



**Wspieramy
Ukrainę**

Особистісна психогігієна - основа стабільності здоров'я

Короткий довідник



Стрес та як з ним справитись в період війни?

Стрес - захисна реакція організму, який адаптується до зміни через зовнішні подразники.

Існує 3 види реакцій на стресову ситуацію:

1. **Втеча** полягає у тому, щоб уникнути збудника стресу у конфліктній ситуації. Водночас дехто, щоб подолати відчуття тривоги, реагуватиме надмірною активністю.
2. **Напад** спонукає до ліквідації збудника стресу, конфронтації й проявів агресивності.
3. **Загальмованість**, змушує залишатись у контакті зі збудником; вона виявляється у втраті всіх життєвих ресурсів у виникненні відчуттів заблокованості. Все це призводить до безсилля, що породжує різні розлади.

Симптоми стресу:



Фізіологічні наслідки: утома, дратівливість, нервозність, гіперактивність, нервовий тик, біль у спині, животі, головний біль, розлади сну (нічні жахіття, безсоння, пробудження вночі), розлади апетиту, розлади харчування, сексуальні розлади, серцево-судинні порушення, ураження шкіри, напруженість м'язів, зниження імунітету, втрата лібідо, гормональні збої, які призводять до втрати чи набору ваги, діабету.



Психологічні наслідки: тривожність, напади страху, паніки, спазмофілія, схильність до негативних думок, зумовлена неправильним сприйняттям інформації, що ще більше підсилює стрес (чорно-біле мислення, гіперболізація, катастрофізація думок, критика, засудження), розлади пам'яті (повна втрата або провали), поява залежностей (медикаментів, цигарок, алкоголю тощо), ослаблення уваги й концентрації.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - крайня реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини.

Прояви ПТСР:

- напливи нав'язливих спогадів про небезпечні для життя ситуації, учасником яких була людина;
- травмуючі сновидіння з кошмарними сценами пережитих подій, порушення сну;
- прагнення уникати емоційних навантажень;
- невпевненість через страх, і як наслідок – відкладання прийняття рішень, неконтактність з оточуючими;
- надмірна втома, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність концентрувати увагу на чомусь тощо;
- як наслідок всього вищезазначеного – схильність до антисоціальної поведінки (алкоголізація, наркотизація, надмірний цинізм).

Як покращити своє ментальне здоров'я:

- Підтримання добрих відносин із членами сім'ї, друзями та іншим оточенням.
- Уникнення розгляду криз та стресогенних подій, як нестерпних проблем.
- Прийняття життєвих обставин, які не можна змінити.
- Постановка реалістичних цілей та діяльність спрямована на їх досягнення.
- Готовність зробити рішучі дії, опинившись у несприятливій ситуації.
- Пошук можливостей для самопізнання після переживання втрати.
- Розвиток впевненості у собі.
- Збереження довгострокової перспективи та розгляд негараздів у ширшому контексті.
- Підтримка віри у перспективи, позитивні очікування та візуалізація бажаного.
- Турбота про тіло і дух, регулярні заняття спортом, увага до власних потреб та почуттів.



Представлення духовності та релігійної традиції, які іноді є автономними і часто взаємозалежними, має на меті навчити тих, хто працює з тими, хто потребує підтримки, цінувати цей внутрішній світ, мобілізуючи у цих людей силу натхнення та перетворення для того, щоб краще пережити труднощі.

Якщо ви відчуваєте, що не справляєтеся зі складною ситуацією, не бійтеся звернутися за професійною допомогою.



Куди звертатися за допомогою?

Благодійний фонд допомоги невиліковно хворим «Мати Тереза» створений у 2000 р. в Івано-Франківську. Напрямки діяльності:

- с прияння розвитку мережі закладів паліативної допомоги;
- організація різноманітної допомоги для існуючих закладів, центрів паліативної допомоги (методичної, наукової, матеріальної, фінансової, трудовими ресурсами, тощо);
- організація тренінгового центру і здійснення навчальних програм з паліативної допомоги для спеціалістів з різних областей України.
- організація медичної, психологічної, соціальної, духовної допомоги хворим в термінальних стадіях онкологічних та інших захворювань, в тому числі дітям, та інші особи, які потребують такої підтримки.



Гаряча лінія
095 33 76 771

Більше інформації про діяльність Фонду «Мати Тереза»

 0342 55 14 03  mothertereza.if@gmail.com  www.palliative.if.ua

Дана публікація є доступна на умовах ліцензії Creative Commons «Із Зазначенням Авторства — Некомерційна — Поширення На Тих Самих Умовах 4.0 Міжнародна» (CC BY-NC-SA 4.0). Деякі права захищені для Товариства Глобальної Солідарності та Благодійного фонду допомоги невиліковно хворим «Мати Тереза». Публікація була створена в рамках проекту

«Профілактика психічної гігієни серед медичних працівників в Івано-Франківській області України» Товариством Глобальної Солідарності та Благодійном фондом допомоги невиліковно хворим «Мати Тереза».

Проект співфінансується за кошти Польсько-Американського Фонду Свободи в рамках програми Підтримка України, що виконується Фондом Освіта для Демократії.

Дозволяється на будь-яке використання змісту за умов збереження цієї інформації в тому числі інформації про застосування ліцензії, прав власників та проект

«Профілактика психічної гігієни серед медичних працівників в Івано-Франківській області України».

Повний зміст ліцензії доступний за посиланням <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>