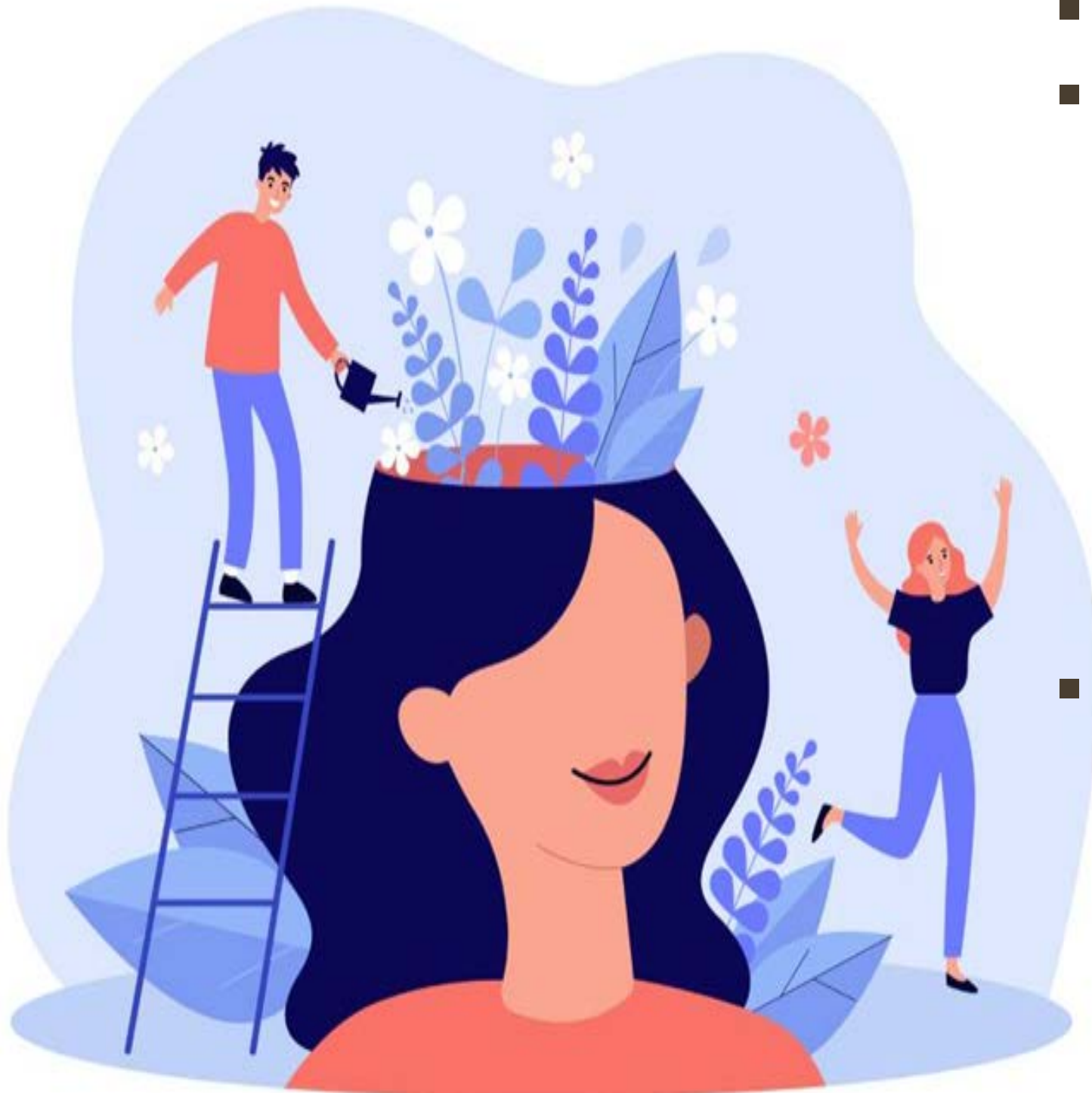
# Психо-м'язові вправи

## «Гора з плечей».

- Необхідний час: 3 секунди
- *Інструкція.* Виконується стоячи, можна на ходу. Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад і опустити. Повторити не менше 6 разів. Такою повинна бути постійно ваша постава. Зменшиться напруга і підвищиться ваша впевненість у собі.

## «Долоні».

- *Інструкція.* Тріть долоні одну об іншу, поки не з'явиться тепло. Це енергія сили. Далі «вмийтеся» долонями, потерebіть пальцями мочки вух, потріть вуха. Відразу відчуєте приплив сил.



- Найважливіше зараз — робити свій стрес експертним. Стрес стає експертним, коли ви розумієте, як можна з ним боротися і функціонувати далі
- Ви маєте навчитися опановувати себе в стресових ситуаціях, щоб залишатися підтримкою для своїх близьких і продовжувати працювати на благо України

**Бережіть себе!**

