

СТРЕС. НАВЧАННЯ НАВИЧКАМ САМОДОПОМОГИ ПРИ СТРЕСІ В УМОВАХ ВІЙНИ

ПРАКТИЧНА РОБОТА

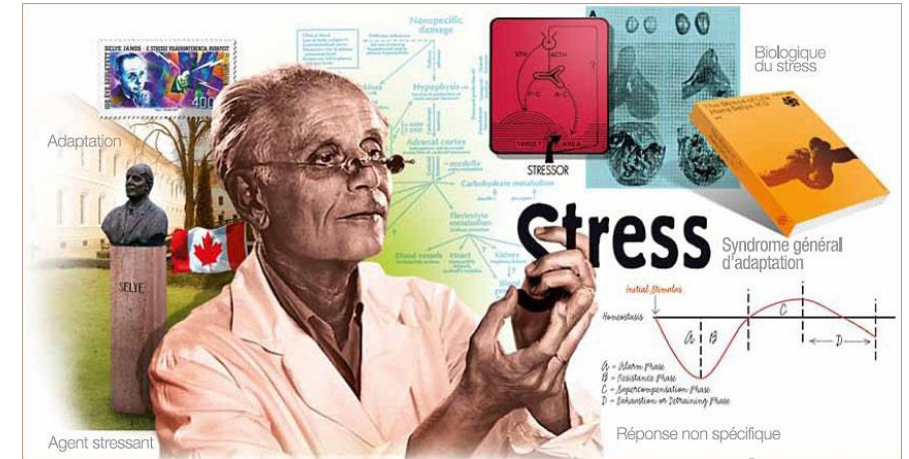
Метафора стресу «Який я у стресі»



Завдання: намалюйте метафору власного стресу

Стрес - реакція організму на зміну внутрішнього або зовнішнього середовища (Ганс Сельє (1936))

- ❑ Стрес від англ. stress - «тиск, напруга»
- ❑ Стрес – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу
- ❑ Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну



Ганс Сельє

Запитання!

Стрес – негативне явище чи позитивне?

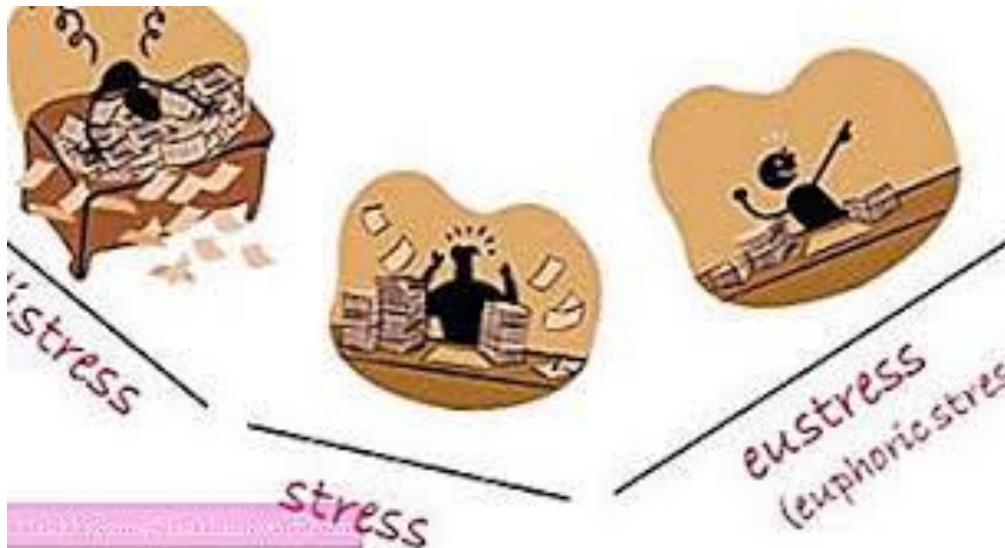


Види стресу

Позитивний **ЕУСТРЕС** - мобілізує резерви організму і не призводить до порушення психологічної рівноваги

Негативний **ДИСТРЕС** –

стрес, що заважає діяти або триває надто довго, виснажуючи організм



“

Людина не обирає свою хворобу,
але вона обирає стрес – і саме стрес вибирає хворобу. ”

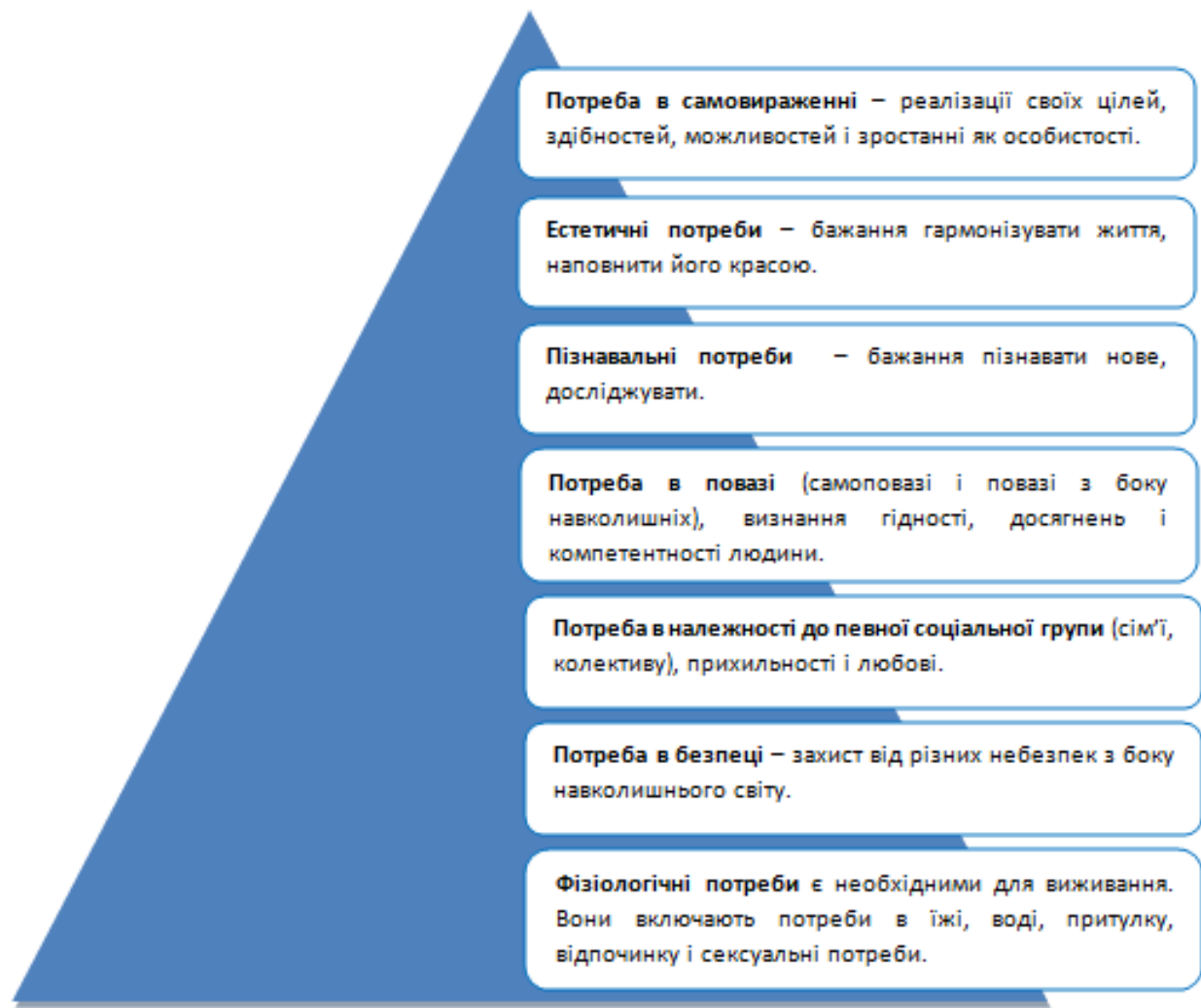
Ірвін Ялом «Коли Ніцше плакав»

Чинники стресу в екстремальних ситуаціях

Чинник – умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис; фактор.

Що відчуває людина в екстремальній ситуації?





ПІРАМІДА МАСЛОУ

Потреби	Приклади стресових факторів
Фізіологічні	Голод, спрага, нестача сну, сильний холод або сильна спека, розумова і фізична втома, надміру швидкий темп життя або його різка зміна.
У безпеці, захисті, порядку, стабільності	Страхи і тривоги: страх втратити роботу, провалитися на іспиті, страх смерті, побоювання несприятливих змін в особистому житті, страх за здоров'я близьких і т.д.
У любові й належності до групи	Моральна або фізична самотність, втрата близьких людей або їхні хвороби, проблеми з друзями, нерозділене кохання.
У повазі і самоповазі	Несправедливе ставлення до людини або її близьких, крах кар'єри, незмога реалізувати свої амбіції.
Естетичні	Відсутність гармонії і краси у житті.
Когнітивні	Незадоволена потреба у знаннях, відсутність доступу до інформації.
У самореалізації	Незмога реалізувати своє покликання, займатися улюбленою справою.

ОСНОВНІ СТРЕСОВІ ФАКТОРИ

За вихідним джерелом впливу стреси можуть бути



зовнішніми (екзогенними)
(наприклад, травми)



внутрішніми (ендогенними)
(наприклад, біль)



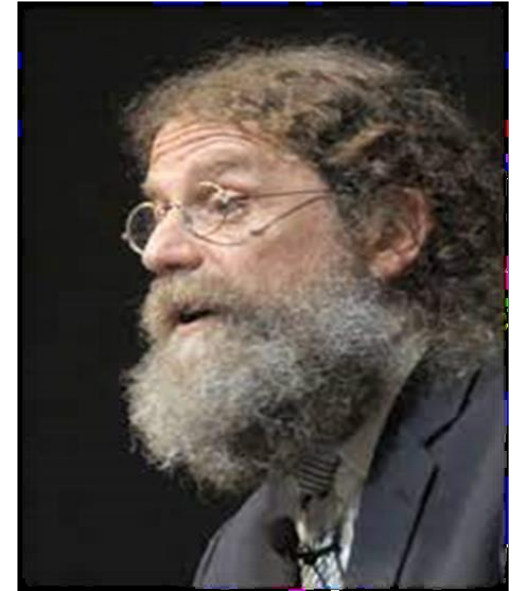
У стресі ми поводимося як зебри (Роберт Сапольські)

Виявляється, еволюційно люди схильні реагувати та уникати загрози, як це роблять зебри. Ми повинні розслаблятися більшу частину дня та бігати як божевільні тільки у разі наближення небезпеки.

У зебри іноді виникає гостра стресова реакція (фізичні небезпеки).

У нас, навпаки, хронічна стресова реакція (психологічні загрози) зрідка сягає таких величин, як у зебри, зате нікуди не зникає.

Зебри гинуть швидко, потрапляючи в лапи хижаків. Люди вмирають повільніше: від ішемічної хвороби серця, раку та інших хвороб, що виникають через хронічні стресові реакції. Але коли стрес передбачуваний, а ви можете контролювати свою реакцію на нього, на розвиток хвороб він впливає вже не так сильно.

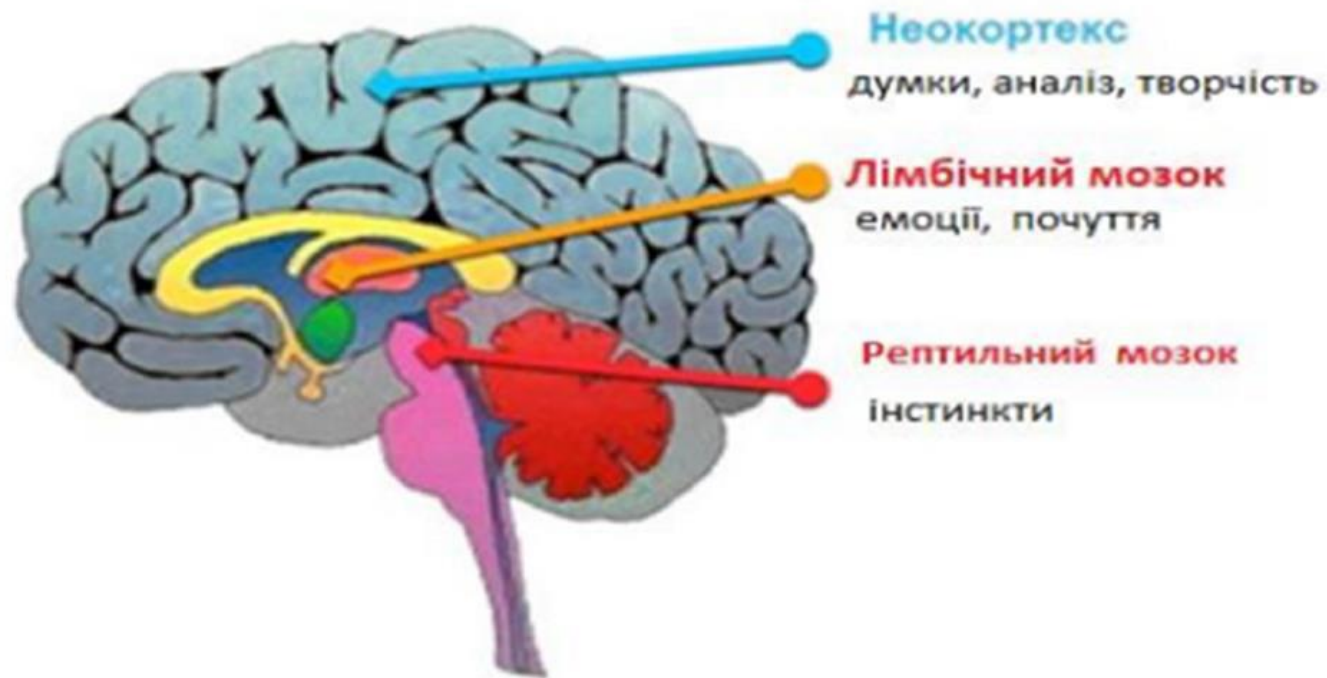


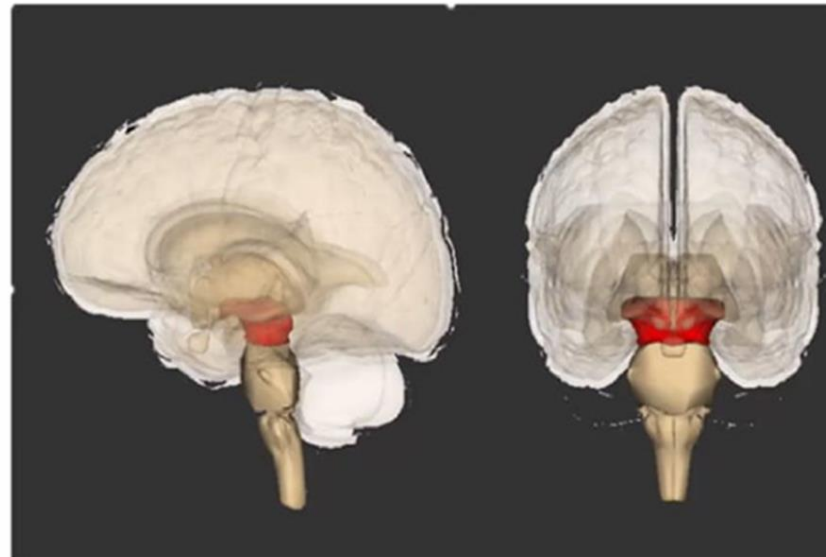
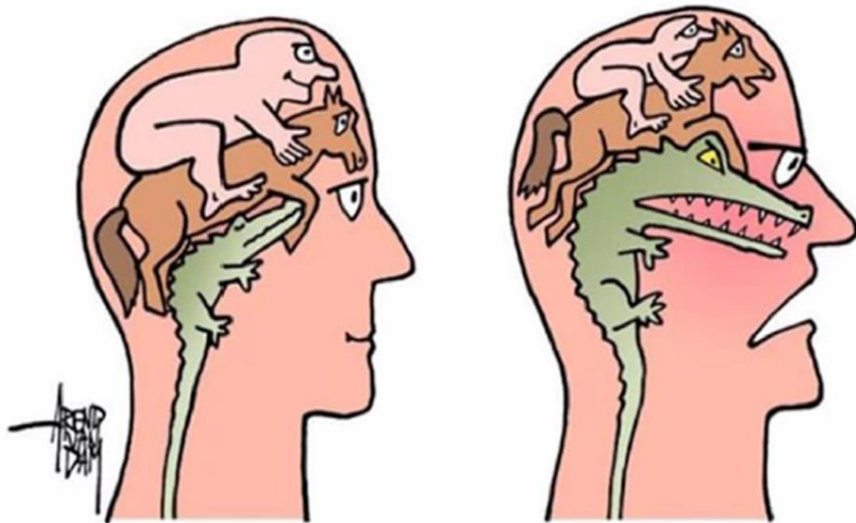
Вбивчий вплив стресу. Фільм Роберта Сапольські

<https://www.youtube.com/watch?v=wKjseCxRchw>

Модель Пола МакЛіна

Триєдина модель головного мозку





ДІЯ СТРЕСУ НА МОЗОК ЗА ТЕОРІЄЮ ПОЛА МАКЛІНА

Реакції на стрес: бий, біжи, завмири

БЕЗПЕКА. Спокійне залучення до соціальної взаємодії. Функціонування.		ПЕРЕДНЯ частина блукаючого нерву ПАРАСИМПАТИЧНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ
НЕБЕЗПЕКА. Мобілізація, реакція «БИЙ» або «БІЖИ» . Є можливість подолати «хижака», або нікуди відступати		Симпатична нервова система. Гормони наднирників (адреналін)
Загроза життю. Імобілізація. Відключення. Дисоціація. «Хижака» не здолати		ЗАДНЯ частина блукаючого нерву ПАРАСИМПАТИЧНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Стадії стресу



Скринінг гострого стресу

Чи мали ви нижче зазначені проблеми, протягом останнього тижня?			
1.	Протягом останнього тижня чи відчували Ви оніміння або складнощі з концентрацією уваги? • “ У мене відчуття, що я живу уві сні”. • “ Я не можу зосередитись, коли люди розмовляють зі мною”.	так	ні
2.	Протягом останнього тижня, чи мали Ви проблеми з засинанням або частим прокиданням, коли спати було безпечно? • “ Я не спав(ла) більше двох днів”. • “Я так часто прокидався(лась) за ніч, ніби я взагалі не спав(ла)”.	так	ні
3.	Протягом останнього тижня, чи було у Вас відчуття наче Ви не можете припинити плакати? • “Я плачу цілий день”. • “Ніколи не буває так, щоб я не плакав(ла)”.	так	ні
4.	Протягом останнього тижня чи відчували Ви злість, дратівливість або поводитись агресивно (наприклад: кричали, погрожували іншим, розбивали чи ламали щось, штовхали, пинали ногами чи били когось)? • “Я не можу перестати кричати на своїх дітей/членів сім’ї”. • “У мене є бажання вдарити когось або зламати речі, і це ненормально для мене”	так	ні

Фізичні	Емоційні	Інтелектуальні
• втрата енергії; • хронічна втома; • часті і тривалі застудні захворювання; • головні болі; • проблеми зі сном; • порушення травлення, • різка втрата або збільшення ваги; • «повернення» до минулих захворювань.	• дратівливість; • посилені або ослаблені реакції; • безпорадність; • депресія.	• нав'язливі думки; • негативне (песимістичне мислення); • проблеми із зосередженням уваги, висловленням думок; • зниження працездатності.

ОЗНАКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

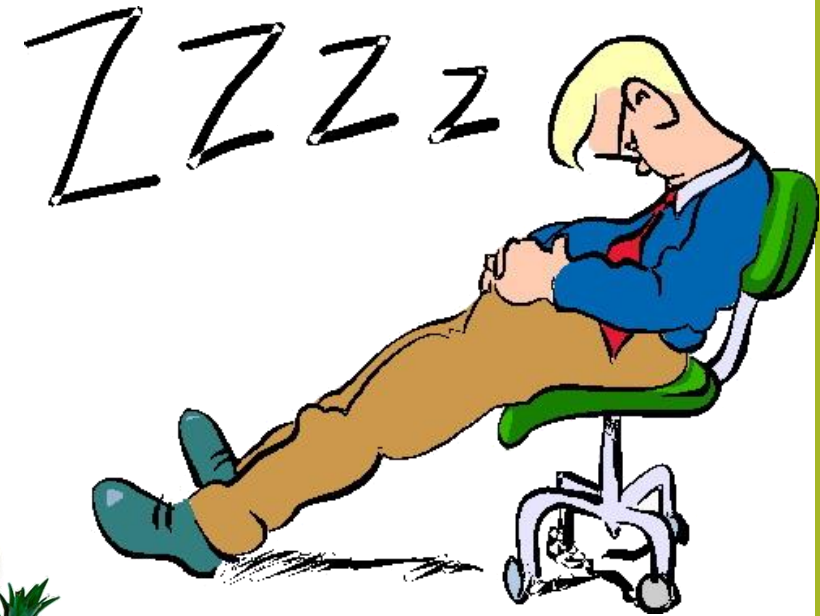
Керування стресами:

Фізичні способи

Фізичні вправи



Відпочинок і сон



Раціональне
харчування



Керування стресами:

Емоційні способи

Заспокійлива музика



Прогулянка з друзями і близькими

Ігри з тваринами

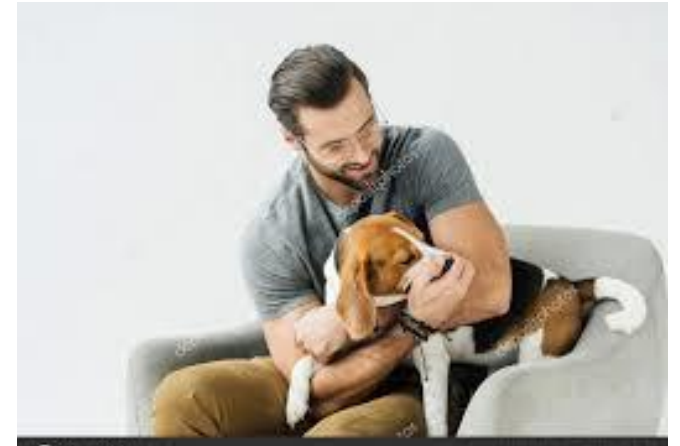
Відпочинок на природі



Розмова з близькою
людиною про проблему

Записи у щоденник

Аромотерапія



Керування стресами:

Інтелектуальні способи

Планування часу



Позитивне мислення



Організм людини дуже витривалий, поки стресове навантаження не перевищує певної межі – стресову стійкість. Це можна порівняти з роботою складного механізму. Якщо він постійно працює на межі своєї потужності, то рано чи пізно в ньому щось зламається. Що саме «зламається» в організмі людини, залежить від її спадкових особливостей і стану здоров'я. Кожен має вроджену стійкість до стресів (стресостійкість).

Стресостійкість – становить собою сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), без особливих шкідливих наслідків для свого здоров'я.

Значною мірою рівень стресостійкості зумовлений генетично. Ті, хто успадкував низьку стресостійкість, часто бувають дратівливими, швидко втрачають здатність насолоджуватися життям, страждають від депресій. Проте стресостійкість також можна підвищити різними способами.



«Швидка допомога в разі стресів»

Техніки заземлення

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю,
застосовуючи 5 чуттів



5 речей, які
можна
побачити



4 речі, яких
можна
торкнутися



3

речі, які
можна
почути



2

речі, які
можна
понюхати



1

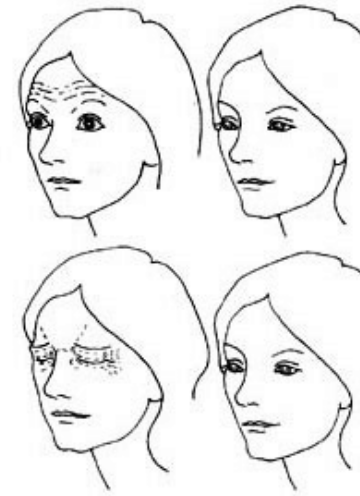
річ, яку
можна
спробувати
на смак

ТЕХНІКА КОГНІТИВНОГО ЗАЗЕМЛЕННЯ

Edmund Jacobson



posición de relajación



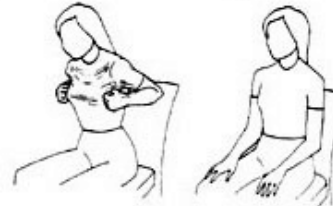
cara



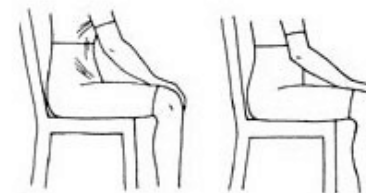
brazos



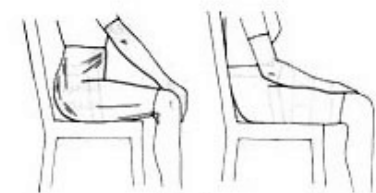
piernas



espalda



vientre



cintura

ТЕХНІКА ЗНЯТТЯ НАПРУГИ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ

<https://m.youtube.com/watch?v=yaYp5Vhk2MA>

<https://www.youtube.com/watch?v=-EZDoZHWoBU>



1

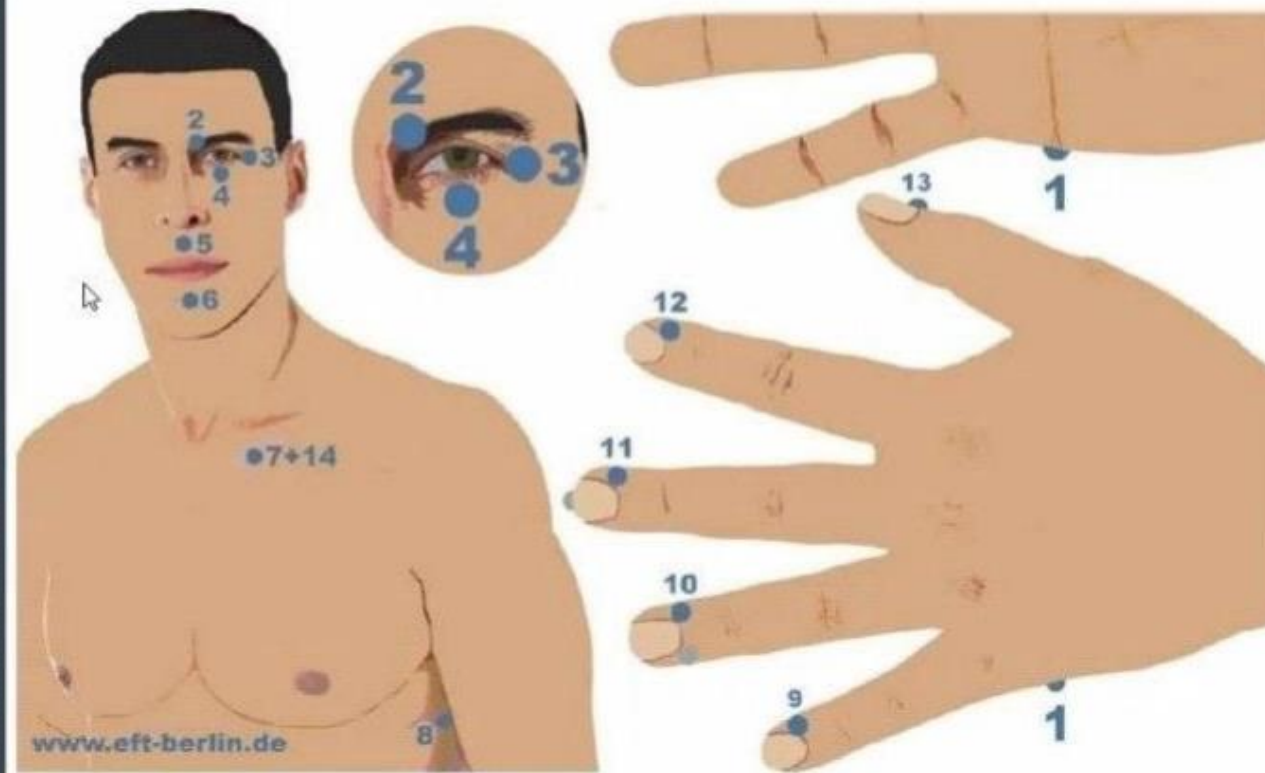
(вдох - короткий,
выдох — долгий)

ТЕХНІКА ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ

<https://www.youtube.com/watch?v=mCigVXYXgkA>

Травма
теппінг
терапія
(просту-
кування)

Техніка простукування травми (Trauma Tapping Technique – TTT)



ТЕХНІКА ТРАВМАТИЧНОГО ПРОСТУКУВАННЯ

Trauma Tapping Technique — TTT

https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=FVRDoH3_zWw&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Ftappingteam.uk%2F&embeds_referring_origin=https%3A%2F%2Ftappingteam.uk&source_ve_path=Mjg2NjY&feature=emb_logo



ЯК ТРИВОГА ВПЛИВАЄ НА ВАШЕ ЗДОРОВ'Я?

Вплив емоцій на організм людини виходить далеко за межі психічного та ментального здоров'я. Емоції можуть безпосередньо впливати на фізичний стан організму.



Хронічний стрес, як вважається, впливає на діяльність нейромедiatorів, що може призвести до втрати пам'яті.

Тривога може завдати шкоди вашому здоровому сну, що може викликати цілий ряд проблем зі здоров'ям, включаючи хвороби серця.

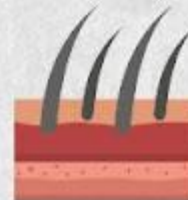


Дослідження пов'язують стрес з підвищеним ризиком серцевого нападу, високого кров'яного тиску та серцево-судинних захворювань.



Стрес може супроводжуватися шкірними проявами, а також загостренням екземи та псоріазу.

Хронічний стрес може порушити баланс мікроорганізмів у кишечнику, що може призвести до порушення травлення. Крім того, стрес підвищує рівень гормону стресу кортизолу, що сприяє розвитку надмірної маси тіла.



Хронічний стрес може призводити до порушення видільної та кровотворної системи, а це може призвести до анемії.



Стрес впливає на організм на клітинному рівні, на рівні ДНК(впливає на довжину теломеру). Може викликати передчасне старіння: зовнішні зміни + зміни у внутрішніх органах.



**Живи
активно!**

ЩОДЕННЕ УНИКНЕННЯ СТРЕСУ

- 1) Плануйте свій час. Саме це дозволить знайти вільні та приємні хвилини для себе!
- 2) Плануйте з вечора, що одягнути на ранок, чим поснідати, який обід взяти на роботу.
- 3) Намагайтеся завжди мати кілька хвилин запасу, щоб не запізнювати.
- 4) Регулярна фізична активність сприяє доброму настрою та гарним напаштуванням.
- 5) Насолоджуйся маленькими моментами: кавою у новому горнятку, новим аксесуаром на робочому місці.
- 6) Смійтеся частіше! Виробництво ендорфінів врівноважує настрої та стимулює імунну систему.
- 7) Проводьте більше часу на відкритому повітрі. Робіть короткі відпустки та виїжджай на природу!
- 8) Не забувай ходити в кіно, в театри, на виставки. Оберіть собі хоббі. Добра книга – це перевірений антидеприсант!
- 9) Медитація допоможе повернути гармонію. Спокійне дихання, музика, – кожний обирає своє.
- 10) Відводьте достатньо часу на сон.
- 11) Здорове харчування – чудовий антистрес!
- 12) Заведіть домашню тварину.

МИСЛИТЬ
ПОЗИТИВНО!





МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

СКІЛЬКИ ГОДИН ПОТРІБНО СПАТИ ЛЮДЯМ РІЗНОГО ВІКУ



ВІК			РЕКОМЕНДОВАНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН СНУ НА ДОБУ
	НОВОНАРОДЖЕНІ	0–3 МІСЯЦІВ	14–17 ГОДИН
	НЕМОВЛЯТА	4–12 МІСЯЦІВ	12–16 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ
	МАЛЮКИ	1–2 РОКИ	11–14 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ
	ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	3–5 РОКІВ	10–13 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ
	ДІТИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	6–12 РОКІВ	9–12 ГОДИН
	ПІДЛІТКИ	13–18 РОКІВ	8–10 ГОДИН
	ДОРΟΣЛІ	18–60 РОКІВ	7 АБО БІЛЬШЕ ГОДИН ЗА НІЧ
		61–64 РОКІВ	7–9 ГОДИН
		65 РОКІВ ТА СТАРШОГО ВІКУ	7–8 ГОДИН



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



1

Сформуйте звичку лягати спати і прокидатися в один і той самий час (навіть у вихідні).

2

Помірні фізичні навантаження корисні кожному, але не перед сном.

3

Не вживайте важку, гостру, солодку їжу за 4 години до сну. Легкий перекус цілком допустимий.

4

Забезпечте тишу і зменшіть освітленість спальні під час сну.

5

Не зловживайте алкоголем та відмовтеся від куріння, особливо перед сном.



6

Якщо ви любляєте перепочити вдень, дотримуйтеся режиму, за якого тривалість денного сну не перевищуватиме 45 хвилин.

7

Використовуйте ліжко за призначенням. Не читайте, не працюйте за комп'ютером та не дивіться телевизор в ліжку.

8

Використовуйте зручні та приємні постільні принадлежности (білизна, подушки, матрац тощо).

9

Зробіть комфортний для себе температурний режим у спальні та регулярно її провітрюйте.

10

Уникайте вживання кофеїну за 6 годин до сну (кава, чай, більшість газових напоїв, а також шоколад).



І ПАМ'ЯТАЙТЕ:
ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ
НЕ ОЗНАЧАЄ ПОВНІСТЮ
ЗМІНЮВАТИ СПОСІБ
ЖИТТЯ. НАВІТЬ ДРІБНИЦІ
МОЖУТЬ ПІДНЯТИ ВАМ
НАСТРІЙ, ДОДАТИ ЕНЕРГІЇ
І ДОЗВОЛИТИ ВАМ
ВІДЧУТИ, ЩО ВИ ЗНОВУ
КЕРУЄТЕ СИТУАЦІЄЮ.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге

<https://onlinetestpad.com/ua/test/94623-metodika-viznachennya-stresost%d1%96jkost%d1%96ta-soc%d1%96alnoi-adaptac%d1%96i-kholmsa-%d1%96rage>

Тест на тривожність

<https://www.samopomi.ch/get-tested/test-dlja-skriningu-trivozhnosti-gad-7>

Тест на оцінку рівня стресу

<https://profitworks.com.ua/testy/test-na-otsenku-urovnya-stressa>