Хмельницький регіональний центр підвищення кваліфікації

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА В УМОВАХ КРИЗИ / НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2024

УДК 159.9:122/129:351.3:371.3

Схвалено Навчально-методичною радою Хмельницького регіонального центру підвищення кваліфікації (протокол № 1 від 02.02.2024)

Укладачі:
Гаман Тетяна Василівна,
Нагорічна Ольга Степанівна

Психологічна підтримка в умовах кризи / невизначеності: практичний порадник / уклад. Т.В. Гаман, О.С. Нагорічна. Хмельницький регіональний центр підвищення кваліфікації, 2024. 37 с.

Цей порадник призначений для публічних службовців, які продовжують свою діяльність в складних умовах сьогодення. Матеріал підготовлено на основі рекомендацій ВООЗ, напрацювань науковців, психологів і психотерапевтів.

Упорядкований навчальний матеріал допоможе підвищити якість роботи та досягнути кращих результатів у діяльності публічних службовців.

©Гаман Т.В., Нагорічна О.С. 2024 р.
© Хмельницький регіональний центр підвищення кваліфікації

ЗМІСТ

Вступ 4

1. Психічне (ментальне) здоров’я у кризових ситуаціях 5

2. Форми прояву стресу. Професійний стрес 11

3. Тест для визначення оцінки рівня стресу 17

4. Зміцнення внутрішніх ресурсів 25

5. Вправи для психологічної самодопомоги 30

Список використаних та рекомендованих джерел 34

Вступ

Питання психічного здоров’я актуалізується в умовах воєнного стану в Україні. Ситуація, яка склалася у нашій державі є унікальною, адже людям усе важче сприймати одночасно суперчливі новини, виклики, ситуації. Наприклад, коли в родині тато у штурмовій бригаді, що звільняє окуповані території, від мами на роботі вимагають ідей щодо розвитку та відновлення країни, дітям у школі необхідно брати участь у святкових заходах. Або інша ситуація, коли в одній родині близька людина перебуває у полоні, а в іншій – усі близькі перебувають у відносно безпечних умовах. Залишатися психічно (ментально) здоровим практично нереально кожному члену сім’ї. Проте, враховуючи здатності людського організму до відновлення та самозбереження, кожному необхідно володіти інформацією (навиками), як допомогти собі у збереженні власного ментального здоров’я та тим, хто поруч.

Цей практичний порадник розроблено з метою надати актуальну інформацію щодо профілактики стресу та ліквідації його наслідків, способів підвищення життєстійкості та активації внутрішніх опор, а також розвинути навички подолання стресу, що у разі потреби може стати основою подальших пошуків для забезпечення ментального здоров’я як власного, так і своїх близьких.

1. ПСИХІЧНЕ (МЕНТАЛЬНЕ) ЗДОРОВ'Я У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ[1]

[1] За матеріалами:
Mental health https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
Mental health in emergencies https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я ***психічне здоров'я*** – це стан психічного благополуччя, який дозволяє людям справлятися з життєвими стресами, реалізувати свої здібності, добре навчатися та добре працювати, а також бути корисним суспільству. Це невід'ємний компонент здоров'я та благополуччя, який лежить в основі нашої індивідуальної та колективної здатності приймати рішення, будувати стосунки та формувати світ, у якому ми живемо. Психічне здоров'я є одним із основних прав людини. І це має вирішальне значення для особистого, суспільного та соціально-економічного розвитку.

Психічне здоров'я - це більше ніж відсутність психічних розладів. Воно існує в складному континуумі, який по-різному відчувається кожною людиною, з різним ступенем труднощів і страждань та потенційно дуже різними соціальними та клінічними результатами.

Ключові факти:

- Майже всі люди, які постраждали від надзвичайних ситуацій, відчуватимуть психологічний стрес, який для більшості людей з часом зменшуватиметься.
- Серед людей, які пережили війну чи інший конфлікт за останні 10 років, кожен п'ятий (22%) матиме депресію, тривогу, посттравматичний стресовий розлад, біполярний розлад або шизофренію.
- Люди з важкими психічними розладами особливо вразливі під час надзвичайних ситуацій і потребують доступу до психіатричної допомоги та інших основних потреб.
- Міжнародні рекомендації передбачають надання послуг на кількох рівнях від базових послуг до клінічної і вказують на те, що психіатрична допомога має бути доступна негайно для конкретних, невідкладних проблем психічного здоров'я як частина реагування на загрозу для здоров'я.
- Незважаючи на їх трагічну природу та несприятливий вплив на психічне здоров'я, надзвичайні ситуації виявилися можливостями для створення стійких систем психічного здоров'я для всіх людей, які цього потребують.

У будь-якій великій надзвичайній ситуації виникають різні типи соціальних і психічних проблем.

Соціальні проблеми:

- існуючі раніше: наприклад, бідність і дискримінація маргіналізованих груп;
- спричинені надзвичайною ситуацією: наприклад, розлучення сім'ї, відсутність безпеки, втрата засобів до існування, розрив соціальних мереж, низька довіра та ресурси;
- гуманітарна реакція: наприклад, перенаселеність, відсутність приватного життя та розрив із спільнотою чи втрата традиційної підтримки.

Проблеми з психічним здоров'ям:

- існуючі раніше: наприклад, психічні розлади, такі як депресія, шизофренія або шкідливе вживання алкоголю;
- спричинені екстреними ситуаціями: наприклад, горе, гострі стресові реакції, шкідливе вживання алкоголю та наркотиків, а також депресія та тривога, включаючи посттравматичний стресовий розлад;
- гуманітарна реакція: наприклад, занепокоєння через відсутність інформації про розподіл їжі або про те, як отримати основні послуги.

Більшість людей, які постраждали від надзвичайних ситуацій, зазнають стресу (наприклад, почуття тривоги та смутку, безнадійності, труднощів зі сном, втоми, дратівливості або гніву та/або болю).

Це нормально і для більшості людей з часом покращиться. Проте очікується, що поширеність психічних розладів, таких як депресія та тривога, зросте більш ніж удвічі під час гуманітарної кризи.

Тягар психічних розладів серед постраждалого від конфлікту населення надзвичайно високий: огляд ВООЗ 129 досліджень у 39 країнах показав, що серед людей, які пережили війну чи інший конфлікт за останні 10 років, кожна п'ята людина (22%) матиме депресію, тривогу, посттравматичний стресовий розлад, біполярний розлад або шизофренію.

Згідно з оглядом ВООЗ, оціночна поширеність психічних розладів серед постраждалого від конфлікту населення в будь-який конкретний момент часу (точкова поширеність) становить 13% для легких форм депресії, тривоги та посттравматичного стресового розладу та 4% для помірних форм. Розрахункова точкова поширеність важких розладів (тобто шизофренії, біполярного розладу, важкої депресії, сильної тривоги та важкого посттравматичного стресового розладу) становить 5%. За оцінками, кожна 11-та людина (9%), яка живе в оточенні, що зазнавало конфлікту протягом останніх 10 років, матиме помірний або важкий психічний розлад.

У конфліктних ситуаціях депресія та тривога посилюються з віком. Депресія частіше зустрічається у жінок, ніж у чоловіків. Люди з важкими психічними розладами можуть бути особливо вразливими під час і після надзвичайних ситуацій, і їм потрібен доступ до базових потреб і медичної допомоги.

Ефективне реагування на надзвичайні ситуації

Схвалені ВООЗ міжвідомчі рекомендації щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки для ефективного реагування на надзвичайні ситуації рекомендують надавати послуги на кількох рівнях – від базових послуг до клінічної допомоги. Клінічний догляд за психічним здоров'ям має надаватися фахівцями з психічного здоров'я, такими як психіатричні медсестри, психологи чи психіатри, або під їхнім наглядом.

Необхідно посилити самодопомогу та соціальну підтримку громади наприклад, шляхом створення або відновлення груп громади, у яких члени спільно вирішують проблеми та беруть участь у таких заходах, як надання екстреної допомоги або навчання новачків.

Психологічна перша допомога пропонує першочергову емоційну та практичну підтримку людям, які переживають гострий дистрес через недавню подію, і повинна надаватися працівниками на місцях, включаючи медичний персонал, вчителів або навчених волонтерів.

Основна клінічна допомога в галузі психічного здоров'я, яка охоплює пріоритетні стани (наприклад, депресія, психотичні розлади, епілепсія, зловживання алкоголем і психоактивними речовинами), повинна надаватися в кожному закладі охорони здоров'я навченим і контрольованим загальним медичним персоналом.

Психологічні втручання (наприклад, втручання з вирішення проблем, групова міжособистісна терапія, втручання, засновані на принципах когнітивно-поведінкової терапії) для людей, які страждають від тривалого дистресу, повинні пропонуватися спеціалістами або навченими та контрольованими громадськими працівниками у сфері охорони здоров'я та соціальному секторі.

Захист і забезпечення прав людей з важкими психічними розладами та психосоціальними вадами є особливо критичним у надзвичайних гуманітарних ситуаціях. Це включає відвідування, спостереження та підтримку людей у психіатричних установах та інтернатах

Погляд у майбутнє: надзвичайні ситуації можуть створити кращі системи психічного здоров'я

Психічне здоров'я має вирішальне значення для загального соціального та економічного відновлення окремих людей, суспільств і країн після надзвичайних ситуацій. Глобальний прогрес у реформуванні психічного здоров'я відбуватиметься швидше, якщо під час кожної кризи будуть ініціювати зусилля, щоб перетворити короткочасне збільшення уваги до проблем психічного здоров'я в поєднанні зі збільшенням допомоги на імпульс для довгострокового розвитку послуг. Багато країн використали надзвичайні ситуації для створення кращих систем психічного здоров'я після криз.

У Сирійській Арабській Республіці, незважаючи на (або, можливо, через) виклики, пов'язані з триваючим конфліктом, послуги психічного здоров'я та психосоціальна підтримка стають доступнішими, ніж будь-коли раніше. Зараз психіатрична та психосоціальна підтримка надається в закладах первинної та вторинної медичної та соціальної допомоги, через громадські та жіночі центри

та через шкільні програми в понад 12 містах Сирії, розташованих у губернаторствах, які сильно постраждали від конфлікту. Це контрастує з ситуацією до конфлікту, коли психіатрична допомога в основному надавалася в психлікарнях Алеппо та Дамаска.

У Шрі-Ланці, одразу після цунамі 2004 року, психічне здоров'я було ключовим пріоритетом. Це призвело до реформи системи психічного здоров'я, підтриманої ВООЗ, яка вирішила проблему нестачі людських ресурсів для психічного здоров'я, таких як різні кадри спеціалізованого персоналу психічного здоров'я. У результаті 20 із 27 районів країни зараз мають інфраструктуру психіатричних служб, порівняно з лише 10 до цунамі.

Психічне здоров'я також має бути складовою частиною національних планів готовності до катастроф.

У багатьох гуманітарних ситуаціях і конфліктах доступ до якісної та доступної психіатричної допомоги обмежений. Цей доступ може бути ще більше обмежений через надзвичайні ситуації у сфері охорони здоров'я, такі як COVID-19, які, як правило, порушують роботу послуг і ще більше збільшують потреби.

Довідково

ВООЗ є провідною агенцією з надання технічних консультацій щодо психічного здоров'я в надзвичайних ситуаціях. З 2022 року ВООЗ проводить роботу з психічного здоров'я в низці країн і територій, які постраждали від масштабних надзвичайних ситуацій, таких як Афганістан, Бангладеш, Ефіопія, Ірак, Йорданія, Ліван, Лівія, Нігерія, Південний Судан, Сирійська Арабська Республіка, Туреччина, Україна , Західний берег і Сектор Газа та Ємен.

ВООЗ є співголовою Референсної групи IASC з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (MHPSS) у надзвичайних ситуаціях, яка надає консультації та підтримку організаціям, що працюють у надзвичайних ситуаціях, і технічним робочим групам MHPSS на національному рівні в більш ніж 50 країнах, які постраждали від надзвичайних ситуацій.

Організація працює в усьому світі, щоб гарантувати, що гуманітарна реакція на психічне здоров'я є скоординованою та ефективною, і що після надзвичайних гуманітарних ситуацій докладаються усі зусилля для створення/відновлення служб психічного здоров'я на довгострокову перспективу.

Поради та інструменти ВООЗ використовуються більшістю великих міжнародних гуманітарних організацій, що працюють у сфері психічного здоров'я. ВООЗ та партнери опублікували низку практичних інструментів і рекомендацій для задоволення потреб у психічному здоров'ї людей, які постраждали від надзвичайних ситуацій.

2. ФОРМИ ПРОЯВУ СТРЕСУ. ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС

Традиційно у психології та психофізіології виокремлюються такі форми прояву стресу (рис.1):

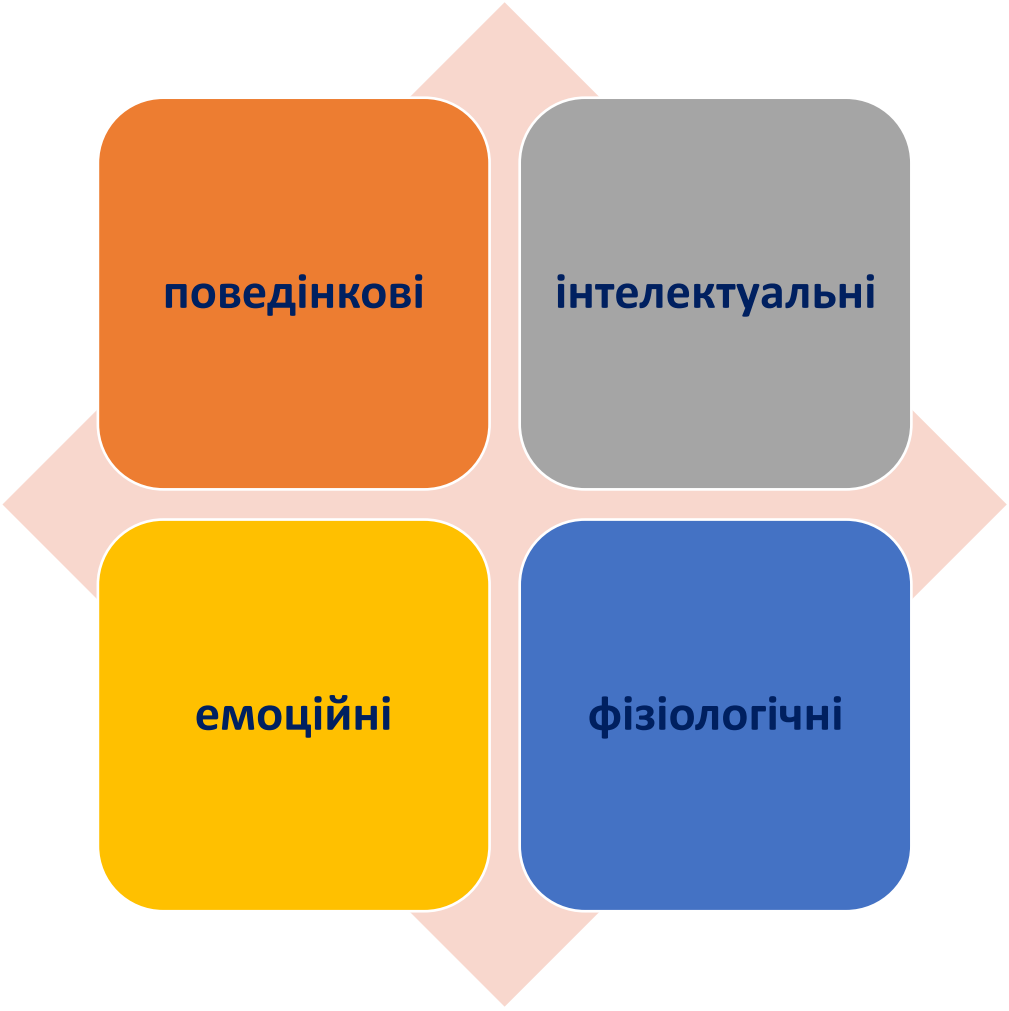


Рисунок 1. Форми прояву стресу

Поведінкові ознаки стресу проявляються через:

•порушення психомоторики (надмірне напруження м'язів, зміна ритму дихання тощо);

•зміна способу життя (порушення сну, порушення режиму дня тощо)

•порушення у професійній діяльності (зниження продуктивності праці, підвищена втомлюваність тощо);

•порушення соціально-рольових функцій (зростання конфліктності, підвищений рівень агресивність тощо).

Інтелектуальні ознаки стресу:

•увага (утруднена концентрація уваги на інших об’єктах і відмічається підвищена розсіяність тощо);

•мислення (порушення логіки, сплутане мислення тощо);

•пам’ять (проблеми у відтворенні інформації, труднощі із запам’ятовуванням тощо).

Емоційні ознаки стресу:

•зміна загального емоційного фону (похмурий настрій, відчуття постійного смутку, неспокою, раптові зміни настрою тощо);

•виражені негативні емоції (роздратованість, агресивність тощо);

•зміни в характері (зниження самооцінки, підозрілість, схильність до самозвинувачень тощо);

•поява невротичних станів (астенічного неврозу, неврозу тривожного очікування тощо).

Фізіологічні ознаки стресу:

•такі, що суб’єктивно визначаються (утруднене дихання, болі в серці, головні болі, неприємні відчуття в кишківнику тощо*);*

•такі, що об’єктивно визначаються (підвищення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, зміна судинного тонусу; надмірне м’язове напруження; порушення секреції травних залоз тощо);

•порушення комплексних фізіологічних функцій (підвищена втомлюваність, зниження імунітету, часті хворобливі стани, швидка зміна маси тіла тощо).

У червні 2021 року Міжнародна організація зі стандартизації опублікувала міжнародний стандарт ISO 45003:2021 «Управління охороною здоров’я та

безпекою праці. Психологічне здоров’я та безпека праці на роботі. Настанови з керування психосоціальними ризиками».

Цей стандарт призначений для використання разом з ISO 45001, який містить вимоги та вказівки щодо планування, упровадження, перегляду, оцінки та вдосконалення системи управління охороною здоров’я і безпекою праці та є першим у світі міжнародним стандартом, який урегульовує питання керування психологічним здоров’ям на робочому місці.

Для того, щоб розробити дієву систему стрес-менеджменту на робочому місці, яка б гармонійно інтегрувалася в загальну систему безпеки та здоров’я на роботі, потрібно зосередити особливу увагу на ідентифікації психосоціальних небезпек (стресових ситуацій) та розумінні їх природи, а також провадженні антистрес-практик усіма працівниками на постійній основі.

Відомо, що професійний стрес або створює бар’єри у професійній діяльності, блокує його комунікативну активність, впливає на фізичне і психічне здоров’я, або сприяє розвитку, підвищуючи при цьому рівень стресостійкості.

Нагульник Л.Б. описує професійний стрес як багатовимірний феномен, що виражається у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації в трудовій діяльності людини.

На професійну діяльність впливають стресори різної природи, які виділяє Нікіфоров Г.С. (рис.2).

Рисунок 2. Стресори, що впливають на професійну діяльність

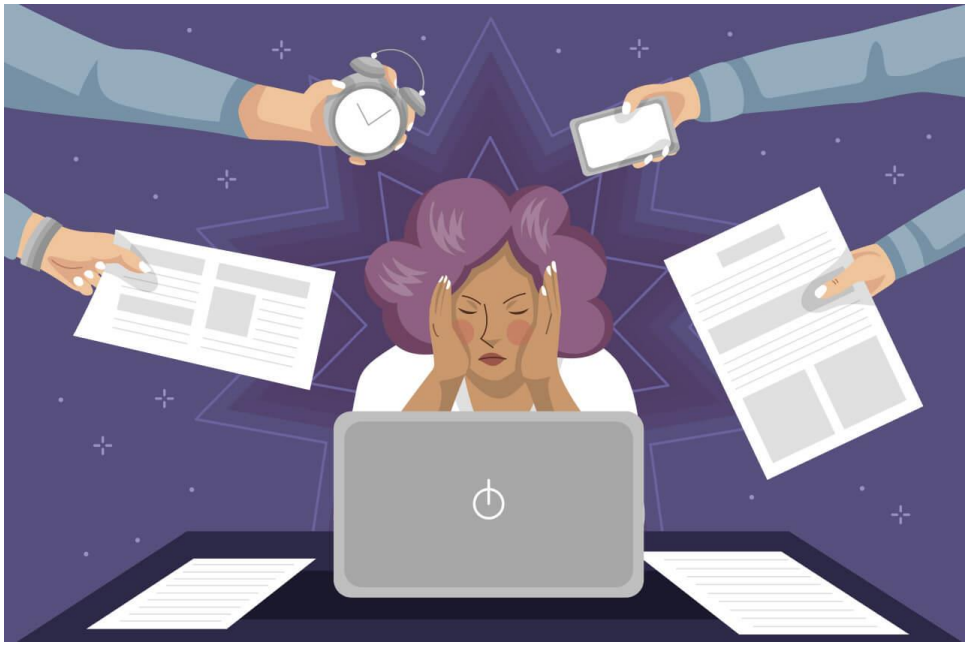
Як зазначають науковці, професійний стрес виникає не лише у працівників, у яких надмірне навантаження, й у співробітників, недостатньо завантажених роботою, а також у тих людей, які вважають, що не реалізують повною мірою свій професійний потенціал і здатні на більше.

Психологічно безпечне робоче середовище - це робоче середовище, яке сприяє:

- продуктивній роботі;
- особистому зростанню;
- інклюзивній культурі;
- зниженню травм та нещасних випадків;
- психічному і фізичному добробуту працівників

Отже, одним з найбільш актуальних завдань є усвідомлення, що некерований, пролонгований, професійний стрес призводить до психічного виснаження, втрати здоров’я публічного службовця, виконання на низькому рівні професійних завдань, конфліктних ситуацій у колективі тощо. Тому необхідно здійснювати постійний моніторинг психоемоційної сфери у колективах, забезпечувати проведення антистресових тренінгів, підвищувати професійну компетентність працівників за відповідними напрямами, інше.

3. ТЕСТ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ОЦІНКИ РІВНЯ СТРЕСУ



Інструкція

Уважно прочитайте кожне твердження та позначте відповідь, яка найбільш точно відображає Ваш стан і Вашу поточну ситуацію.

Тест містить 48 тверджень, які описують чотири рівні впливу стресу: тіло, емоції, розум і поведінку.

Кожне твердження описує кілька симптомів, і якщо ви помітили, що інтенсивність будь-якого з них останнім часом посилилася, навіть якщо хоча б один симптом вам підходить, відзначте позитивну відповідь («+»).

Таблиця 1

Інтелектуальні ознаки стресу:	
1. Переважання негативних думок: збільшення частоти негативних думок, посилення песимістичного ставлення до подій, труднощі в роботі з негативними думками	
2. Підвищення складності з концентрацією або фокусуванням	
3. Погіршення показників пам'яті	
4. Одержимість думками: постійне і безрезультатне обмірковування однієї проблеми	
5. Усе частіше відволікаєтеся або плутаєтесь	
6. Підвищена складність у прийнятті рішень: тривалі вагання при виборі або прийнятті рішень, тривалі коливання під час вибору	
7. Часті погані сни, жахи або раптові та короткі посмикування під час сну	
8. Збільшення кількості помилок у виконанні розумових завдань, часті помилки/провали в розрахунках, відчуття відчуженості від власних помилок	
9. Потреба в пасивності, зниження бажання брати відповідальність на себе, бажання перекласти відповідальність на інших або на когось іншого	
10. Порушення логіки, сплутане мислення, невпорядковане або хаотичне мислення (уповільнення мисленнєвих процесів), плутанина або дезорганізація думок, втрата здатності міркувати	
11. Імпульсивність мислення, поспішні й необґрунтовані рішення	
12. Звуження кругозору, зниження творчих здібностей до вирішення проблем чи здатності бачити шлях для розв'язання складних ситуацій	
Загальна кількість символів «+»:	
Поведінкові ознаки стресу:	
1. Втрата або підвищення апетиту, надмірне споживання їжі або, навпаки, надмірна «дієта»	
2. Збільшення кількості помилок при виконанні звичних дій або типових/простих повсякденних справ, збільшення частоти невротичних дій (кусання нігтів тощо)	
3. Прискорення або навпаки уповільнення мовлення, тремтіння голосу	
4. Зниження фізичної активності, збільшення потреби в гіподинамії (*спосіб життя, при якому людина фізично неактивна і мало або взагалі не виконує фізичної активності та фізичних вправ*)	

Продовження таблиці 1	
5. Почастішання конфліктних ситуацій на роботі, в особистих стосунках або в сім'ї, схильність до грубості й прямолінійності	
6. Посилення відчуття хронічної нестачі часу (відкладення справ (прокрастинація), часті запізнення, поглядання на годинник, постійний поспіх тощо)	
7. Значне скорочення часу спілкування з рідними та друзями (втеча від спілкування та самотність , потреба в ізоляції)	
8. Втрата інтересу та уваги до власної зовнішності (іноді недбалість, неохайність), зниження потреби у догляді за собою	
9. Підвищена потреба в асоціальній поведінці (схильність до порушення правил і норм), схильність ігнорувати прості інструкції, правила або формальні норми	
10. Низька продуктивність: усвідомлення низької якості/кількості досягнутих результатів, незважаючи на витрачені зусилля та енергію	
11. Підвищені труднощі, пов'язані зі сном: порушення сну, сонливість або безсоння	
12. Більше курите, частіше вживаєте алкоголь, кофеїн чи вживаєте наркотичні засоби	
Загальна кількість символів «+»:	
Емоційні ознаки стресу:	
1. Підвищена тривожність і неспокій, підвищена внутрішня напруга і дискомфорт або часті перепади настрою	
2. Підозрілість, ревнощі та недовіра до себе, людей або подій	
3. Поганий настрій, почуття смутку, депресивності, похмурий настрій або почастішання відсутність настрою	
4. Почуття безпорадності, безсилля, відчуття втрати контролю або безнадійність, відчуття постійної меланхолії, депресивність	
5. Дратівливість, підвищена чутливість, емоційна збудливість і неспокій, підвищена увага до деталей (підвищена реакція на дрібні, незначні подразники), напади гніву	
6. Байдужість, зниження чутливості до прояву емоцій	
7. Зниження почуття гумору: переважання цинічного або недоречного гумору	
8. Збільшення труднощів із самооцінкою: зниження впевненості в собі, хронічне відчуття невдачі та провини; посилення відчуття незадоволення собою, самозвинувачення, ненависті, сорому, огиди або провини перед собою	
9. Зниження рівня задоволеності життям	
10. Самотність, відчуття відчуження, почуття виключеності (з команди, процесів тощо)	

Продовження таблиці 1	
11. Зниження мотивації і втрата інтересу до життя	
12. Зменшення відчуття задоволення (ангедонія)	
Загальна кількість символів «+»:	
Фізичні ознаки стресу:	
1. Невизначені (дифузні) болі в різних частинах тіла (поколювання в грудях, головні болі, болі в спині або шиї тощо)	
2. Підвищення або зниження артеріального тиску	
3. Підвищений або нерегулярний пульс, прискорене серцебиття	
4. Почастішання розладів травної системи (діарея, нудота, біль у животі, закреп, підвищене газоутворення та ін.)	
5. Порушення свободи дихання: часте або утруднене дихання	
6. Відчуття напруги в м’язах	
7. Відчуття хронічної втоми: втрата енергії (втома), відчуття фізичної або психологічної втоми, втрата здатності до відпочинку	
8. Наростання сексуальних проблем, зниження сексуальної активності, відсутність сексуального бажання	
9. Підвищена схильність до алергічних захворювань, висипання на обличчі або посилення захворювань шкіри, поява шкірних висипань	
10. Підвищене потовиділення	
11. Зниження імунітету: часті недомагання, часті хвороби, легкі застуди	
12. Раптове збільшення або зниження ваги	
Загальна кількість символів «+»:	

Результати

1. Підрахуйте загальну кількість символів «+» за кожною ознакою і запишіть у правий стовпчик таблиці 1.

2. Визначте кількість балів за кожною ознакою з урахуванням ваги символу «+». Вага символу «+» за кожною ознакою: інтелектуальні ознаки - 1 бал; поведінкові ознаки - 1 бал, емоційні ознаки - 1,5 бали, фізіологічні ознаки - 2 бали. Запишіть у правий стовпчик таблиці 2.

3. Підрахуйте загальну кількість балів.

Таблиця 2

Ознаки стресу та система оцінок (конвертація):	**Оцінка**
Інтелектуальні ознаки стресу (1 бал):	
Поведінкові ознаки стресу (1 бал):	
Емоційні ознаки стресу (помножити на 1,5):	
Фізичні ознаки стресу (помножити на 2):	
Загальний бал усіх чотирьох компонентів (сумарний максимальний бал може становити ***66*****):**	

Індекс стресу та інтерпретація результатів:

- ✓ **0-5 балів:**

На цьому етапі життя немає значного стресу або ви використовуєте конструктивні методи управління стресом.

- ✓ **6-12 балів:**

У вас **помірний рівень стресу**, що відповідає напруженому ритму життя активної людини. Отже, ви перебуваєте на першій стадії реакції на стрес – **«стадії тривоги»**. У цей час фіксуються короткі періоди фізичного збудження, які готують організм до енергійної діяльності та допомагають мобілізувати ресурси.

Компенсувати помірний стрес можна раціональним використанням часу, періодичним відпочинком, прийомами самозбереження (самодопомога, піклування про себе) та пошуком оптимального виходу зі скрутної ситуації, що склалася. В інших випадках **помірний стрес може переходити в стан досить вираженого стану стресу і напруги.**

✓ **13-24 балів:**

Ви перебуваєте на другій стадії – **«стадії стійкості» стресу.** Має місце досить виражена напруга емоційної та фізіологічної систем організму, що виникла внаслідок будь-якого сильного джерела стресу **у теперішньому чи минулому**, але ви не змогли його вчасно компенсувати.

На стадії резистентності (опору) організм знову може переносити і протистояти дії тривалих стресорів[2], але якщо стресор досить тривалий та інтенсивний, то можливе **виснаження ресурсів організму** й організм може перейти в стадію виснаження, у стан сильного стресу.

Щоб цього не допустити, необхідно використовувати спеціальні методи боротьби зі стресом. Турбота про себе, а також використання технік управління стресом, пов'язаних із тілом, емоціями та мисленням - повернуть ваш організм до нормального рівня функціонування.

✓ **25-40 балів:**

Виникає стан **сильного стресу**, що міг бути викликаний поточним чи минулим стресором, вплив якого затягнувся. При такому рівні стресу **організм близький до межі своєї здатності протистояти йому**, і необхідно швидко переглянути своє ставлення до проблеми, що склалася, або переглянути свій спосіб життя в цілому.

Ця стадія вказує на те, що конкретний стресор був досить тривалим та інтенсивним, що виснажив ресурси вашого організму, і організм може перейти у **стадію виснаження.**

Щоб цього не допустити, вам необхідно використовувати спеціальні методи боротьби зі стресом, **вести психічно здоровий спосіб життя, доглядати за собою та використовувати методи психотерапії.**

---

2 Стресор - джерело стресу, стрес-фактор

- ✓ **40-66 балів:**

Ваше тіло перейшло в третю **стадію стресу, «стадію виснаження»**, яка могла бути викликана поточним або минулим стресором, з яким не вдалося впоратися. Зокрема, на другій стадії стресу – «стадії резистентності» ви зовсім не турбувалися про себе, не використовували спеціальних методів управління стресом та методів психотерапії.

Це призвело до виснаження адаптаційної **енергії, виснаження ресурсів й вигорання.** На цьому етапі вам необхідно відновитись та освіжити свою енергію, щоб повернутися у початковий стан.

Насамперед необхідно звернути **увагу на власне здоров'я**, оскільки надмірне вироблення «гормонів стресу» загрожує цілісності імунної системи та сприяє прояву психосоматичних розладів.

Майте на увазі, що окрім турботи про своє здоров'я вам **необхідні психотерапія**, спеціальні методи управління стресом, процедури догляду за собою та психологічно здоровий спосіб життя, щоб повернути ваше тіло до нормального рівня функціонування.

4. ЗМІЦНЕННЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ

Профілактика стресу вимагає від особи:

- ✓ бути здатною змінити ситуацію;
- ✓ уміти зменшити значення втрати того, до чого прагнули;
- ✓ бути здатною прогнозувати не тільки успіхи, а й невдачі;
- ✓ уміти розрізняти значні втрати від несуттєвих, невдачу від катастрофи;
- ✓ навчитися розслаблятися, аби дати організму відновити сили;
- ✓ бути готовою до спілкування з різними людьми (приймати людей такими якими вони є тому, що іншими вони бути не можуть);
- ✓ уміти навіювати позитивні образи, які б витісняли негативні (чудовий день, сонечко світить особливо яскраво або ж хмаринки незвичні сьогодні);
- ✓ мати почуття гумору – посміятися над собою, розрадити душу («це ще не кінець світу» тощо);
- ✓ уміти вирізняти дві фундаментальні речі – здоров'я (його купити не можна) і проблема (її можна пережити, змінити чи принаймні змінити до неї ставлення);
- ✓ навчитися говорити «ні», коли неможливо сказати «так», ураховуючи при цьому, що доцільно знайти аргумент для «ні»;
- ✓ намагатися вивчити і зрозуміти людину, з якою доводиться спілкуватися, аби не втратити віру в людей і довіру до себе;
- ✓ не погоджуватись із тим, хто висуває суперечливі вимоги, апелюючи до негативних наслідків, не займати при цьому агресивно-обвинувачувальну позицію.

Канадський учений, лікар, біолог Сельє Г. вивчав стреси та їхній вплив на організм людини. Автор пропонує:

1. Прагнучи доброзичливих стосунків, не починайте дружбу з «важкими» нестриманими людьми.

2. У кожному досягненні є вершина, прагніть до неї і будьте задоволені.

3. Цінуйте радість справжньої простоти життєвого устрою.

4. З якою б життєвою ситуацією ви не зіткнулися, подумайте, чи варто боротися.

5. Постійно зосереджуйте свою увагу на світлих яскравих сторонах життя. Один із шляхів зменшити стрес – відволіктися.

6. Навіть після нищівної поразки боротися з гнітючими думками найкраще з допомогою спогадів про минулі успіхи. Це сприяє відновленню віри в себе.

7. Якщо вас чекає неприємна справа, не відкладайте її. Не уникати складнощів – доросла позиція в житті. Не ховайтеся від складного, сміливо ідіть йому на зустріч і тоді складність «злякається» і зникне.

8. Не забувайте, що немає готового рецепту успіху, що спрацював би для всіх. Усі ми різні, тому і наші проблеми теж різні.

Ресурси стресостійкості

Внутрішні ресурси стресостійкості

Особистісні:

- активна мотивація подолання;
- інтернальний локус контролю;
- впевненість у собі;
- позитивне та раціональне мислення;
- розуміння власних цілей;
- емоційно-вольові якості;
- досвід подолання стресових ситуацій;
- уміння звертатися за допомогою і приймати її;
- уміння формувати мережу підтримки;
- навички психічної регуляції;
- надія;
- мужність;
- психологічна компетентність;
- навички планування часу.

Поведінкові:

- копінг-стратегії (засоби управління наявним стрес-чинником, які виникають як відповідь особи на загрозу);
- асертивна поведінка;
- пошук соціальної підтримки.

Фізичні:

- стан здоров’я;
- турбота про забезпечення та зміцнення здоров’я.

Стиль життя:

- наявність/відсутність шкідливих звичок;
- наявність часу для відпочинку;
- здорове харчування;
- здоровий сон.

Зовнішні ресурси стресостійкості

Соціальна підтримка (емоційна, матеріальна, інформаційна):

- родина;
- друзі;
- інститути соціальної підтримки;
- держава.

Матеріальні:

- достатній рівень матеріальної підтримки;
- задовільні умови життя та відпочинку;
- безпека життя.

5. ВПРАВИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ

Вправа «Хмари»

Ляж на спину, максимально розслаб усі м’язи і дихай животом. Уяви, що з кожним твоїм видихом усі твої проблеми та переживання вилітають і стають пухнастими білими хмарами. Далі уяви, що ти лежиш на м’якій зеленій травичці, а теплий вітерець жене ці хмари якнайдалі за горизонт. Порожнечу всередині заповнює тепло від лагідного сонечка. З кожним вдихом ти вдихаєш це тепло. Продовжуй цю вправу, доки не відчуєш, що негативні думки и тривога тебе покинули.

Вправа «Ресурсні образи»

Уяви або згадай те місце, у якому ти почуваєшся у повній безпеці і спокої. Наприклад, берег лагідного моря, сонячна галявина у лісі. Відчуй шум води, шелест дерев, аромати довкола. Озирнися довкола, доторкнися до теплого піску або до трави. Уяви якомога більше дрібних деталей. Практикувати цю вправу краще вдома перед сном або перед підйомом вранці.

Вправи для зняття напруги в тілі

Вправа «Техніка релаксації: повільне дихання»

Заплющ очі. Відчуй ногами підлогу. Глибоко й повільно вдихни через ніс, рахуючи до трьох. Впусти повітря до самого низу легень. Тепер повільно видихни через рот, рахуючи до шести. Повтори це мінімум 4 рази. Але якщо стане зле, зупинись.

Стрес проявляє себе по-різному: тривожність, напруження чи фізичний дискомфорт — паморочиться в голові, бракує повітря. Повільне дихання допоможе опанувати себе в усіх цих ситуаціях.

Вправа «Камінчик»

Стисни руки міцно в кулаки. Наче це два камінчики. Потримай так секунд 7-10.

Після цього розслаб їх на 15-20 секунд. Тепер так само напруж усе тіло. Ти — один великий камінчик. Через декілька секунд розслабся. Зверни увагу, чи не залишилися напруженими якісь окремі м’язи. Якщо так, зроби вправу конкретно з ними. А в кінці повністю розслабся. Спробуй відчути, як по всьому тілу розливається хвиля релаксу.

Вправа для відволікання від тривожних думок

Вправа «Книжка з малюнком»

Щоб легше справлятися з тривогою чи болісними відчуттями, їх можна візуалізувати.

Уяви в себе на колінах відкриту книжку з чистими аркушами. Тепер уяви там тривогу чи відчуття у вигляді малюнка. Як він виглядає? Роздивись уважно. Тепер закрий цю уявну книжку. Нехай вона собі лежить поруч. А ти продовжуй займатися справами.

Якщо треба кудись іти, можеш «узяти» книжку з собою. Але не відкривай, просто знай, що вона є.

Ця вправа теж допомагає тримати фокус на реальності.

Вправи для заспокоєння

Вправа «Метелик»

Іноді тривога настільки сильна, що важко дихати.

Тоді встань і схрести долоні на грудях. Зачепися великими пальцями так, щоб вони нагадували метелика. Тепер ритмічно постукуй долонями по грудях — лівою, правою, лівою… Через внутрішні вібрації ти почуєш звуки, ніби гучне серцебиття. Це тебе заспокоїть.

Продовжуй вправу, доки не відчуєш, що дихання вирівнялося.

Вправа «Амулет спокою»

Щоб угамувати хвилювання, знайди собі амулет спокою. Це предмет, який вміщується у тебе на долоні та з яким пов'язані певні приємні спогади. Візьми амулет. Можеш заплющити очі. Тримай міцно амулет, наче руку близької людини. Згадуй той самий приємний момент, до найменших деталей. Перенесися думками в той день.

Потім можеш подумати про сам амулет. Опиши подумки його форму, температуру. Це має повернути тебе в норму.

Більше вправ є в Аптечці швидкої психологічної допомоги, створеній в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». У ній зібрані прості кроки для заспокоєння та поради для стійкості – аби подбати про себе у стресі. Тож вона буде корисною всім, хто відчуває емоційне спустошення, втому, напругу в тілі, паніку, злість, сум.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврелій Марк. Наодинці з собою; пер. з анг. Р. Паранько. Львів: Вид-во «Апріорі», 2018. 184с.

2. Антистресова скарбничка: практичний порадник.URL : https://drive.google.com/file/d/1foNOru2Yxx9NOh7afX5RD4sMRPA3-J0Q/view

3. Всесвітня організація охорони здоров'я. (2021). Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я. https://iris.who.int/handle/10665/339150. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

4. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Як стати успішним в житті та кар'єрі. Харків. Віват, 2019. 340с.

5. Дестано Д. Емоційний успіх. Харків. Фабула, 2019. 440с.

6. Дженні Міллер, Вікторія Ламберт Особисті кордони. Як їх вибудовувати і відстоювати. Харків. Віват, 2021. 340 с.

7. Довідник безбар'єрності.URL: https://bf.in.ua/

8. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.

9. Ментальне здоров'я: як подбати про себе URL: https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/

10. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник /Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

11. Никифоров Г. С. Психология здоровья. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 609 с.

12. Пільюччі М., Грегорі Л. Нові стоїки. 52 уроки для наповненого життя / пер з анг. Д. Кушнір, Н. Яцюк. Київ, Лабораторія, 2022. 336с.

13. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. Київ: МАУП, 2003. 360 с.

14. Самоідентифікація особистості: філософський аналіз: монографія / Г.Ф. Хоружий, Л.О. Боровська, Ю.І. кулагін, М.В. Ліпін; за ред. Г.Ф. Хоружого. Київ. Київ. нац. торг.-екон. Ун-т, 2018. 192с.

15. Ти як? URL:https://www.howareu.com/.

16. ISO 45003:2021 «Occupational health and safety management – Psychological health and safety at work – Guidelines for managing psychosocial risks» Міжнародний стандарт ISO 45003:2021 «Управління охороною здоров'я та безпекою праці. Психологічне здоров'я та безпека на роботі. Настанови з керування психосоціальними ризиками».

17. Mental health URL : https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.

18. Mental health in emergencies URL : https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies.

ДЛЯ НОТАТОК

Навчальне видання

Укладачі:

Гаман Тетяна Василівна,

Нагорічна Ольга Степанівна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА В УМОВАХ КРИЗИ / НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Практичний порадник

Технічне редагування
Сухіна Надія Григорівна

Хмельницький регіональний центр підвищення кваліфікації, 2024