

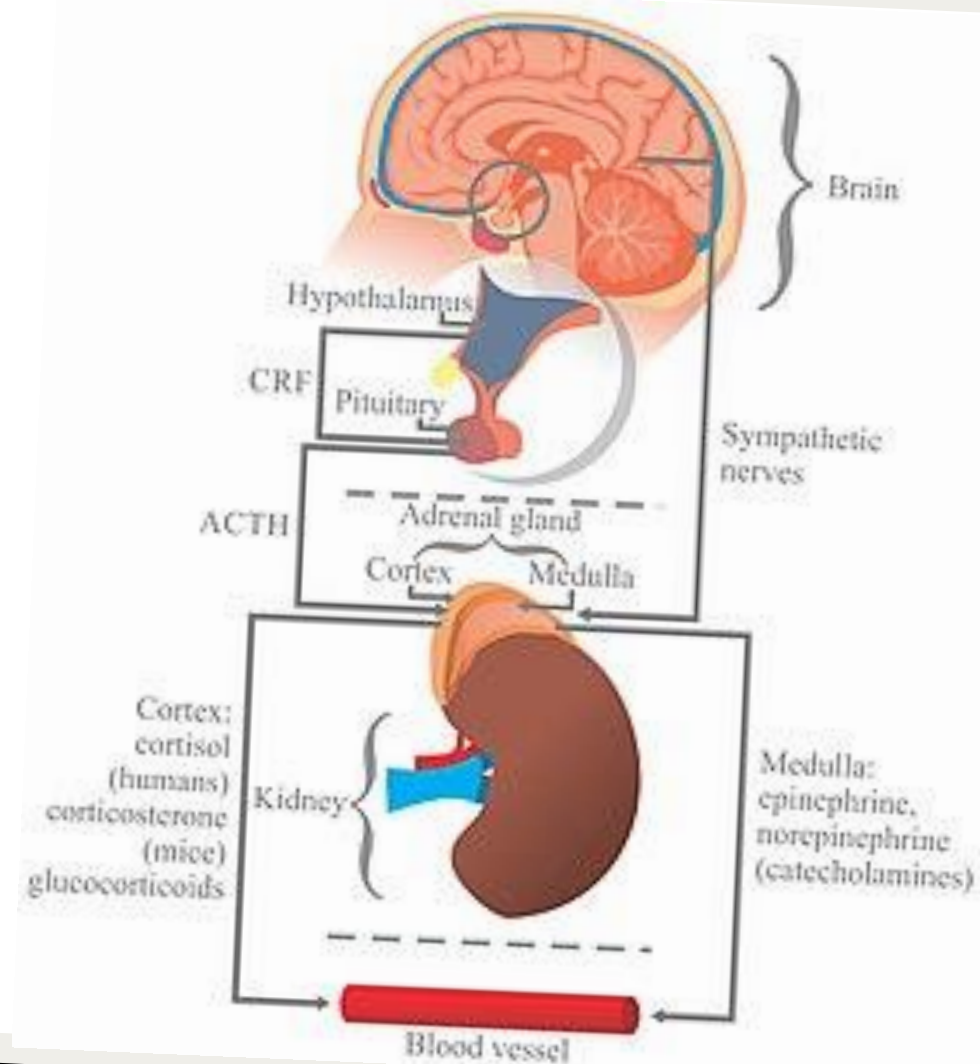
# Стрес під час повітряної тривоги



Виконав: студент 4-ого курсу медико-психологічного факультету Побута Вадим Олександрович

Керівник: д.м.н., професор Хаустова Олена  
Олександрівна

**Стрес** - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, до втечі. **Стресова реакція** має різний прояв у різних людей: активна - зростає ефективність діяльності, пасивна - ефективність діяльності різко зменшується



## Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки

### Фізіологічні ознаки:

- хекання,
- частий пульс,
- почервоніння або збліднення шкіри особи,
- збільшення адреналіну в крові,
- потіння.

### Психологічні ознаки:

- зміна динаміки психічних функцій,
- найчастіше уповільнення розумових операцій,
- розсіювання уваги,
- ослаблення функції пам'яті,
- зменшення сенсорної чутливості,
- гальмування процесу ухвалення рішення.

### Особистісні ознаки:

- повне придушення волі,
- зниження самоконтролю,
- пасивність і стереотипність поведінки,
- нездатність до творчих рішень,
- підвищена сугестивність,
- страх,
- тривожність,
- невмотивоване занепокоєння.

### Медичні ознаки:

- підвищена нервозність,
- наявність істеричних реакцій,
- непритомності,
- афекти,
- головні болі,
- безсоння.

# Як подолати стрес під час повітряної тривоги

**Зосереджуйся на тому, що можеш контролювати.** Ми не здатні змінити хід бомбардування, проте можемо думати про те, що зробити “тут і зараз”. Так ти відволічешся від страху та паніки.

**Мрій.** Психологи під час Другої світової війни виявили, що дуже корисно планувати справи, які людина хоче зробити одразу після перемоги. Подумай, що ти робитимеш після вигнання окупантів з України. Головне — не концентруйся на своєму страху.

**Контактуй з іншими людьми.** Так ти допоможеш і собі, й іншим. Згадай колективні ігри та запропонуй разом провести час. А якщо не хочеш ні з ким спілкуватись, то встанови на телефон додатки з активностями для одного гравця, наприклад, кросворди або тетріс.

**Пий воду в достатній кількості.** Потрібно розуміти, наскільки небезпечне зневоднення та як мозок реагує на нестачу води в організмі.

“заземліться”; станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте

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

## Роль психолога

Існує кілька підходів до подолання стресу.

**Проблемно-орієнтований підхід**, спрямований на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням і виконанням плану розв'язання стресової ситуації. Він проявляється в таких формах поведінки: самостійний аналіз проблеми, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації.

**Особистісно-орієнтовний підхід** є наслідком емоційного реагування на ситуацію. Він не супроводжується конкретними діями та проявляється у спробі не думати про проблему взагалі, у залученні інших до своїх переживань, у бажанні забути у сні, „розчинити” негаразди в алкоголі чи компенсувати негативні емоції надмірним споживанням страв. Ці форми поведінки характеризуються наївною, інфантильною оцінкою того, що відбувається.

**Когнітивний підхід** припускає, що подолання досягається завдяки реалістичній оцінці ситуації та використанню особистого досвіду.



## ***Чи є якась червона лінія, яка дозволить людині зрозуміти, що вже варто звернутися по допомогу?***

Норма — це коли людина відчула емоцію і випустила.

Наприклад, коли їй радісно, вона посміялася, пораділа і зберігає функціональність, тобто може займатися простими речами. Якщо людина пів дня має неконтрольований сміх чи сльози і нічого не може робити — це і є червона лінія. Тобто функціональність є тим лакмусом, який показує, чи може людина дати собі раду самостійно, чи варто шукати допомоги.

Будь-яка психотравматична подія викликає стрес. Людина починає підлаштовуватися під нові умови і приблизно за місяць звикає. Адаптація є нормальною для будь-якої людини. Якщо відбувається дезадаптація, тобто людина не може прийняти ситуацію, що склалася, вона потребує кваліфікованої психіатричної допомоги.



Дякую за увагу!

