

Вам потрібна психологічна допомога,
чи консультація лікаря? Звертайтесь на



Оцінка тривожного стану онлайн



Текст: Оксана Жабрі

Експертна оцінка: Галина Гук, лікарка-психіатр, кафедра психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології, наркології та сексології Запорізького державного медичного університету. Видано за фінансової підтримки МБФ «Альянис громадського здоров'я» в рамках реалізації програми «Прискорення прогресу у зменшенні тягаря туберкульозу та ВІЛ-інфекції в Україні», яка реалізується за підтримки Глобального фонду.

© Альянис громадського здоров'я, 2022



Альянис
громадського здоров'я

<https://aph.org.ua>
FB: AlliancePublicHealth

The illustration shows a man with dark hair and a blue sweater sitting on an orange sofa, looking worried with his hand near his face. Above him is a thought bubble containing various icons: a smiling yellow sun, a red heart with a lightning bolt, two missiles, a smiling orange moon, a head with speech bubbles, a sun, clouds, rain, a sad face, a rainbow, a sunflower, a city skyline with a bomb, and a head with a hand over it.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ

ЯК ДІЯТИ ПРИ СТРЕСІ

ТА ПАНІЧНИХ АТАКАХ

Правила, які допоможуть бути у безпеці:

емоційна самодопомога;
методи саморегуляції при стресі;
поради емоційного балансу.

Всі українці сьогодні переживають неабиякий **стрес** у зв'язку з російською військовою агресією.

У мирний час стресові ситуації в житті кожної людини виникають повсякчасно, тому що сам по собі стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється фізично, психічно та дає змогу адаптуватись до змін. Але в нашому випадку стрес є затяжним, пов'язаним із загрозою життю та нищенням ідентичності. Зруйнована основна базова потреба в безпеці.

Кожен з нас переживає свій стрес: хтось пройшов крізь бомбардування та обстріли, хтось живе у регіонах нескінченних повітряних тривог і також очікує на «прильоти», а хтось виїхав і знаходиться в безпечному місці, але втратив дім, роботу, знаходиться в розлуці з близькими.

У людської психіки є тільки три способи реагування на стрес: бий, біжи, замри. Ця реакція індивідуальна і не може контролюватись силою волі, бажанням тощо.

Важливо, щоб кожна людина пам'ятала: всі реакції нашого організму та психіки на травматичні події цієї війни є цілком нормальними. Нормальні реакції на ненормальну ситуацію. Тобто, з вами і вашими реакціями/почуттями все так як має бути. Ненормальна сама ситуація, в якій всі українці опинились.

Самодопомога під час дії стресу

Для того, аби впоратись із гострим стресом, потрібно зосередити свідомість на тому, що відбувається з тілом у поточний момент. Усвідомити себе тут і зараз. Робиться це задля стабілізації

нервової системи, що своєю чергою, допоможе зосередитися і одночасно знизити емоційне перенавантаження. Самоусвідомлення власного стану дає змогу задіяти методики саморегуляції, а це допомагає стати більш витривалішими і сильнішими.

Спочатку потрібно перевірити, які фізичні ознаки стресу присутні. Серед ознак стресу: прискорене серцебиття, неглибоке, прискорене або переривчасте дихання, біль у шлунку, оніміння, поколювання (мурашки по тілу), задишка, напруженість м'язів, бурхлива або неконтрольована емоційна реакція – плач, крик, сміх тощо, тремтіння, рясне потовиділення.

Вправа на саморегуляцію «4 стихії». Легкий та швидкий спосіб зниження градуса стресу від ізраїльського психолога Алана Шапіро. Складається з 4 простих вправ і може займати, за бажанням, від 1 до 10 хвилин.



ЗЕМЛЯ

Розслаблення через напругу. Мета вправи – знизити тремтіння чи ефект «ватних ніг». Потрібно максимально напружити і різко відпустити м'язи (варіант «насос» – підняти плечі та опустити). Заземляємось, відчуваючи опору на землю чи підлогу. Звертаємо увагу на фізичне відчуття підтримки поверхонь, на яких стоямо/сидимо/лежимо.



ПОВІТРЯ

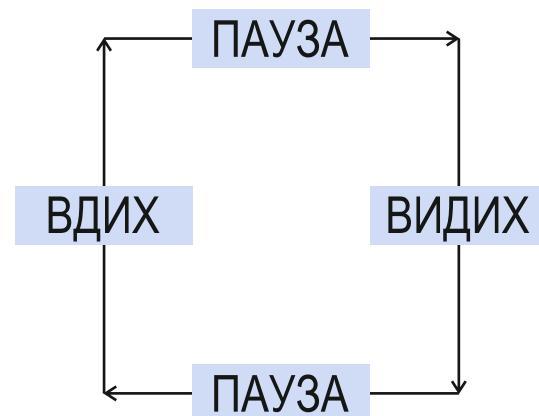
Треба зробити декілька усвідомлених вдихів та видихів, спостерігаючи за перебігом повітря всередину та назовні. Дотримуємось методики «дихання по квадрату» – пальцем однієї руки водимо по долоні іншої, утворюючи квадрат (або уявляємо його собі). На вертикальних гранях уявного квадрата – вдих/видих, а на горизонтальних – паузи (видих – пауза – вдих – пауза).

Важливо:

Контрольоване дихання: видих довший, ніж вдих.

Починаємо з видиху.

Слід уникати інстинктивного дихання, бажання робити глибокий вдих.



ВОДА

Уявляємо, як соковита скибочка лимону лежить на язиці, виділяючи при цьому стину, або просто п'ємо воду маленькими ковтками, відчуваючи, як зволожується ротова порожнина.



ВОГОНЬ

Мета – розширити поле зору, протидіючи тунельному зору.

Дивимося на всі боки, фіксуючи погляд на великих предметах, і називаємо їх (можна про себе). Запалюємо вогонь уяви, представляючи у яскравих фарбах (відчуттях, запахах, смаках та звуках, насільки виходить) образ пристрастного місця спокою та безпеки або символ спокою та захищеності.

Самодопомога при панічних атаках

Панічна атака (ПА) – це стан сильного страху, який виникає раптово, не має під собою жодного логічного обґрунтування і супроводжується неприємними фізіологічними симптомами: посилене серцебиття, нестача повітря, людині здається, що вона ось-ось задихнеться, може бути біль або здавлювання в грудях, шум у вухах, потемніння в очах, підвищено потовиділення, слабкість в кінцівках, людині може здаватися, що вона ось-ось знепритомніє.

Що потрібно робити в разі нападу панічної атаки?

Важливо запам'ятати, що в світі не зареєстровано жодного летального випадку внаслідок ПА. Тобто, панічна атака не смертельна, від неї не помирають. Але відчуття, які її супроводжують, вкрай неприємні, то ж саме з цим і варто «працювати».

- 1** Техніки заземлення. Треба звернути увагу на своє дихання і почати дихати на «3-5-7». Рахуючи «1,2,3» робите вдих носом, намагаючись дихати в живіт. Далі на рахунок «1,2,3,4,5» затримуєте дихання, і на рахунок «1,2,3,4,5,6,7» видихаєте через рот. Повторити цю вправу 10–20 разів.
- 2** Важливо знайти очима певні предмети, наприклад, 5 червоних, і назвати їх собі.
- 3** В момент панічної атаки важливо перенаправити увагу на свої ноги, аби відчути їх стан (стоячи чи сидячи). Опираючись на поверхню, можна переступати з ноги на ногу, щоб контролювати перенаправлення ваги свого тіла та мати досить стійке положення.
- 4** Руками потрібно доторкнутись до будь-якої поверхні, що є поруч, при цьому відмічаючи її структуру, температуру, щільність тощо.

Саме такі прості вправи допомагають опанувати себе в момент панічного нападу і є загальноприйнятими в світі.

Повсякденна психологічна самодопомога

В повсякденному житті, задля збереження свого психічного здоров'я варто дотримуватись таких правил:

- 1 Підтримувати рутинність життя** (ритуалів/режimu) наскільки це можливо. Наприклад, ви не можете пити каву із улюбленого горнятка зранку, але ви можете пити каву зранку. Ви не можете гуляти звичними стежками, але ви можете гуляти.
- 2 Намагатись зберігати рухову активність.** Із доступних: ходити, бігати, стрибати, робити випади ногами і кругові рухи руками, розтягування тощо.
- 3 Водні процедури.** Найкраще – щоденний душ. Але якщо такої можливості немає, потрібно умивати обличчя, плескаючи водою частими рухами, аби вода омивала його.
- 4 Дотримуватись інформаційної гігієни.** Обмежте час перегляду новин та соцмереж – встановіть власну норму і намагайтесь її дотримуватися. Оберіть декілька офіційних медіаджерел, яким довіряєте. Уникайте інформаційної провокації.
- 5 Соціальні зв'язки.** Підтримуйте стосунки з вашими друзями, намагайтесь не замикатись в собі. Частіше обіймайте рідних, дітей. З дітьми добре читати вголос казки, вірші, співати голосно пісні.
- 6 Якщо є можливість, займіться творчістю:** малюйте, вишивайте, майструйте. З дітьми добре займатись квітами чи городиною: саджати, доглядати та поливати рослини, збирати врожай.
- 7 Мрійте.** Дозвольте вашим мріям бути безкрайніми як всесвіт. Незважаючи ні на що, життя продовжується. І наше завдання – зберегти себе і своє психічне здоров'я. Бо нам ще відбудовувати нашу Україну після Перемоги!

Шкала самоусвідомлення допоможе покращити саморегуляцію. Спочатку за допомогою шкали потрібно визначити, у якому стані знаходитьсья ваш організм, а потім протягом дня необхідно виконувати вправи на саморегуляцію для стабілізації свого стану.

При стані 1,3 і 4 бажано використовувати техніки і інструменти, що описані в даній брошурі.

При стані 2 – допомога не потрібна.

При стані 5 і 6 бажано звернутись за кваліфікованою допомогою до психолога.

Шкала самоусвідомлення для саморегуляції при стресі

- 1** Оніміння, нічого не відчуваю.
- 2** Спокійний, розслаблений стан. Дихання легке, серце б'ється повільно.
- 3** Дихання і серцебиття трохи прискорені, певний емоційний дискомфорт, легке хвилювання.
- 4** Дихання і серцебиття прискорюються, пітливість. Тривожність чи занепокоєність.
- 5** Прискорене серцебиття і рясне потовиділення, може виступити холодний піт. Надзвичайне занепокоєння, емоційне виснаження.
- 6** Уповільнене серцебиття, дуже швидке дихання у поєднанні з уповільненим серцебиттям, дуже повільне дихання у поєднанні з дуже швидким серцебиттям.