



ЗИМОВА НАУКОВА ШКОЛА

Психосоціальна підтримка державних службовців,
які потрапили в екстремальну ситуацію в умовах війни

13 лютого 2023 року

Навчально-психологічний тренінг

«САМОДОПОМОГА У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ»



Тренерка – Надія Періус, кандидатка психологічних наук, доцент, доцентка кафедри психології ПЗВО «Університет «КРОК», практичний психолог Благодійної організації «Благодійний Фонд «Рокада»

СТРЕС

Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах.



Простими словами стрес – реакція організму на небезпеку

Як виникає стрес?



Ознаки стресового напруження:

- Неможливість зосередитись на чомусь;
- Надто часті помилки в роботі;
- Погіршення пам'яті;
- Часте виникнення відчуття втоми;
- Дуже швидке мовлення;
- Часті болі (спина, голова, ділянка шлунка);
- Підвищена збудливість, роздратування;
- Робота не приносить попереднього задоволення;
- Втрата почуття гумору;
- Різко збільшена кількість викурених сигарет;
- Потяг до вживання алкогольних напоїв;
- Постійне відчуття недоїдання або втрата апетиту;
- Неможливість вчасно завершити роботу;
- Змінюється сексуальна поведінка;
- І найголовніше – це роздратування і зневіра у своїх силах, у майбутньому.

Стадії стресу:

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

- **1. Фаза тривоги.** Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу.
- **2. Фаза опору** (фаза адаптації). Коли вдається успішно долати труднощі, що виникають, без будь-якої шкоди для здоров'я.
- **3. Фазу виснаження**, коли внаслідок надто тривалої чи надлишково інтенсивної напруги організм виснажується, знижується його опір і починають проявлятися різноманітні ознаки фізичного неблагополуччя: зниження апетиту, порушення сну, розлад стулу, втрата ваги, тощо. (тривалість в декілька тижнів)

А

У СТАНІ СТРЕСУ МОЗОК ДАЄ ТАКІ КОМАНДИ

БИЙ

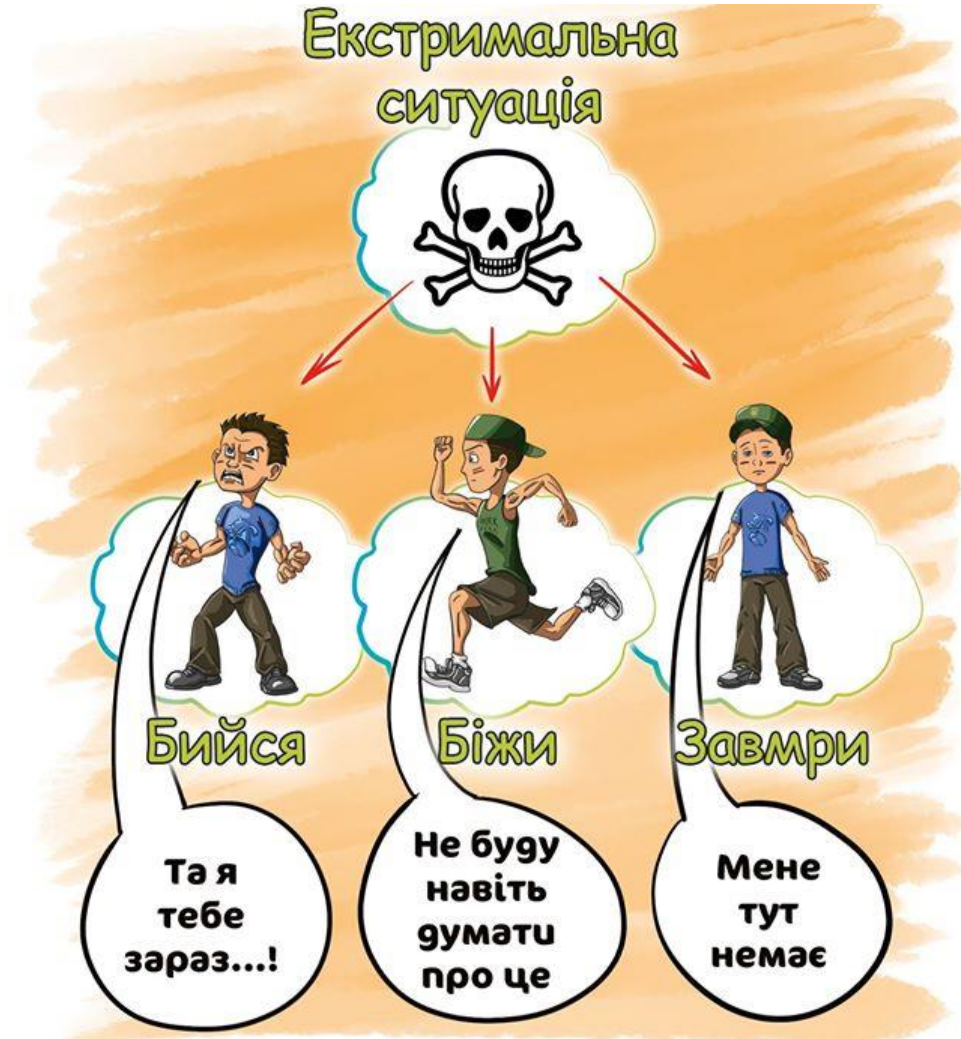
агресія, емоційність,
імпульсивність

БІЖИ

хаотичність дій

ЗАВМРИ

не спроможність
ухвалювати рішення, долати
труднощі, зупинка усіх
реакцій та інстинктів



Який може бути вихід зі стресу?



Фактори які впливають на вихід із стресу:



- *інтенсивність стресу;*
- *його тривалість;*
- *індивідуальна сприйнятливність конкретної людини до даного стресора.*

Шляхи подолання стресу:

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

- ❑ Перший спосіб - нова інтерпретація проблеми - переоцінка, гаслом для якої може бути постулат: все не настільки погано.
- ❑ Другий спосіб - зміна погляду на проблему — соціальне порівняння: мені краще, ніж іншим.
- ❑ Третій спосіб — уникання: це не проблема.
- ❑ Четвертий спосіб — гумор: це смішно.



Інструменти, або засоби самодопомоги:

1. Засоби самодопомоги

- Графік дня – праця і відпочинок
- Повноцінний сон
- Правильне харчування
- Творчість – малюйте, пишіть вірші ...
- Обов'язково прогулянки на свіжому повітрі



2. Технічні засоби:

- Слухайте музику, яка приносить задоволення
- Дивіться гарні фільми
- Розділіть з близькою людиною свою тривогу



Я ОКЕАН



Корабель не тоне, коли він у воді. Він тоне, коли вода потрапляє всередину нього. Не так важливо, що зовні. Важливо, що ми впускаємо в себе!

