

**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА
ЩОДО ПОДОЛАННЯ
ТРИВОЖНОСТІ, ТРИВАЛОГО
СТРЕСУ, НЕРВОВОЇ НАПРУГИ ПІД
ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Психолог Складановська М.Г.

Ми всі зараз переживаємо страшні часи й однією із головних задач на сьогодні – зберегти своє ментальне здоров'я і допомогти близьким.

Найпоширеніші симптоми тривоги: прискорене серцебиття, ускладненість дихання, головний біль, безсоння.

Виокремлюють три стадії стресу: тривога, опір та виснаження.

□ **Тривога.** Максимальна мобілізація адаптаційних ресурсів організму та швидке приведення людини в стан напруженої готовності: боротися або бігти від небезпеки.

😬 **Опір.** Якщо стресогенний фактор дуже сильний або продовжує свою дію тривалий проміжок часу, знижуються фізіологічні процеси, ресурси витрачаються економніше. Організм готовий до тривалої боротьби за життя.

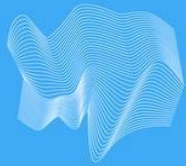
😞 **Виснаження.** Обмінні процеси порушуються на фізіологічному рівні. Це призводить до зниження загальної опірності організму і його здатності до адаптації при несприятливих умовах. Це може спровокувати серйозні порушення функціонування організму.

Існують немедикаментозні методи боротьби зі стресом:

- Контрастний душ
- Спорт із низькою інтенсивністю, прогулянки від 45 хвилин
- Їжа без ноута та телефону
- Медитації, аутогенне тренування
- Спів або гра на музичному інструменті
- Дихальні практики
- Сон, засипання до 23.00.

Приклади афірмацій:

- ◆ Мої здібності дозволяють мені досягти того, чого я хочу!
- ◆ Я поважаю себе і мене поважають інші люди!
- ◆ Я випромінюю позитив!
- ◆ Мої бажання збуваються!
- ◆ Мені завжди щастить у житті!
- ◆ Сьогодні буде все, як я хочу!



Втома VS вигорання: як відрізнити та допомогти собі

Втома — тимчасове зниження
працездатності
Рішення: відпочити



Вигорання — фізичне,
емоційне та мотиваційне
виснаження

Ознаки:

- відчуття постійної перевтоми
- погіршення стану здоров'я, часті головні болі
- безсоння
- роздратованість
- почуття емоційної спустошеності
- зловживання психоактивними речовинами

Рішення:

Усвідомлення причин
Режим
Відчуття контролю

«Звірка годинників» цінностей
Виразити емоції
Відпочити

Тривалий стрес, високий рівень тривоги, трагічні події можуть викликати хронічне безсоння. Ситуація ускладнюється вживанням кави, чаю, напоїв із кофеїном, нікотином, алкоголем...

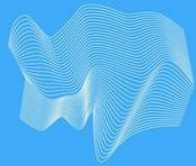
□ Найпоширенішими є такі ознаки безсоння:

◆ людина важко засинає, навіть якщо відчуває сильну втому протягом дня;

◆ прокидається по кілька разів за ніч, неможливість спати вночі, відчуває втому після пробудження;

◆ труднощі із концентрацією уваги, відчуття сонливості вдень;

◆ через недосипання виникають втома, соматичні захворювання.



Безсоння: як допомогти собі заснути

- 1 Йдіть у ліжко, коли відчуваєте сонливість
- 2 Намагайтеся засинати до півночі
- 3 Не читайте новини перед сном
- 4 Встановіть чергування за сигналами повітряної тривоги
- 5 20 хвилин сну вдень допоможуть відновити сили
- 6 Перед сном практикуйте скринінг тілесних відчуттів
- 7 Якщо не вдається заснути займіться справою, яка приносить заспокоєння
- 8 Невеликі фізичні навантаження протягом дня
- 9 Відновіть, наскільки це можливо, рутину мирного часу



Нерідко мене питають, як допомогти літнім людям?

Головне – дати їм відчуття, що ви поруч, що ви контролюєте ситуацію. Навіть якщо ви живете не разом, дзвоніть їм двічі-тричі на день.

Переключайте увагу на повсякденні питання.

Під час розмови слід бути впевненими та спокійними. А якщо ви живете разом, обніміть один одного, пригадайте ситуації, що ви пережили спільно, відчуйте тепло своїх рідних.

На перший погляд може здаватися парадоксальною порадою, але спрямованість на інших людей і прагнення допомогти стабілізує наш власний емоційний стан, знижує тривожність, зменшує відчуття страху, а тому робить нас менш конфліктними.

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/>

