



КЗВО ЛОР "Львівська медична академія імені Андрея Крупинського"
Кафедра соціально-гуманітарних дисциплін
Методичний семінар

Як отримувати задоволення від роботи в часи стресу. Учителі і самодопомога.



Доповідач: Халавка О.А.,
викладач вищої категорії,
викладач-методист

ГРУПА РИЗИКУ

Війна – потужний чинник стресу, тож цілком природно, що багато людей зараз відчувають тривожність, пригніченість, не можуть знайти в собі сили на буденні справи тощо.

Унаслідок російської агресії усі ми відчуваємо вплив війни та різних травматичних подій, багато хто пережив чи продовжує переживати стрес, пов'язаний із загрозою втрати життя – свого та близьких, і це є ризиком розвитку **посттравматичного стресового розладу** (ПТСР)

*“Хороша новина полягає в тому, що навіть у військовий час **посттравматичний стресовий розлад розвивається лише в 30% людей**, які були в зоні бойових дій, оскільки психіка людини має природні механізми зцілення, – розповідає психолог Ольга Уралова. – Погана – те, що не всі навчені розпізнавати симптоми ПТСР і вчасно звертатися по допомогу до професіоналів. Водночас **травмована психіка критично впливає на всі сфери життя людини**”.*

Учителям, за словами психологині, загрожує **емоційне виснаження та професійне вигорання**, не кажучи вже про **погіршення фізичного здоров'я та негативний вплив на стосунки з іншими людьми**.

“Дослідження говорять, що є також інші ризики впливу травматичних подій на психічне здоров'я, – продовжує Ольга. – У 25% людей може розвинути депресія. У біженців або вимушено переселених осіб збільшується рівень тривожності, реакція на втрату, горювання, з'являються проблеми з емоційною регуляцією”.



СИМПТОМИ І САМОДОПОМОГА

– **інтрузивні спогади** – повторювані картинки (ретроспекції, кошмари), запахи, звуки, які неконтрольовано вриваються в думки й ніби за допомогою машини часу повертають у страшне минуле;

– **зміна поведінки** – уникання подразників, пов'язаних із травматичною подією, коли людина намагається відштовхнути спогади, не думати, не говорити, не бути поряд із речами та людьми, які нагадують про те, що сталося;

– **реакція тіла** та вплив на когнітивні функції – фізіологічне гіперзбудження, тривога, мандраж, безсоння та проблеми з концентрацією, посилена реакція переляку, дратівливість, спалахи гніву, постійне перебування на межі емоційного зриву.

При цьому спеціалісти **застерігають від самостійної постановки діагнозу**, адже через тиждень після травматичної події перераховані симптоми спостерігаються у 90% людей, у 60% вони тривають до одного місяця, після чого цей відсоток знижується до 25–30.



А чи можливо допомогти собі самостійно?

“У випадку, коли подібний стан не важкий і не тривалий, може спрацювати самодопомога: зміцнення власних ресурсів, уміння керувати своїми емоціями та регулювати фізіологічні стани, підтримувати себе різними способами”.

Оскільки багато ресурсів зараз стали для нас недоступними, психологиня рекомендує створити своєрідну **“скриньку допомоги”** й виконувати активності з неї, аби людина надалі могла функціонувати в стресових умовах:

скласти список улюблених справ, які зараз нам помічні й точно доступні;
подбати про соціальну підтримку (проводити час із рідними, зустрічатися з друзями та знайомими);
робити корисні справи (допомога, волонтерство);
відпочивати в улюблений спосіб;
налагодити щоденний розклад, рутину.

За словами співрозмовниці, необхідно також **обмежити перегляд новин та зображень насильства.**



Техніки самодопомоги при стресі.

Техніка 1. Заземлюємося

Дуже ефективна практика, яка потребує зовсім небагато часу. Вона допомагає перемкнутися з емоцій до дій. Опанувавши її, ви можете впоратися з тривогою і навіть панічними атаками. Спробуйте перенести фокус на те, що є навколо вас тут і зараз, поверніться до життя:

Назвіть кілька предметів, які бачите; те, що чуєте; до чого можете доторкнутися; що посмакувати або понюхати.

Опишіть приміщення навколо себе.

Розкажіть, де ви перебуваєте, хто поруч з вами, що ви робите.

Спробуйте застосувати цю техніку, коли ви спокійні, робите щось із хатніх справ або чекаєте на когось. Така практика зробить повсякденні заняття цікавішими, і вам буде значно легше використовувати її пізніше у складніших ситуаціях.

Техніка 2. Знімаємося з «гачка»

«Гачки» – це важкі думки і почуття, які часом можуть зачіпати нас. Звинувачення інших, різкі судження про себе, плекання страхів щодо майбутнього тощо – все це вони. Як відчепитися від таких «гачків»?

Зверніть увагу на свої думки та відчуття. Усвідомте, що вони відволікають вас.

Спробуйте подумки їх назвати, наприклад: «У мене з'явилася важка думка», «Я відчуваю гнів», «Я повертаюся у неприємні переживання в минулому», «Зараз мені страшно за майбутнє» тощо.

Скеруйте увагу на те, що ви робите зараз, і застосуйте техніку заземлення

техніка 3. Діємо згідно зі своїми цінностями

Цінності вказують нам на те, якими людьми ми хочемо бути, як ставимося до себе й інших, в який спосіб прагнемо досягати цілей. Зараз багато цілей можуть здаватися недосяжними, утім в наших силах продовжувати жити згідно з цінностями. Чому це важливо? Бо з цінностей витікають дії: те, що ми можемо робити і говорити щодня. Важливо приділяти увагу саме діям, адже це і є ваш спосіб впливу на світ навколо. Наприклад, ви не можете вплинути на те, що в країні триває війна, але в ваших силах перестати сваритися з людьми із вашої громади.

Оберіть найважливіші для вас великі цінності, наприклад: «бути добрим і турботливим/доброю і турботливою», «допомагати іншим».

Потім оберіть одну маленьку дію, яку ви можете втілювати в життя згідно з цими цінностями.

Складіть план простих дій, які ви можете втілити вже завтра або наступного тижня. Що ви зробите? Що скажете? Навіть найменші дії важливі! Якщо ваш план здається заскладним, спробуйте спростити його. Він має бути реальним.

Наприклад, ви обрали «бути уважнішим/уважнішою до своєї дитини», у ваших силах приділяти 10 хвилин, але щодня, щоби читати чи малювати разом.

Пам'ятайте, є три способи реагувати на будь-яку складну ситуацію:

1. Піти від неї.
2. Змінити те, що можна змінити; прийняти біль того, що не можна змінити і жити згідно зі своїми цінностями.
3. Здатися і відмовитися від цінностей.

Техніка 4. Виявляємо доброту

У будь-якій ситуації важливо бути добрим передусім до себе. Це дає більше енергії, щоби допомагати собі й іншим. Недобрі думки про себе можуть з'являтися у важкі часи – це нормально, утім не можна дозволяти їм травмувати вас. Тож важливо визначати такі думки і називати їх.

1. Спробуйте обрати погану думку про себе. Наприклад, «у мене нічого не виходить», «я невдаха».
 2. Визначте, що це є. Наприклад, «це – недобра думка» або «це – різке судження про мене».
 3. Далі скажіть подумки: «Я звертаю увагу на недобру думку» або «Я звертаю увагу на різке судження».
 4. Застосуйте техніку заземлення. Це допоможе вам вийти з потоку емоцій і повернутися в усвідомлення вашого «зараз».
 5. Спробуйте також поговорити з собою по-доброму: «Це важко, але я тримаюся», «Я все ще можу піклуватися про себе й інших».
- Згадайте, наскільки легше долати труднощі, коли хтось підтримує вас і виявляє доброту. Чом би не стати такою людиною для себе?

Техніка 5. Створюємо простір

Іноді відігнати від себе важкі думки та почуття не вдається. У такому випадку спробуйте створити для них простір. Для того, щоби опанувати цю техніку, уявіть, що почуття і думки подібні до погоди, а ви – наче небо для неї. Якою суворою не була би погода, у неба завжди є для неї простір, і погода ніколи не заподіє небу болю або шкоди. Рано чи пізно, погода завжди змінюється. Наші почуття змінюються також, тож ми можемо навчитися бути небом для «поганої погоди» наших думок і не травмуватися об них.

1. Зверніть увагу на важку думку чи почуття і спостерігайте за ними з цікавістю. Зосередьтеся на них. Уявіть, що ваші болісні відчуття – це якийсь предмет (подумайте про його розмір, форму, колір і температуру (наприклад, холодна важка коричнева цеглина).
2. Визначте і назвіть цю думку або почуття.
3. Дозвольте почуттю чи думці приходити і йти як погоді. Дихайте і уявляйте собі, як повітря проникає у ваш біль, обволікає його, створюючи для нього простір.
4. Замість того, щоби боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм просто бути і проходити крізь вас наче погода, яка змінюється на небі. Якщо ви не будете боротися з погодою, у вас залишиться більше часу та енергії для включення в навколишній світ і важливі для вас справи.

Спробуйте тренувати ці техніки протягом кількох хвилин щодня. Їхнє використання допоможе вам впоратися зі стресом і подбати про себе. Більше про кожну з технік читайте в ілюстрованому керівництві ВООЗ [«Важливі навички в періоди стресу»](#).

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

