


# Психологічна підтримка в умовах воєнного стану



Зараз всі переживають максимальний стрес. В звичайному житті, до війни стрес був навкруги: поїхати на роботу, життєві ситуації, побутові проблеми, спілкування з начальником, ремонт, та все інше - це було в нашому житті і цей стрес можна порівняти з маленьким дощиком, від якого можна було захиститись парасолькою, тобто, любов, свята, радість, подарунки та люди яких ми любимо, допомагали нам справлятися із стресом кожного дня і він нас не бентежив. Захисні механізми нашої психіки справлялися з цим стресом.

Але, сьогодні, сталося так, що цей дощик перетворився на повінь, яка збиває з ніг і те, що зазвичай допомагало нам залишатися в спокої, зараз вже не справляється з кількістю страху, та стресу що ми відчуваємо кожного дня. І тому, зараз у багатьох людей виникає потреба в допомозі психологів.





**Стрес - це нормальна реакція організму на фізичний або емоційний виклик і виникає тоді, коли потреба перевищує ресурси для емоційної адаптації, коли емоційний резерв переповнений**

Тобто, якщо уявити стакан, то кожного дня капало по каплі, і наша психічна система, наша стресостійкість, спустошували потроху, і ми справлялись ....

То зараз туди лається з бочки, і наша з вами задача навчитися звільняти ся від стресу, не накопичуючи його, а проживати і звичайно допомагати це робити і іншим .

# Реакції на стрес

## БИЙ

- Підвищується тиск
- Викид адреналіну
- Скорочуються м'язи з готовністю битись
- Сповільнюється травлення
- Звужується свідомість і т.д.
- Організм максимально акумулюється щоб вижити

Активуються гіпофіз та гіпоталамус. Вони впливають на надниркові залози. У кров викидається адреналін, норадреналін та кортизол. При вплив цих речовин частішає дихання, розширюються бронхи, у легені надходить багато кисню. Це допомагає переживати інтенсивні навантаження. Щоб краще працювали м'язи, а реакція була блискавичною – частішає серцебиття, прискорюється пульс та підвищується тиск. Виробляється глюкоза, щоб краще жити м'язи та мозок.

Реакції в усіх різні в залежності від ситуацій, а також від особистісних якостей людини та її досвіду.



## БІЖИ

- Підвищується тиск
- Викид адреналіну
- Скорочуються м'язи з готовністю битись
- Сповільнюється травлення
- Звужується свідомість і т.д.
- Організм максимально акумулюється щоб вижити

Знову організму потрібно велика кількість енергії. І знову викидається адреналін, норадреналін та кортизол. І провокує серцебиття, прискорене дихання та виділення глюкози.

Людині легше бігти на порожній шлунок, коли вона звільнила сечовий міхур і сходила до туалету. Тому при переляку може виникнути ведмежа хвороба, мимовільне сечовипускання, нудота та блювання. Організм робить все, щоб людина могла вижити і пережити інтенсивні навантаження.

# Замри

- Заціпеніння
- Не дихає
- Не чує, не бачить навкруги
- Відчуженість



Режим, коли тіло ніби паралізоване страхом. М'язи напружені, з місця не зрушити, дихання завмирає. А наслідки реакції «Замри» такі:

Мозок гасить усі системи з надією на те, що небезпека пройде стороною, вирішивши, що ви померли (навіть якщо загрожує вам зовсім не хижак)

Частота серцевих скорочень падає

Кров відливає від кінцівок


Усі системи заморожуються

Мозок готує тіло та розум до можливої травми

У кров викидаються спеціальні речовини - опіоїди (по дії схожі з деякими наркотиками), які заспокоюють, усувають біль та викликають відчуття відстороненості. Ви відчуваєте, що це відбувається не з вами.

**Психологічна допомога - це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги людям, які пережили стресову ситуацію**





**Психологічна допомога (онлайн \оффлайн ) - це професійна підтримка і сприяння надані людині у вирішенні їх психологічної проблеми , соціальної адаптації, саморозвитку, реабілітації, подолання складної психологічний ситуації або травми**






# Перша стадія надання психологічної допомоги:

## Фізична стабілізація

- Надання практичної допомоги (холодно - дайте плед, дайте води, їжі, відведіть в безпечне місце)
- Пустіть прохолодну або теплу воду на руки
- Можна поплескати по плечах постраждалого
- Покрутіть головою
- Стисніть і розтисніть кулаки
- Слідкуйте за диханням
- Вмийте постраждалого теплою водою



# Друга стадія психологічної допомоги



## Посттравматична стабілізація

Робота проводиться для стабілізації емоційного стану вже після пережитого стресу

- Онлайн /офлайн
- В Телеграм/Вайбер каналі/ групі
- Особистий супровід по телефону, при зустрічі
- Електронні листи
- Відео дзвінки, бесіди

- Повернення до монотонного щоденного життя
- Спостереження за харчуванням
- Відмовитись від новин
- Фізичні навантаження (йога, спорт, танці, медитації)
- Повноцінний сон
- Активний відпочинок
  
- Вигадуйте невеликі випробування
- Не забувайте дзвонити друзям
- Частіше згадуйте про успіхи
- Гуляйте на свіжому повітрі
- Знайдіть собі хоббі

# Техніки для стабілізації психологічного стану

- Вправа БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

Це вправа на уяву, котра дозволяє відволіктися від того, що відбувається зараз.

Техніка обов'язково проводиться під супроводом психолога



## Техніка заземлення 5-4-3-2-1 (від тривоги)



5

речей, які  
можеш  
побачити



4

речі, яких  
можеш  
торкнутись



3

речі, які  
можеш  
почути



2

речі, які  
можеш  
понюхати



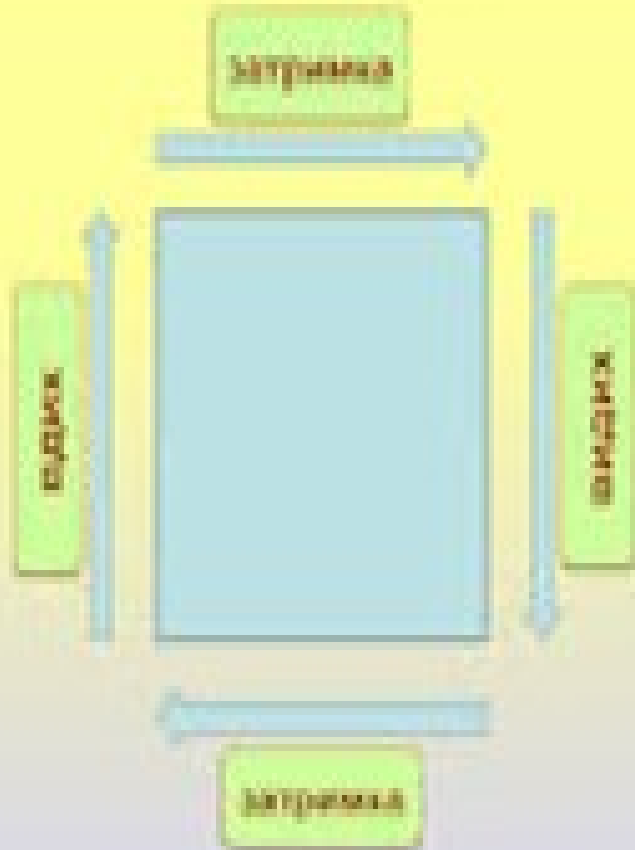
1


річ, яку  
можна  
відчуту  
на смак

Якщо ми хочемо заспокоїтись та повернутись у теперішнє, можна зробити це за допомогою п'яти почуттів. У пригоді стане одна з найпопулярніших і найефективніших технік заземлення – 54321. У чому її суть? Треба ідентифікувати:

5. П'ЯТЬ речей, які ви бачите навколо себе. Це можуть бути стіл, кіт, книга.
4. ЧОТИРИ речі, до яких ви можете доторкнутися. Це можуть бути обличчя, книжка, пальто.
3. ТРИ речі, які ви чуєте. Це можуть бути машини, музика, розмова.
2. ДВІ речі, які ви відчуваєте. Це можуть бути аромат випічки, запах деревини.
1. ОДНУ річ, яку ви можете спробувати. Це можуть бути жувальна гумка, кава, ополіскувач для ротової порожнини.

## Техніка «КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ»



Щоб заспокоїтися, допоможуть  дихальні вправи.

Для цього можна використовувати "квадратне" дихання: 4 секунди вдих, 4 секунди затримка дихання, 4 секунди на видих та 4 секунди на затримку без повітря.

Якщо вам потрібно швидко прийти до тями, змініть дихання. Робіть дуже сильний та швидкий видих на 1-2 секунди. Решту залишайте 4-секундним – вдих, затримку і ще одну затримку.

Якщо потрібно розслабитись, то видих має бути довгим – 8 секунд. Решта – по 4 секунди.




- **Вправа « НАМАЛЮЙ СВІЙ СТРАХ»**

Допомагає створити умови для корекції страхів, зниження тривожності в естетичній формі відредагувати свій страх, дати вихід накопиченим емоціям, пошук шляхів керування страхами.

- **Вправа роботи із списком страхів**

Мета – перетвори думку «я – безсилий» на заспокійливу самоінструкцію.



- **Вправа “Обійми метелика”**

“Метелик” “переварює” негативні спогади й допомагає повернутися до стану ресурсності

Кладемо праву руку на ліве плече, а ліву – на праве, навхрест. Це і є наш метелик. Можемо рухати за порядком долонями чи пальцями рук – метелик нас обіймає та торкається “крильцями”. Дослухайтеся до відчуттів: як вам буде зручніше – щоби ви торкалися плечей чи трошки нижче, прихлопували легше чи сильніше.

- **Вправа “Мокрий песик”**

У стресі тіло часто тремтить, і ми намагаємося заспокоїтися. Але найкращий спосіб позбутися тремтіння – активізувати тіло. Згадаймо, як робить мокрий собака, коли струшує воду, і спробуємо повторити це. Чим активніше будемо виконувати вправу, тим кращим виявиться результат для організму.

# Техніка роботи з ресурсами вправа «Дерево»

Вправа стабілізує внутрішній стан, створює баланс нервово-психічних процесів, запобігаючи травмуючим ситуаціям.





## Правило кисневої маски для психологів:

Наразі основне завдання психологів – підтримувати дітей, батьків, педагогів. Але вони не можуть робити це якнайкраще, якщо самі не будуть у ресурсі. Поруч з людиною має бути впевнений спокійний професіонал. Тому важливо навчитися насамперед турбуватися про себе.





## Дякую за увагу

**Психологічний ресурс – це "резервуар" життєвих можливостей, які ми використовуємо для вирішення будь-яких життєвих завдань. Життєстійкі люди використовують стратегію виживання, яка перетворює потенційно несприятливі обставини в можливість для особистісного зростання та розвитку.**

