



Психологічна самодопомога

Емоційні реакції в гострих стресових ситуаціях. Травматичний стрес та ПТСР. Керування емоціями. Техніки самодопомоги. Дихальна гімнастика. Нервово-м'язова релаксація. Техніки заземлення. Аутотренінг.

Травма та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Стресові розлади пов'язані зі стресом та травмою. Вони можуть розвинутися в людини, якщо вона пережила шокуючу, страшну або небезпечну подію. Травмуючими є події, які виходять за рамки типового стресу: це смерть, важкі тілесні ушкодження, різні види насильства, стихійні лиха, бойові дії, безпосереднім учасником або свідком яких є особа.

Для більшості реакції та симптоми страху розсіюються через короткий проміжок часу. У людей, які продовжують відчувати ці симптоми до такої міри, що вони впливають на їх повсякденне функціонування у житті, може бути діагностований **посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)**.





Симптоми розладу можуть виникати в короткий або триваліший період після травматичної події – як правило, протягом перших трьох місяців. Людина може мати небажане повторне переживання травматичної події, намагатися уникнути гнітючих спогадів, бути більш збудливою та реактивною, мати негативні думки про себе чи триматися відсторонено від інших.

Розлад мають близько 6,8% осіб різного віку, жінки – майже втричі частіше, ніж чоловіки. Близько 40% учнів шкіл стикнулися з травматичними подіями, а 3-8% мають посттравматичний стресовий розлад.



Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Основні ознаки розладу включають:

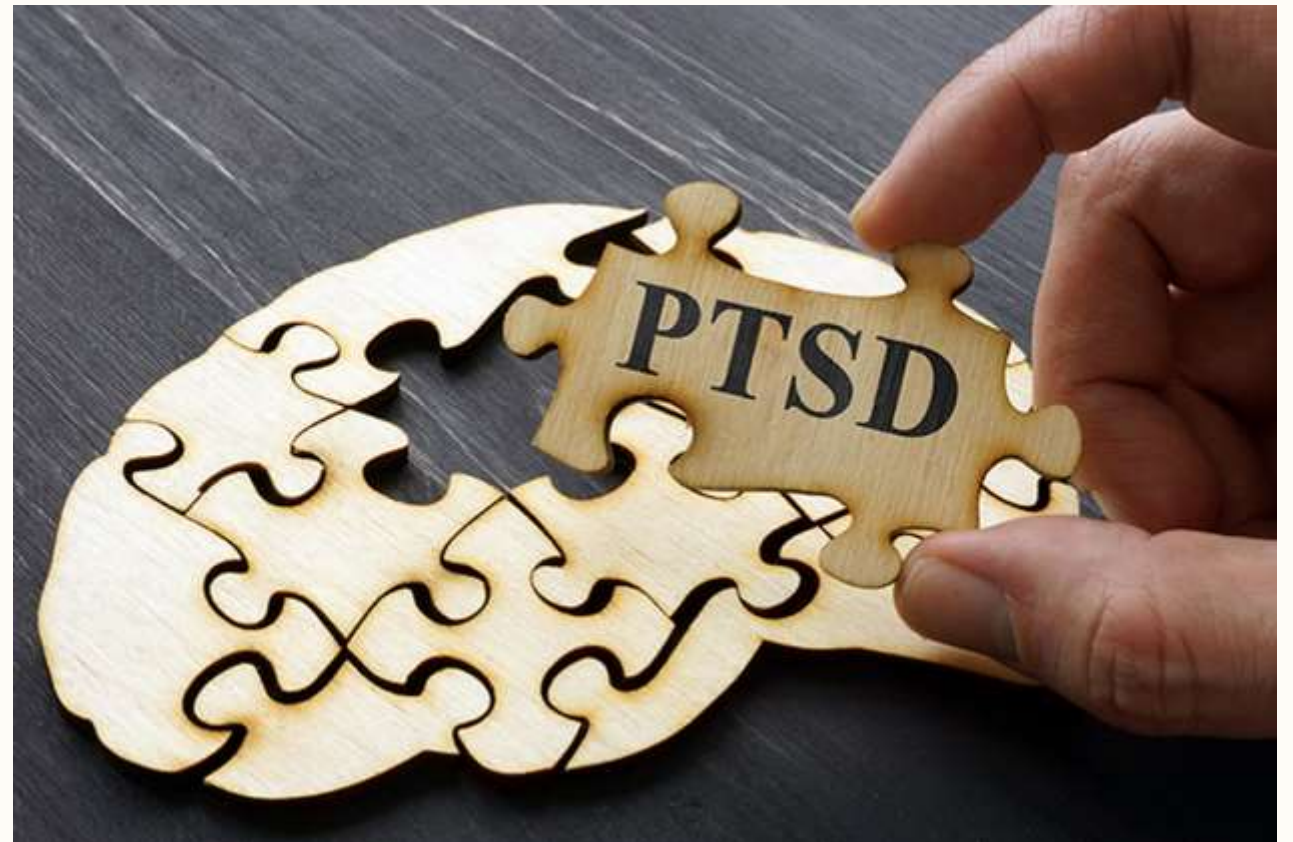
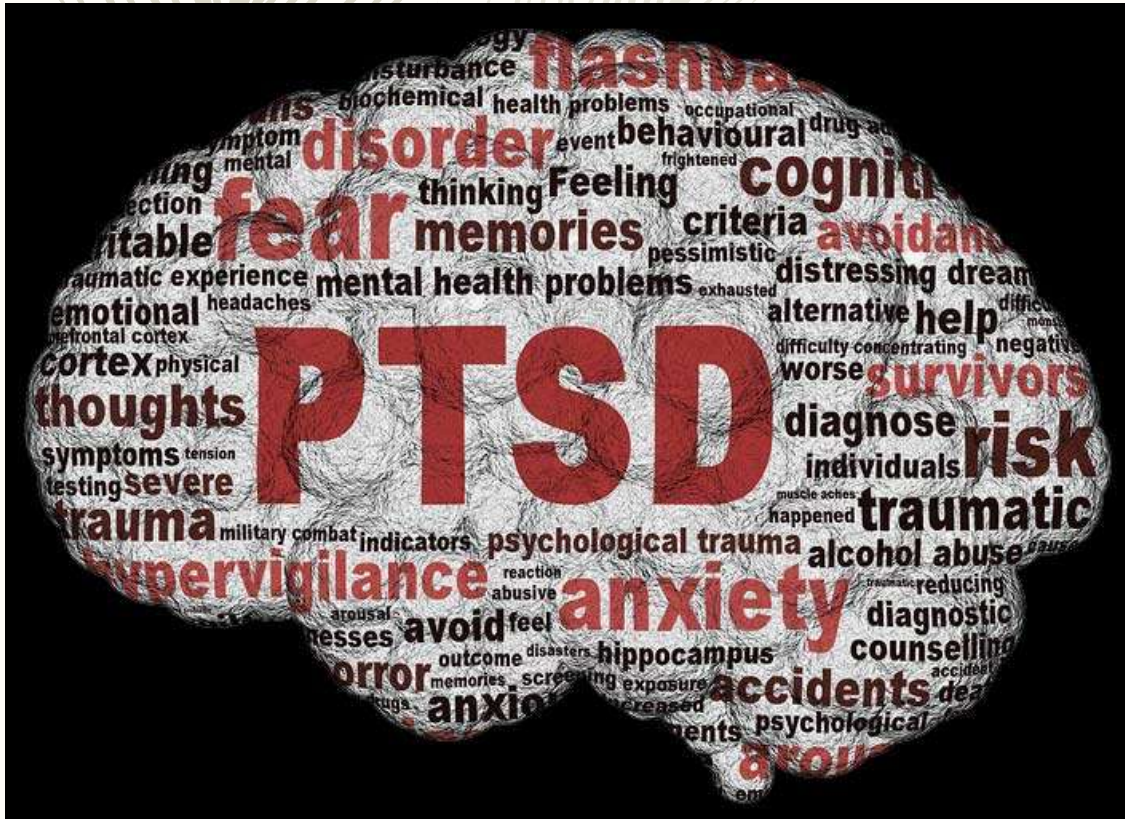
- Травматичний досвід: смерть, важкі тілесні ушкодження, сексуальне насильство тощо.
- Повторне переживання травматичних подій: гнітючі спогади або сновидіння; почуття, ніби травматичні події відбуваються знову; сильні емоційні чи фізіологічні реакції при нагадуванні про травматичні події.
- Уникаюча поведінка: намагання уникнути гнітючих спогадів, думок чи почуттів, що стосуються травматичних подій.
- Негативні зміни в думках та настрої: нездатність пригадати важливі аспекти травматичних подій; стійкі спотворені думки про причини та наслідки цих подій, себе, інших чи світ; втрата інтересу до значимої діяльності та нездатність переживати позитивні емоції; почуття відстороненості чи відчуження від інших.
- Збудливість та реактивність: дратівливість, вибухи гніву, ризикова поведінка, надмірна пильність, порушення сну.
- Деперсоналізація – відчуття відстороненості від власних психічних процесів або тіла. Або дереалізація – постійні або періодичні переживання нереальності оточення.

ПТСР піддається лікуванню і через багато років після травмуючої події. Це означає, що ніколи не пізно звернутися по допомогу. Перед початком лікування слід ретельно оцінити симптоми, щоби визначити важкість розладу.

Якщо у вас м'які симптоми ПТСР, або вони тривають менш ніж 4 тижні, лікар може запропонувати вам тактику спостережливого очікування.

Якщо вам діагностований ПТСР, який вимагає лікування, у першу чергу застосовується психотерапія. При лікуванні ПТСР може застосовуватись когнітивно-поведінкова терапія, EMDR-терапія (десенсибілізація та опрацювання травми рухом очей) або групова психотерапія.

Медикаментозне лікування, як правило, призначають у випадках, коли психотерапія не дала достатнього результату, є супутні розлади психічного здоров'я (наприклад, депресивний розлад), або психотерапія не ефективна через існуючу загрозу подальшого травмування (наприклад, у випадку домашнього насильства).





САМОДОПОМОГА ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ

Що таке панічна атака? Панічна атака – це незрозумілий, нестерпний для людини приступ тяжкої тривоги в поєднанні з соматичними симптомами, який досягає свого піку протягом 5-10 хвилин і відносно швидко зникає.



**Прискорене
серцебиття**



**Біль та дискомфорт
у грудях**



**Тремтіння
рук**



**Відчуття
задухи**



**Онiмiння та поколювання
кiнцiвок**

Панiчна атака супроводжується рiзким страхом i має як мiнiмум чотири з наведених тiлесних симптомiв:

- пришвидшення серцевого ритму; пiтливість;
- тремор;
- вiдчуття браку повітря;
- біль чи дискомфорт в грудях;
- нудота, вiдчуття дискомфорту в черевi;
- запаморочення, втрата рiвноваги;
- дезорiєнтацiя або навіть деперсоналiзацiя (вiдчуття, що людина iснує нiби поза своїм тiлом);
- втрата контролю над собою;
- вiдчуття онiмiння в кiнцiвках.

Панічний напад розвивається швидко, його симптоми досягають максимальної інтенсивності зазвичай протягом 5-10 хвилин і потім також швидко зникають. Таким чином, панічний напад виникає і проходить сам по собі, не представляючи реальної фізичної загрози для життя.

Що робити при панічній атаці?

Швидко зменшити рівень тривоги можна використовуючи техніки самопомоги. Необов'язково робити усі дії – достатньо вибрати ті, що найбільше підходять для вас. Наприклад:

Зверніть увагу, що панічні атаки – це проблема, яка піддається коригуванню і чим раніше почати з нею працювати, тим менші наслідки вона може мати.



вмитесь
холодною водою



глибоко
дихайте



запишіть свої
думки та відчуття

послухайте
улюблену музику



помедитуйте

ЯК СОБІ ДОПОМОГТИ У СТРЕСОВИХ СТАНАХ?



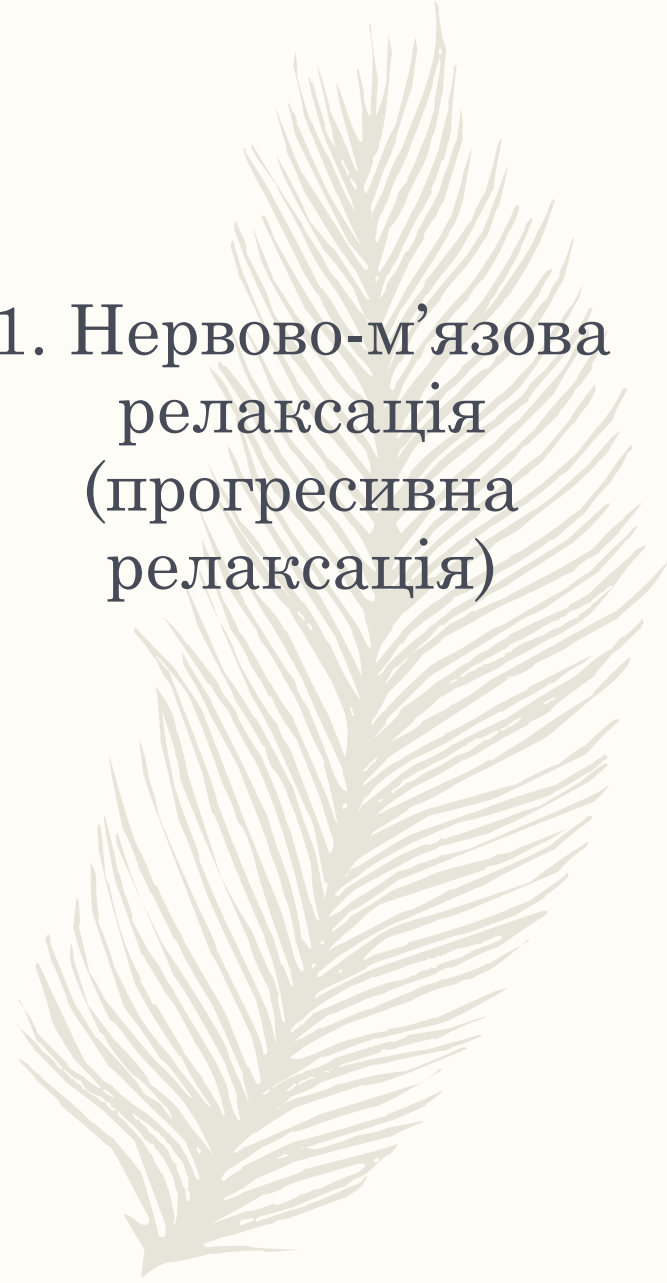
У цей важкий час, коли ми перебуваємо у постійному стресовому стані, викликаному війною та її наслідками, стануть у нагоді методи та техніки психологічної самопомоги для самостійного регулювання свого психоемоційного стану.

Вона базується на науково доведеному взаємозв'язку між напруженням м'язів і негативним емоційним станом людини. Ця методика спрямована на почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів: кінцівок, тулуба, пліч, шиї, голови та обличчя. Спочатку тримаєте у сильному напруженні свої м'язи протягом п'яти секунд, а потім їх розслабляєте.

- - Передпліччя: стисніть кулак і зігніть кисть, потім розслабте руку.
- - Плече: тисніть ліктем собі у бік, після цього розслабте руку.
- - Ікри: витягніть ноги та потягніть кожну стопу на себе, розслабте.
- - Стегна: сильно стисніть ноги, потримайте і розслабтесь.
- - Грудна клітка: зробіть глибокий подих, затримайте дихання на 10 секунд, видихніть і розслабтесь.
- - Плечовий пояс: підійміть плечі до вух на п'ять секунд, розслабтесь.
- - Шия: відхиліть голову назад і затримайте її у такому положенні, розслабтесь.
- - Губи: стисніть губи, не стискаючи зуби, розслабтесь.
- - Очі: сильно зажмуртесь, потім розслабте м'язи обличчя.
- - Брови: зморщите брови, розслабте м'язи обличчя.
- - Лоб: підійміть брови, розслабте м'язи обличчя.

Один такий сеанс може тривати від 20 до 40 хвилин. У кінцевому підсумку разом із розслабленням м'язів тіла настає і психологічна релаксація.

1. Нервово-м'язова релаксація (прогресивна релаксація)





2. Дихальна гімнастика

Перш за все це так зване "квадратне дихання". Спочатку людина робить глибокий вдих (5 секунд) і в максимальній його точці затримує своє дихання на 5 секунд. Потім робить видих (5 секунд), і у максимальній його точці знов затримує дихання на 5 секунд. Ця дихальна вправа робиться протягом приблизно семи хвилин. Ефективним є також так зване "трикутне дихання", запозичене з йоги. Техніка виконання: сідаємо рівно тримаючи спину або лягаємо на тверду поверхню, заплющимо очі, робимо глибокий вдих зверху, від маківки, та протягуємо свій подих по хребетному стовпу до куприка, затримуємо дихання на 5 секунд, аж у куприку. Після цього робимо видих теж через хребетний стовп. І так повторюємо ці дії протягом 10 хвилин. Ці дихальні вправи надають можливість не лише заспокоїти свою нервову систему, але і відчутти дуже глибоку фізичну релаксацію.

3. «Сніжинка»

Вправа з такою назвою дуже корисна не лише для релаксації нервової системи, але і для попередження панічних атак, які, на жаль, зараз дуже розповсюджені. Виконується ця вправа виключно очима. Голова та тіло при цьому не рухаються! Техніка виконання: - Сідаємо рівно тримаючи спину, розслаблюємося. - Переводимо розплющені очі вправо-вліво (як маятник). Так потрібно зробити 10 разів. Робити ці рухи потрібно нешвидко, у комфортному для вас темпі. - Переводимо 10 разів очі вгору-вниз. - Переводимо 10 разів очі наліво вгору – направо вниз (по діагоналі). - Переводимо 10 разів очі направо вгору – наліво вниз (також по діагоналі). У такій послідовності робиться "перший блок". Потрібно зробити чотири таких "блоки". Дуже суттєве зауваження: під час виконання рухів очима обов'язково треба рівно дихати. Бо є люди, які при цьому починають машинально своє дихання затримувати.



Звісно, якщо внаслідок важкого стресу лікар вам уже призначив якісь заспокійливі препарати, то ці прості вправи можуть дуже гарно доповнювати (але не замінити) медикаментозне лікування. Зараз, під час війни, усім нелегко, і ці вправи є універсальними, всі можуть їх виконувати будь-де та будь-коли: і сидячи у себе вдома під час комендантської години, і у бомбосховищі чи навіть на станції метро. Деякі люди роблять ці вправи взагалі щодня замість ранкової зарядки. І це потрібно робити для зміцнення як своєї нервової системи, так і свого духу.



ДОДАТКОВІ ВПРАВИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПАНІКИ

1. Надування «кульки»

Покладіть одну руку на живіт, іншу – на груди. Повільно вдихайте через ніс, доки не відчуєте рукою рух живота. Груди водночас повинні залишатися в спокої. Уявіть, що живіт – це кулька, яку ви намагаєтеся надути, тим часом як груди не рухаються. Після вдиху напружте м'язи живота й видихайте крізь напівстиснуті губи. Таке дихання знижує тривогу, тому що допомагає використовувати менше енергії та зусиль для дихання і знизити кров'яний тиск, уповільнює серцебиття.

2. «Обійми метелика» Це техніка подолання ПТСР, яка була розроблена в Мексиці для дітей, що пережили ураган, щоб посилити відчуття безпечного місця і зняти стрес. Схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть знаходилася на лівому плечі, а ліва – на правому. Почніть повільні почергові постукування. Повторіть разів вісім. Це допоможе подолати неспокій.

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

3. Зосередження на своїх п'яти почуттях.

Хороша техніка, яка повертає в реальність, – «5-4-3-2-1». Потрібно подивитися навколо себе, відмітити 5 предметів, які бачиш; 4 відчуття на тілі (дотик); 3 звуки, які чуєш; 2 запахи й 1 смак. Це те, що допомагає отямитися, коли ви відчуваєте, що накочується страх і паніка.

4. «Рухайтеся і рахуйте»

Якщо ви знаходитеся в укритті, робіть перерви на ходу. У разі підвищеної тривоги ходіть і рахуйте кроки. Можна навіть ходити на місці, щоб переробляти кортизол та адреналін, які виробляються в організмі під час стресу. Якщо ж панічні атаки повторюються часто й вам важко самотужки впоратися, зверніться до онлайн-служб із психологічної підтримки. Зараз багато психологів пропонують безкоштовні консультації.

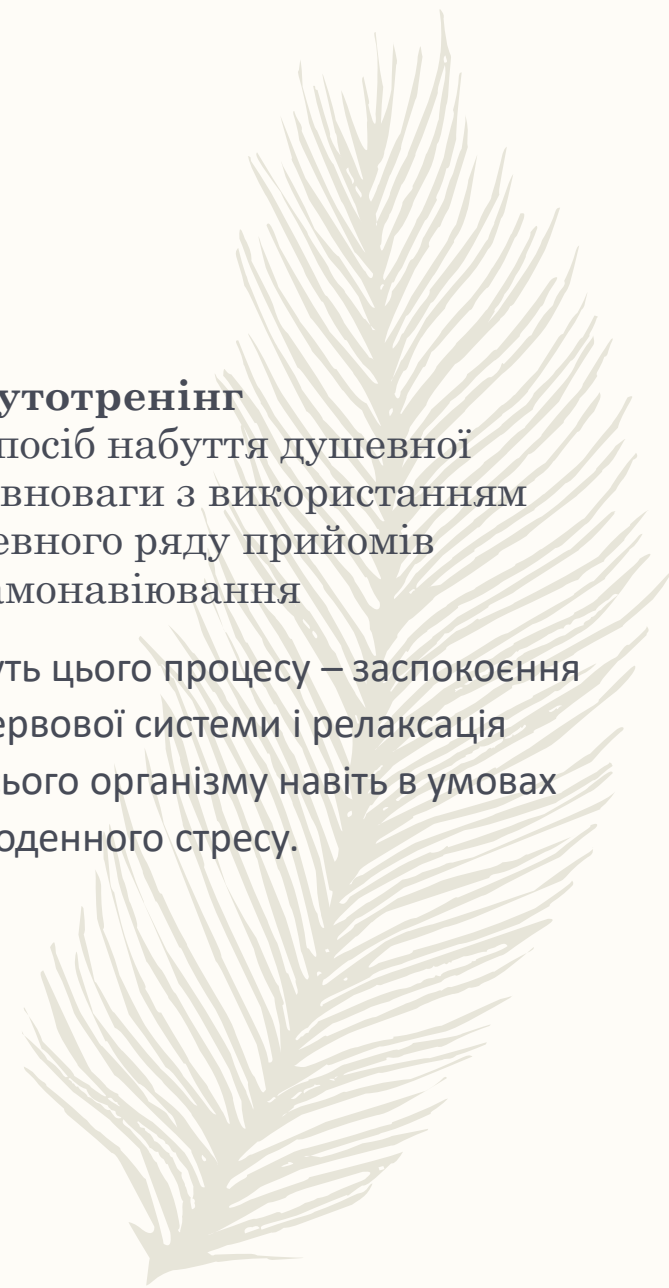




Аутотренінг

Спосіб набуття душевної рівноваги з використанням певного ряду прийомів самонавіювання

Суть цього процесу – заспокоєння нервової системи і релаксація всього організму навіть в умовах щоденного стресу.



Прийоми саморегуляції

Управління своїм психоемоційним станом називається саморегуляцією. В результаті успішної роботи над собою можна досягти ефектів заспокоєння (знизити емоційну напруженість), відновлення (усунути прояви депресії) і активізації (підвищити психофізіологічну реактивність). Природними прийомами саморегуляції нервової системи є:

- здоровий сон;
- корисна їжа;
- музика;
- відпочинок та інші.

Використовувати такі прийоми аутотренінгу на роботі та в інших громадських місцях, де може наздогнати стрес або стомлення, важко. Найбільш доступними прийомами природної саморегуляції є:

- сміх, гумор;
- роздуми про приємне;
- плавні рухи тіла (потягування);
- милування приємними речами (квітами, картинами та ін);
- купання в сонячних променях;
- приємні відчуття від вдихання свіжого повітря;
- підтримка компліментами.

У місті запрацювала мережа центрів психологічної допомоги

Львівський міський центр соціальних служб (032) 276-13-55 - щоденно з 9.00 до 18.00 год.

- Галицького району - вул. Ліста, 1, каб. 56, тел: (032) 254 60 62
- Залізничного району - вул. Виговського, 34, каб. 421, тел: (032) 295 72 93
- Личаківського району - вул. К. Левицького, 67, каб. 417, тел: (032) 254 62 62
- Сихівського району - пр. Червоної Калини, 66, каб. 213, тел: (032) 254 64 56
- Франківського району - вул. Чупринки, 85, каб. 223, тел: (032) 235 22 26
- Шевченківського району - вул. Липинського, 11, каб. 409, тел: (032) 297 56 88

Служби безкоштовної психологічної допомоги

- Монастир Св. Онуфрія, вул. Б. Хмельницького, 36 - щоденно з 10.00 до 20.00 год.
- Центр «Живана» (код на дверях 38), вул. Лисенка 2/3, тел. (050) 668 61 09; (063) 227 24 39; (096) 124 44 99 - щоденно з 10.00 до 18.00 год.

Інституту психічного здоров'я УКУ

- вул. Іл. Свєнціцького, 17 лише за попереднім телефонним записом:
тел.: (093) 825 41 35; (097) 416 94 94

Центр духовно-психологічної підтримки при Гарнізонному храмі свв. Петра і Павла

- м. Львів, вул. Театральна, 11). Телефон гарячої лінії 096 890 70 70
(8.00 ранку до 20.00 год.)

Центри надання стаціонарної психологічної допомоги:

- Львівський обласний клінічний психоневрологічний диспансер -
вул. О. Басараб, 2 та вул. Коциловського, 30, тел. (032) 275 32 43,
(050) 86 87 717, (050) 371 38 05, щоденно з 9.00 до 18.00.

Телефон Довіри, цілодобово
15-58, (093) 436-67-33