

# ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СТУДЕНТА ТА ВИКЛАДАЧА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Складановська М.Г.

доктор філософії, керівник психологічної служби ПДАБА

Під час воєнного стану психологічна підтримка особистості набуває надзвичайного значення, адже загибель людей, бойові дії виходять за рамки звичайного людського досвіду. Мабуть, тому затребуваність психологічної підтримки, порад і спілкування з психологом досить велика навіть у тих областях, де бойові дії ще не йдуть.

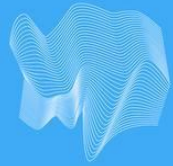


З перших днів воєнного стану психологічна служба нашої академії працює в on-line форматі у таких напрямках: поради психолога висвітлюються у професійній спільноті Viber, публікуються на сайті академії на сторінці психологічної служби, надсилаються кураторам студентських груп і студентам, продовжуються індивідуальні консультації. Разом з кураторами ми зробили й спільну зустріч психолога зі студентами й викладачами, де я відповідала на найчастіші питання на консультаціях, обговорювали способи подолання тривоги, нервової напруги, негативних наслідків стресу. Були присутні майже 200 осіб. Хотіла б відмітити, що зацікавленість виказали як студенти, так і колеги викладачі.

Зараз найчастіші питання на психологічних консультаціях – як подолати тривогу.

Дихальні вправи, «заземлення», аутогенне тренування, медитативна техніка, стабілізаційні вправи – ефективна перша допомога, як і фізичне навантаження, свіже повітря.

І ще сила нашої стійкості – у взаємній підтримці, спілкуванні з близькими.



## Прості практики, які допоможуть знижити тривожність



1. Сканування тіла. "Пройдіться" внутрішнім поглядом по всьому тілу – від маківки до п'яток. Що я відчуваю прямо зараз?



2. Фокус на предметах в кімнаті. Зверніть увагу на предмети, які вас оточують, й опишіть їх.



3. Кокон безпеки. Обійміть себе руками або загорніться в плед, визначивши так межі свого тіла та вповні відчуйте їх.



4. Продуктивне дихання. Глибоко вдихніть, затримайте дихання на кілька секунд, а потім повільно видихніть так, щоби видих тривав приблизно вдвічі довше за вдих.



5. Двері. Подивіться на двері приміщення, у якому ви перебуваєте, і скажіть: "Дивись, вихід є!".



6. Виговоріться. Іноді – аби впоратися з тривожністю, достатньо того, щоби вас хтось просто вислухав.





Майбутнє будь-якої країни визначається не рівнем споживання, а рівнем розвитку, руху вперед. І майбутнє нашої країни, спільноти, науки будуть визначати люди освічені, компетентні, мотивовані – ті, якими ви можете зараз стати, продовжуючи своє навчання, поглиблюючи фах, а також набуваючи інші компетенції у споріднених галузях або відкриваючи зовсім нові цікаві пропозиції.

Для цього зараз багато можливостей: вебінари, лекції, курси. У нашій академії, наприклад, започатковано цикл науково-популярних лекцій для всіх зацікавлених. До лекцій долучились наші відомі вчені, які саме зараз планують, як відбудувувати країну, втілюючи наші новітні технології й дослідження. Ваші здібності діагностуються й розвиваються тільки у діяльності, і ваше мислення, ваш творчий потенціал. Отже, ваш час для розвитку - зараз.

$$\begin{aligned}
 & + \dots + \frac{z^{n-k}}{(n-k)!} \cdot \frac{w^k}{k!} + \dots + \frac{w^n}{n!} + \dots = 1 + (z+w) + \frac{1}{2!} (z^2 + \\
 & + \dots + \frac{n!}{(n-k)!k!} z^{n-k} w^k + \dots + w^n) + \dots = 1 + (z+w) + \frac{1}{2!} (z+w)^2 + \\
 & + \frac{1}{3!} (z+w)^3 + \dots = e^{z+w}
 \end{aligned}$$



$$e^{-z} \frac{1}{e^z} = e^0 = 1$$



## «Burnout»

Емоційне вигорання - стан, для якого характерно зростання емоційного й когнітивного виснаження у спілкуванні.

Викликається тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях.



Різниця між стресом і вигорянням полягає в ступені тяжкості, а це означає, що чим раніше ви розпізнаєте симптоми, тим вдаліше зможете уникнути синдрому вигоряння:

- хронічна втома, безсоння
- забудькуватість / погіршення концентрації та уваги
- тривога
- депресія
- втрата почуття радості
- песимізм
- почуття апатії та безнадії
- підвищена дратівливість
- недостатня продуктивність та погана працездатність

Найкращий варіант профілактики емоційного вигорання – зайнятися релаксацією на природі, поговорити з психологом, пройти антистресовий тренінг.

Творча діяльність – найефективніший спосіб саморегуляції, розвитку й особистісного зростання.

Спробуйте різні способи релаксації.

Комусь допомагає музика, комусь – ароматерапія або фототерапія.

Майже всім – аутогенне тренування (АТ).

Психолог допоможе Вам опанувати АТ.



Бути ефективним у будь-якій роботі, не допустити професійного вигорання під час війни допоможуть такі поради:

- Беріться лише за ті завдання, які вам під силу;
- Закладайте більше часу на завдання, ніж ви закладали на них раніше;
- За потреби просіть про допомогу. Не вдавайте, що війна нічого не змінила, це не так, зараз нам потрібно більше підтримки, ніж раніше;
- Відпочинок і дозвілля має стати обов'язком, частиною кожного дня. Для того, щоб відновити психологічний ресурс, ходіть на прогулянки, дивіться фільми, читайте книги.
- Переглядайте гумористичні дописи та меми на злобу дня. Гумор — прекрасний захисний механізм психіки.

Якщо Ви не змогли подолати страх і паніку самотійно, зверніться до психолога. Вам обов'язково допоможуть.

Нагадую мої контакти:

Складановська Марина Григорівна **+380664573199** (viber, telegram)

Вся ця інформація є на сторінці психологічної служби сайту нашої академії

**<https://pgasa.dp.ua/studentu/psihologichna-sluzhba/>**

