

ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ



КОРОТКИЙ

ПУТІВНИК

ДЛЯ СОЦІАЛЬНИХ
ПРАЦІВНИКІВ
ТА ЇХНІХ КЛІЄНТІВ





Цей посібник було підготовлено за фінансової підтримки Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH на замовлення Федерального міністерства економічного співробітництва та розвитку Німеччини.

This guide was prepared with the financial support of Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, commissioned by the German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development.


Автори:

Світлана Гайдук – лікарка, гештальт-терапевтка,
консультантка і тренерка з питань громадського здоров'я.
Лариса Валова – психологиня, супервізорка, тренерка.
Дизайнерка – Ольга Миколайчук



МБФ «Альянс громадського здоров'я», 2024

ЗМІСТ



ВСТУП.....	2
ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З НАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ?.....	4
ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ?.....	5
ГОСТРА РЕАКЦІЯ НА СТРЕС.....	6
ТРИВОГА. ТРИВОЖНИЙ РОЗЛАД.....	12
ДЕПРЕСІЯ.....	19
ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР).....	25
ГОРЕ І ВТРАТА.....	27
ЗЛОВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИМИ РЕЧОВИНАМИ (ПАР).....	31
ДОДАТКИ.....	33

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я(ВООЗ), психічне здоров'я – це не просто відсутність психічного розладу, це стан благополуччя, у якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

За майже два роки повномасштабного вторгнення російської армії в нашу країну кожен українець живе у новій реальності, до якої ніхто не був повністю готовим. Це нестабільний емоційний стан, перманентні різкі зміни настрою, емоцій і почуттів – від розгубленості, тривоги, страху, шоку, паніки до ейфорії, апатії, депресії. Все це спричинено війною, загрозами для життя та здоров'я, щоденною травматизацією психіки. Загалом психічна травма – це переживання сильного емоційного потрясіння, яке викликає відчуття небезпеки для життя або втрати контролю. Подібний стан значно погіршує якість життя та створює різноманітні проблеми у поведінці та спілкування з оточуючими. Що саме відбувається з нами? Коли людина переживає подібну травму, її мозок може «вимкнути» деякі функції, щоб захистити себе від надмірного стресу, тобто відбувається певне «замороження» психіки, яке може спричинити:

- зниження сприйняття: людина може не чітко бачити, чути або відчувати те, що відбувається навколо;
- порушення мислення: людина може відчувати сплутаність свідомості, їй важко думати або концентруватися;
- проблеми з пам'яттю: людина може не пам'ятати деякі речі, наприклад, деталі травмуючої події.

Травма може «активувати» негативні спогади та переживання з минулого, таким чином вона актуалізує зв'язок з попереднім досвідом. Це може посилити емоції страху, тривоги та безпорадності. Також травма може «розхитати» всю психічну структуру людини. А це може призвести до порушення роботи захисних механізмів – людина може стати більш вразливою до стресу, інших психологічних проблем та розвитку таких специфічних симптомів і розладів у майбутньому, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР – флешбеки, кошмари, тривога, дратівливість), депресія, тривожні розлади, панічні атаки.

Прийняти події, які відбуваються кожного дня в Україні, дуже важко. Проте люди володіють високим адаптивним потенціалом та пристосовуються практично до будь-яких умов. Тому кожному з нас потрібно навчитися розпізнавати й корегувати зміни у поведінці та настрої, а також додати до свого арсеналу ефективні і прості техніки стабілізації свого загального стану.

В цьому короткому путівнику зібрані основні проблеми з ментальним здоров'ям людини та надані нескладні але дієві шляхи їх вирішення, які можуть опанувати соціальні працівники для первинної психологічної допомоги клієнтам.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З НАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ?

За більше ніж 2 роки війни фахівці фіксують у великої кількості українців цілий спектр різно-манітних проявів: розгубленість, безпорадність, невпевненість, страх, хронічний стрес, хронічну втому, виснаження, апатію, горе і тугу за втраченим, злість і ненависть до росіян за зроблене та «вкрадене майбутнє», надію на контрнаступ та перемогу, екзистенційні переживання щодо майбутнього через неможливість його планувати у невизначеному світі. Емоції завжди впливають на всі сфери життя людини. Під час війни емоційне навантаження та виснаження швидше та сильніше впливають на здоров'я і якщо не реагувати на це вчасно, це може мати глобальні критичні наслідки як для людини, оточуючих її людей, так і для суспільства загалом: виснаження збільшуватиме кількість соматичних захворювань, роздратування, конфліктів у соціумі, кількість фатальних помилок тощо. А це своєю чергою впливатиме і на решту сфер життя у державі, в тому числі економіку, яка і так пошкоджена війною — погіршиться якість процесів, можуть зупинитися виробництва, людей не буде ким замінити.

Тож подбати про стан людей під час війни — це основне завдання не тільки держави, але і кожної конкретної людини.

ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ?

«Першими ламалися ті, хто вірив, що скоро все закінчиться. Після них — ті, хто не вірив, що це колись закінчиться. Вижили ті, хто фокусувався на своїх діях, без очікувань того, що може чи не може статися...», — до такого висновку дійшов психіатр та колишній в'язень концтабору»

Віктор Франкл.

У таких складних умовах довготривалої війни фахівці радять українцям передусім адаптуватися до обставин, якими б вони не були, і спиратися на те, що відбувається тут і зараз. Для того, щоб це відбулося, людині важливо:

- розуміти що саме відбувається в її організмі чи організмі оточуючих людей,
- оцінити свій стан або стан оточуючих людей, щоб зрозуміти чи потрібна допомога,
- використати прості та дієві техніки первинної допомоги для себе або оточуючих людей.

Розглянемо основні розлади ментального здоров'я.

ГОСТРА РЕАКЦІЯ НА СТРЕС

Гостра реакція на стрес – це розлад, який може виникнути у людей, які пережили сильні емоційні потрясіння, такі як:

- Війна: обстріли, бомбардування, бойові дії.
- Насильство: напади, знущання, жорстоке поводження.
- Природні катаклізми: землетруси, повені, цунамі.
- Аварії: катастрофи на транспорті, пожежі, вибухи.
- Раптова смерть близької людини: втрата членів сім'ї, друзів тощо.

Гостра реакція – це стан, коли існує загроза життю людини. Ті, хто опинився в ній, потребують психологічної допомоги. Такий стан може проявлятися:

- ступором – різким зниженням або відсутністю довільних рухів та мови; відсутністю реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотик); застиганням в певній позі, станом повної нерухомості;
- безпорадністю;
- руховим збудженням;
- агресією;
- нервовим тремтінням, риданнями або істерикою.

Для того, щоб допомогти людині зменшити прояви гострої реакції на стрес необхідно вжити чітких дій. Якщо не надати допомогу вчасно, це може призвести до небезпечних наслідків: через зниження контролю над своєю поведінкою людина може вдаватися до необдуманих дій, завдати каліцтва собі чи іншим. Якщо поруч немає відповідного фахівця – психолога, психотерапевта, психіатра, а людині треба допомогти, вам знадобляться базові знання першої психологічної допомоги.



Як допомогти собі при гострій реакції на стрес?

Використовуйте запропоновані інструменти самопомоги.

При страху

- сформулюйте подумки, а потім вимовте вголос, що саме викликало таку реакцію. За можливості, поговоріть про це з кимось з оточуючих вас людей;
- при наближенні приступу страху намагайтеся дихати неглибоко і повільно – вдихайте через рот, а видихайте через ніс;
- закрийте на мить очі та зробіть 8-10 коротких та енергійних вдихів та повільних і довгих видихів. Після цього декілька разів напружте та розслабте м'язи тіла.



При агресії

- з силою стукніть рукою (по столу, стіні, землі, подушці тощо) або тупніть ногою і з відчуттям, голосно скажіть: «Я злюся»;
- проговоріть свої відчуття з іншою людиною;
- займіться діяльністю, роботою, яка потребує фізичного навантаження (наприклад, зробіть прибирання, помийте посуд, виконайте кілька фізичних вправ тощо).



При нервовому тремтінні (коли тремтять руки, ви не можете заспокоїтися)

- спробуйте посилити тремтіння, щоб скинути зайву напругу - наприклад, пострибайте і одночасно потрусіть руками;
- можна не звертати уваги на тремтіння, через деякий час воно само припиниться;
- після закінчення тремтіння важливо відпочити, поспати.



При істеричі

- відійдіть від оточуючих вас людей, щоб не було свідків вашої істерики - в таку мить краще знаходитися на самоті;
- умийтеся холодною водою;
- зробіть вдих, затримайте дихання на 1-2 секунди, повільно видихніть через ніс, знову затримайте дихання на 1-2 секунди, потім повільно вдихніть. Робіть цю вправу до тих пір поки не вдасться заспокоїтися.

Як визначити чи потрібна іншій людині допомога при гострій реакції на стрес?

Наприклад, після попадання ракети в житловий будинок, усі його мешканці прямують в безпечні місця. Людина, яка потребує допомоги, завжди знаходиться на одному місці, має «застиглий» погляд в «нікуди» або, навпаки, демонструє велику кількість непогоджених, нескоординованих рухів, панікує, виказує агресію.

Як надати людині, яка переживає гостру реакцію на стрес, першу психологічну допомогу?



1

Потрібно заспокоїтися самому. Надавайте допомогу лише перебуваючи у стабільному емоційному стані. Вам теж може бути страшно. Але ваша відмінність у тому, що ви можете контролювати емоції, тому зниження тривоги відбудеться швидше. Вкрай важливо не говорити з людиною про емоції, потрібно «увімкнути» у неї зовсім інші зони мозку. Не кажіть: «Заспокойтесь. Все буде добре. Все мине. Життя налагодиться» тощо. Говоріть в набагато повільнішому темпі, ніж ви говорите зазвичай. Для людини, якій ви надаєте допомогу, зовнішній світ зруйнувався, більше немає нічого стабільного. Тому ви маєте бути реальними і дати відчуття опори, впевненості, стабільності.

2 Встановлюйте контакт і дайте перше відчуття, що є щось, окрім пережитого жаху. Людина має реагувати на вас – дивитися, слухати, відповідати, діяти. Цей етап важливий для зв'язку з реальністю. Бажано забезпечити людину від зайвих контактів з іншими людьми і з ситуацією, яка викликала стрес. Наприклад, людину слід розвернути обличчям в інший бік від місця травмуючої події. Говоріть чіткими короткими фразами: «Поглянь на мене, ти мене бачиш? Ти мене чуєш? Мене звати... А як звати тебе? Ось моя рука. Потисни її. Ти в порядку?» – з цього можна розпочати. Людина в стані гострої реакції на стрес відчуває ефект тунельного зору. Потрібно розширити цей тунель.

3 Підкреслюйте свою прихильність до людини. Цей етап важливий для зменшення відчуття самотності і підтвердження спроможності людини. Можна використовувати такі фрази: «Я з тобою. Ти не один/одна. Ти молодець, ти справляєшся».

4 Запитайте про факти. На цьому етапі важливо допомогти людині активізувати раціональність і знизити емоційний шквал. Важливо використовувати короткі запитання, які потребують заснованих на фактах відповідей. Наприклад: «Який сьогодні день? Де ти стояв/ла? З ким ти був/ла? Куди ти йшов/шла? Що сталося?»

5 Підтвердьте хронологію подій. Мета цього етапу відновити життєву безперервність, зменшити плутанину подій. Чітко повторюйте, що саме відбулося, що відбувається зараз і що потрібно зробити далі. Наприклад: «Марія, ти йшла зі свого будинку до магазину одна. Йшла до магазину по хліб. Поряд влучила ракета. Зараз обстріл ще продовжується, вибухи ще лунають, ракети ще летять. Ми повинні подбати про безпеку. Ми

йдемо в укриття». Повторюйте за людиною її відповідь – чітко та ясно. Доповнюйте її відповідь, якщо ви знаєте ситуацію. Без емоцій та подробиць.

6

Дайте людині прості завдання, спонукайте до негайних дій, але не виконуйте дії замість потерпілої людини. Мета цього етапу повернути їй контроль над собою, ситуацією, відновити самоефективність. Увімкніть мислення людини, відновіть відчуття контролю та власної значущості. Цей етап вимагатиме вашої творчості. Можна, наприклад, попросити порахувати людей, поміряти комусь тиск (якщо є тонометр), подивитися на ситуацію довкола. Приклад формулювання: «Допоможи мені, мені дуже потрібно дізнатися, де поблизу є пішохідний перехід зі світлофором – але в мене поганий зір».

Що не можна робити	Що треба зробити
<p>Не можна обіймати людину, вимагати, аби вона себе опанувала.</p> <p>Не варто ставити запитань, давати поради.</p>	<p>Якщо людина у ступорі, необхідно зігнути їй пальці обох рук, притиснути їх до основи долоні, великі пальці мають бути назовні.</p>  <p>Людина у ступорі може чути і бачити, тому слід тихо і чітко промовити їй на вухо те, що може викликати сильні емоції (краще негативні).</p>

Що не можна робити	Що треба зробити
	<p><i>Якщо людина у стані безпорадності, варто ставити їй прості запитання, наприклад: «Як тебе звати?», «Хочеш пити, їсти?».</i></p> <p><i>Слід провести людину до безпечного місця, де вона зможе відпочити. Якщо такої можливості немає, необхідно більше розмовляти з людиною, залучати її до простих спільних дій, наприклад, разом пройтися, випити чаю, допомогти іншим.</i></p>
	<p><i>Якщо людина надто збуджена, необхідно обмежити кількість людей навколо неї або взагалі знайти тихе безлюдне місце. Важливо спокійно говорити з цією людиною.</i></p> <p><i>Якщо людина плаче, варто підтримати її на вербальному і тілесному рівнях: з її дозволу взяти за руку, покласти руку на плече або спину, погладити по голові.</i></p> <p><i>Треба дати можливість виплакати і виговоритися, щоб виплеснути емоції.</i></p> <p><i>Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, риданням, а також агресивною поведінкою.</i></p>
<p>Не можна сперечатися з людиною.</p> <p>Слід уникати фраз із часткою «не», особливо, якщо вони стосуються небажаних дій (наприклад, не можна казати «Не біжи», «Не махай руками»).</p> <p>У такому стані людина може заподіяти шкоди собі або іншим.</p>	<p>Якщо людина проявляє агресію, слід звести до мінімуму кількість людей навколо неї й дати можливість «виплеснути» негативні емоції: виговоритися, викрикнути вголос щось, побити руками подушку або землю, потупотіти ногами тощо.</p> <p>Можна доручити людині роботу, яка потребує великого фізичного навантаження. Наприклад: «Давай разом перенесемо ці речі туди», «Склади сміття тут».</p>

Для зниження рівня стресу і зняття напруги рекомендовано використовувати протокол «Чотири стихії» (дивись у Додатку 3 на стор. 24).

ТРИВОГА. ТРИВОЖНИЙ РОЗЛАД

Стрес – це реакція на загрозу.

Тривога – це реакція на стрес.

Розрізняють тривожність як властивість особистості, як відносно постійну та незмінну протягом життя рису та тривогу як негативний емоційний стан, відносно тривалий, пов'язаний із ситуаціями небезпеки, невизначеності, радикальних змін у житті тощо.

Стан тривоги актуалізується в результаті впливу на людину різних форм стресових чинників. Стрес – це захисна реакція організму у відповідь на неспецифічні зовнішні подразники, подразники підвищеної сили чи загрозу. Стрес активізує тіло, щоб адаптуватися до нової ситуації чи справитися із загрозою. Коли загроза минає, організм повертається в свій звичний стан. Але коли стресовий чинник має тривалу дію, тіло весь цей час знаходиться в режимі реагування на стрес і це викликає негативні зміни в самопочутті і впливає на здоров'я. Життя в період війни – це життя в пролонгованому стресі. Відчуття тривоги переживається людиною як неприємний за своєю забарвленістю емоційний стан, що характеризується, з одного боку, суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, а з іншого – фізіологічними змінами в організмі: почастишанням пульсу та дихання, підвищенням артеріального тиску, посиленням потовиділення тощо. Людина намагається мінімізувати цей дискомфорт і обирає поведінку, що зменшує переживання чи взагалі намагається уникнути ситуації, що викликає тривогу.

Одна з основних еволюційних характеристик тривоги – передбачення небезпеки. Окрім того, адаптивне значення тривоги полягає в тому, що вона спонукає до активного пошуку її джерел, сканує наявну ситуацію з метою визначення загрози. Ще однією функцією тривоги є оцінка наявної ситуації, що також ініціює різноманітні форми пристосувальних дій, інших форм

адаптивної активності, що мають на меті усунення джерела потенційної небезпеки. Коли людина опиняється безпосередньо перед лицем небезпеки, тривога, як правило, зменшується. Характер емоційних переживань при цьому буде залежати від оцінки людиною власних можливостей.

У кожної людини існує свій оптимальний рівень тривожності – це так звана корисна тривога. Вона відіграє позитивну роль не лише як сигналізатор можливих небезпек, а й як фактор мобілізації психіки для найбільш ефективного реагування на тривогу.

На противагу корисній тривозі існує невротична тривога як реакція на загрозу, яка є неадекватною щодо реальної небезпеки. Це призводить до дезадаптації та дезорганізації життєдіяльності. Це підвищена схильність людини відчувати тривогу. Людина починає сприймати значну кількість об'єктивно безпечних чинників як такі, що містять загрозу, і це призводить до постійного тривожного стану. Невротична тривога дезорганізує всі сфери життєдіяльності людини. На відміну від нормальної, корисної тривожності невротична тривожність завжди більш тривала і виражена, призводить до пригнічення адаптаційних можливостей організму.

Таким чином, тривогу можна розглядати як нормальну, так і як невротичну. Нормальна тривога допомагає вирішенню складних ситуацій, а невротична веде до погіршення життєдіяльності людини. Наприклад, коли в будинок може потрапити ракета – тривожитися цілком слушно, бо це допомагає спланувати правильні дії щодо захисту життя. Нормально тривожитися, коли потрапляєш у нове місце, збираєшся кардинально змінити своє життя. Тривога нам потрібна для того, щоб ми вижили.

Всі люди народжуються з різним рівнем тривожності, тобто схильність до тривоги генетично обумовлена. Є люди, які мало хвилюються не тому, що вони гірші чи кращі, просто їхня нервова система, яка передає ім-пульси від рецепторів до головного мозку, має трохи товстіші волокна і тому сигнал

через них проходить трохи повільніше, також відділи головного мозку, які відповідають за сприйняття тривожних імпульсів працюють у більш «розслабленому» режимі. Ці процеси не залежать від нашої волі. Навпаки, люди з дуже чутливою нервовою системою дуже швидко реагують на подразник, система реагування на тривогу в головному мозку в них теж більш чутлива, тому вони швидше збуджуються. І це також не залежить від вольових зусиль.

Тривожні люди можуть побачити небезпеку раніше, більш уважно вивчають поставлені задачі, мають завбачливіші варіанти розвитку подій, прискіпливіші до деталей, ретельно обмірковують рішення, перевіряють інформацію, постійно тримають руку на пульсі. Тривожність як риса може допомогти стати високопродуктивним, успішним в кар'єрі. Втім, менш тривожні люди можуть більш швидко починати діяти, скоріше рушають процес з мертвої точки там, де тривожні люди схильні загальмувати, щоб ще трохи вдосконалити рішення.

Тому людині потрібно усвідомлювати свої особливості та риси і намагатися використовувати їх відповідним чином.

Тривожний розлад – це «безпредметне занепокоєння», безпідставне хвилювання, передчуття небезпеки, катастрофи з сильним відчуттям внутрішньої напруги. Тривога більш тривала і виражена призводить до виснаження адаптаційних можливостей організму. Звичка тривожитися, боятися, ставитися до всього з недовірою постійно супроводжує людину у житті, навіть, коли все спокійно і прогнозовано. При цьому непродуктивномарнується забагато енергії, це суттєво ускладнює життя. Тривожна людина знаходить цілком логічні причини для свого неспокою. Тривожний розлад – одне з найчастіших і найпоширеніших порушень людської психіки.

Головною ознакою тривожного розладу є те, що тривога починає заважати виконувати щоденні функції, починає заважати нормальному життю. Як це відбувається? Через цей стан людина не може нормально спілкуватися з близькими, колегами, працювати, не може прийняти рішення, навіть за найменших складнощів.

Як визначити чи потрібна вам або іншій людині допомога при тривозі?

Зверніть увагу на певні прояви тривожного стану.

Фізичні прояви: м'язова напруга в руках, напружений вираз обличчя, стиснуті щелепи; тремтіння тіла; розширені зіниці; ковтальні рухи через сухість в роті; часте дихання; почервоніле або бліде обличчя.



Поведінкові прояви: швидка, занадто голосна або навпаки занадто тиха мова; активна жестикуляція; тремтіння голосу; уникнення зорового контакту; нервовий сміх, який не відповідає змісту того, що розповідається; намагання розповісти якомога більше, ігнорування відповідей на запитання.

Пам'ятайте, що у вас або у іншої людини може спостерігатися лише частина з цих проявів, тому що все індивідуально.



Як допомогти собі при тривозі?

Можете скористатися такими порадами:

- спробуйте зрозуміти, що саме вас турбує – це може допомогти знизити напругу;
- зробіть декілька активних рухів, фізичних вправ;
- спробуйте «включити» мозок – виконайте нескладні математичні операції (наприклад, подумки порахуйте скільки буде $100 - 10$, $100 - 9$, $100 - 8$ і так далі), згадайте та промовляйте вірші, або подумки римуйте різні слова тощо



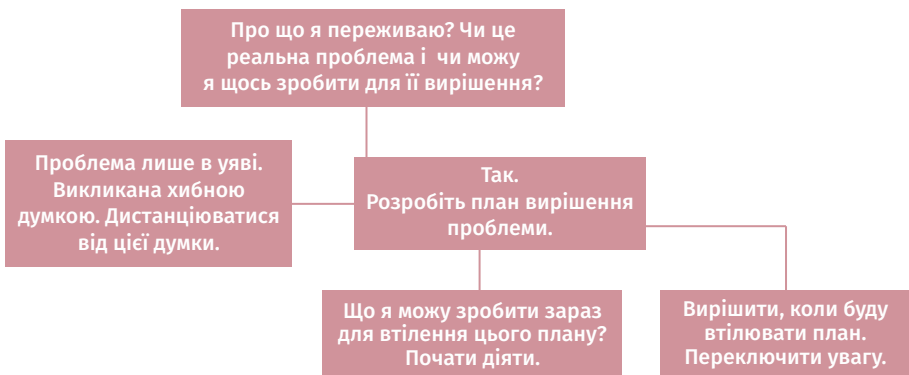
Як надати першу психологічну допомогу людині, яка переживає тривогу?

Зверніть увагу на певні прояви тривожного стану.

- Розговоріть людину, щоб зрозуміти, що саме її турбує. Ставте навідні запитання, щоб людина змогла усвідомити джерело тривоги і заспокоїлася.
- Допоможіть людині отримати інформацію, якої їй не вистачає – тривога виникає при нестачі інформації.
- Спробуйте «перемкнути» людину на певну розумову діяльність, щоб відволікти від «нав'язливих» станів, думок. Разом порахуйте, пригадайте скоромовки, поскладайте рими тощо.
- Запропонуйте людині виконати фізичні вправи або якусь фізичну діяльність.

Після того, як людині у стані тривоги надана перша психологічна допомога, ви можете скористатися наступними інструментами¹, щоб допомогти людині чи є її тривога уявною, непродуктивною.

Спочатку запитайте у людини, що саме є причиною її тривоги, скільки триває такий стан. Основна мета цього етапу – це допомогти людині визначити наскільки її тривога є продуктивною (тобто, існує реальна проблема, загроза), чи тривога є уявною, непродуктивною (тобто, реальної проблеми, небезпеки немає, а є негативні думки, на які мозок реагує як на реальну загрозу). Алгоритм дій наступний:



¹Використано матеріали онлайн курсу «КПТ модель консультування для коупінгу з викликами війни» Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії

- Якщо проблема реальна, актуальна і її можна вирішити, допоможіть людині перейти від тривоги з приводу проблеми до пошуку шляхів її вирішення.
- Якщо проблема реальна, актуальна, але її не можна вирішити, то визначте разом з людиною, які дії допоможуть знизити рівень тривоги під час виникнення проблеми. Це може бути зміна фокусу уваги, фізична активність, дихальні вправи і будь-які дії, які вимагають концентрації на дії (дивіться опис цих інструментів вище).
- Якщо тривога непродуктивна, тобто проблема є лише в уяві людини, тоді потрібно допомогти людині попрацювати з власними хибними думками, які викликають тривогу. Хибні думки ґрунтуються не на фактах, а на припущеннях, хибних віруваннях, звичних поглядах на речі і вимагають виправлення, щоб зменшити занепокоєння, яке вони несуть. Перетворення хибних думок на думки, що засновані на реальності, змінює поведінку, перебіг життя людини.

Для роботи з хибними думками людини або своїми особистими, використовуйте цю техніку:

- Визначте подумки та проговоріть вголос думку, що зараз викликає тривогу.
- Оцініть ступінь вашої віри у цю думку від 0 до 100%.
- Перевірте думку, що викликає тривогу, давши відповіді на наступні запитання:
 - «Чи допомагає ця думка у житті, в чому саме вона допомагає: ви отримуєте корисну інформацію? Це захищає вас від негативних подій, допомагає їх пережити?».
 - «На які факти ви спираєтеся в цій думці? Які є докази, що ця думка правдива? Наведіть приклади користі від цієї думки? Чи є факти, які спростовують цю думку?».
 - «Якби ваша близька людина думала так, щоб ви їй сказали? Якби ваша близька людина знала про ваші думки в цій ситуації, щоб вона сказала вам? Які б факти пригадала ваша близька людина про вас, про ваш досвід?».
 - «Чи є щось, що ви не врахували в цій ситуації? Чи є у вас сильні сторони, які можуть допомогти? Чи бували подібні ситуації у вашому житті, пригадайте ваш досвід тих ситуацій?».
- Повторно оцініть ступінь вашої віри в цю думку від 0 до 100%.

Якщо, за результатами аналізу, ця думка є неконструктивною і не допомагає вирішувати проблеми, то можна спробувати дистанціюватися від неї, щоб знизити рівень тривоги. Для цього можна використати кілька технік ідентифікації думки, визнання її наявності та використання гумору для нейтралізації цієї неконструктивної думки («Це лише думка»).



- 1** Техніка «Радіостанція». Подумки перемкніть радіопередачу «Безнадія», яка транслює неконструктивні думки, на більш веселу радіохвилю, наприклад, музичну. Посміхніться.
- 2** Техніка «Трамвай». Уявіть, що підходить трамвай чи інший транспортний засіб і ви відправляєте неконструктивну думку ним подалі, в інший район міста. Помахайте їй рукою.
- 3** Техніка «Повітряна кулька». Подумки причепіть неконструктивну думку до повітряної кульки та відпустіть кульку у небо. Уявіть, як кулька поступово піднімається високо в небо і через деякий час її вже не видно. Помахайте їй рукою.
- 4** Техніка «Кораблик». Напишіть неконструктивну думку на клаптику паперу, зробіть з неї паперовий кораблик і подумки або насправді пустіть його пливти по річці. Зафіксуйте, що кораблик зник за обрієм. Помахайте йому рукою.

Для зниження рівня тривоги і зняття напруги також рекомендовано використовувати протокол «Чотири стихії» (дивись у Додатку 3).

Якщо тривога є неконструктивною і стан тривоги триває більше двох тижнів, ви можете запропонувати людині пройти тест «Шкала самостійного моніторингу загальної тривоги GAD 7» (дивіться у Додатку 4). Якщо результати за даною шкалою перевищують 5 балів, людину необхідно спрямувати до дружнього психолога чи лікаря. Надайте необхідні контакти або допоможіть записатися на прийом, включаючи онлайн-консультацію.

Депресія – це захворювання, при якому людина тривалий час (не менше двох тижнів) почувається пригнічено, втрачає інтерес до занять, які раніше приносили задоволення, а також не може робити повсякденні справи. Депресія є широко поширеним психічним розладом. Згідно статистики ВООЗ у світі на депресію страждають понад 264 мільйони людей. Це головна причина втрати працездатності у світі. Цей розлад може призвести до інвалідності і великих страждань, зважає виконувати щоденні обов'язки. Важка депресія може знерухомити людину, прикувати до ліжка. Депресія завдає багато внутрішнього болю, загрожує життю, бо є тим розладом, який може привести до самогубства.

Депресія у жінок розвивається значно частіше, ніж у чоловіків.

Депресія може бути хронічною (розвиватись впродовж тривалого періоду часу) і епізодичною, з рецидивами (особливо, якщо її не лікують). Характерно те, що можуть проявлятися не всі симптоми.

Депресія може бути ендогенною (зумовленою внутрішніми факторами) і психогенною (викликаною зовнішніми факторами).

- Ендогенна депресія пов'язана з особливостями роботи головного мозку (неправильна робота певних нейромедіаторів²). Вона не залежить від способу життя людини чи того, що відбувається навколо. Схильність до ендогенної депресії може бути успадкованою.
- Психогенна депресія зумовлена зовнішніми чинниками і реакцією психіки на них і поширена серед людей з низькою самооцінкою, бо однією з ознак є постійні погані думки про себе. Дуже часто поштовхом до депресії стають негативні події: втрата роботи, смерть когось із рідних, психологічна травма, тяжка стресова подія. У свою чергу, депресія може послабити стресостійкість, порушити нормальну життєдіяльність, погіршити життєву ситуацію, в результаті чого депресія переходить у більш важку форму. Психогенна депресія пов'язана з усім, що відбувається в оточенні людини.

² Нейромедіатори – це хімічні речовини, які відіграють ключову роль у передачі сигналів у нервовій системі.

Також депресія може бути супутньою під час переживання втрати. Проблеми з задоволенням базових психологічних потреб негативно впливають на наше життя і сприяють розвитку депресії.

- Часто буває, що ендогенна і психогенна депресії комбінуються. Наприклад, може бути генетична схильність, яка ще себе не проявляла, допоки психологічні чинники не спровокували її прояв. Між ендогенною і психогенною депресією реально складно провести межу. Неможливо назвати якусь одну причину депресії, адже вона розвивається в результаті складної взаємодії соціальних, психологічних та біологічних факторів.

В залежності від того, скільки ознак виявлено і наскільки вони виражені, депресію кваліфікують як легку, середню або важку:

- Для легкого прояву депресивного розладу є окрема назва – дистимія. Людина може навіть не знати, що в неї цей розлад. Ніби все нормально, але людина постійно втомлена від життя, у неї відсутній гарний настрій, іноді протягом років. Це стан слабого невдоволення, розчарування і постійної втоми. Іноді це сприймається як риса характеру. Така депресія не заважає людині працювати, виконувати свої обов'язки, не обмежує її фізичних і психічних процесів. Проте вона реально робить людину нещасною.
- Середній рівень депресії – це коли людина розуміє, що їй погано, нічого не хочеться, немає сил і бажання виконувати свої щоденні обов'язки. Ніщо не приносить радість.
- Важка депресія – це тоді, коли людина зранку не може підвестися з ліжка, зникає мотивація робити хоча б щось. І тут не йдеться про бажання чи небажання, людина фізично не має сил щось робити.

Особливістю депресії є замкнені цикли, в які потрапляє людина, яка страждає від цього психічного розладу.

цикл 1

У людини поганий настрій, вона погано почувається, починає думати, що все жахливо і краще вже не буде й бути не може. Це ще більше погіршує настрій і самопочуття. Під час психотерапії працюють з негативними думками для того, щоб розірвати цю зацикленість.

цикл 2

Людина в пригніченому стані, з'являються думки, які навіюють уявлення, що все погано, з'являється відчуття непотрібності нікому. Людина перестає діяти, відмовляється від зустрічей, не виходить на роботу, залишається вдома. Від цього стає ще гірше і посилюється відчуття нікчемності і це призводить до уникання спілкування. Перервати цей цикл можливо за допомогою відновлення діяльності, навіть якщо на початку людина не буде отримувати від цього задоволення.

цикл 3

Накопичення проблем. При депресії людина не може реалістично оцінити ситуацію, у якій перебуває, тому схильна до песимістичних сценаріїв. Це призводить до пасивності, справи не вирішуються, проблеми накопичуються. Зникає мотивація щось робити і щось змінювати у житті. Людина має почати вирішувати проблеми, першим кроком може бути вирішення найпростішої, щоб був результат і людина змогла повірити в себе і почати діяти.



Як визначити чи потрібна вам або іншій людині допомога при депресії?

Депресія по-різному впливає на людей і спричиняє різні симптоми: від тривалого поганого настрою і відчуття безнадії, до втрати інтересу до усього, чим ви раніше захоплювались. Можуть бути й фізичні симптоми, такі як відчуття втоми, поганий сон, відсутність апетиту чи статевого потягу, болі. Симптоми депресії коливаються від легких до важких. Більшість людей час від часу переживають стрес, тривогу або зниження настрою, тому поганий настрій може не бути ознакою депресії, якщо він покращується через короткий час.

Основними ознаками депресивного розладу є дев'ять основних симптомів депресії:

- Настрій.
- Знижена зацікавленість та задоволення майже в усіх видах діяльності, втрата інтересу до того, що раніше викликало захоплення, ніякі справи чи досягнення не приносять радості.
- Значна втрата чи навпаки збільшення ваги без використання спеціального меню харчування чи дієт.
- Психомоторне збудження або загальмованість: зайва метушливість чи уповільнення рухів, мовлення.
- Прояви безсоння або сонливості: важко заснути, сон поверхневий і не приносить відпочинку.
- Відчуття втоми, втрати енергії.
- Зниження здатності мислити, зосереджуватися, приймати рішення: думки зосереджуються на негативних фактах, відволікають від діяльності чи прийняття рішення.
- Рочуття власної нікчемності, провини: думки та спогади про власні неуспіхи, відчуття провини перед близькими людьми.
- Повторювані думки про смерть (не страх смерті), можливі суїцидальні спроби.

Якщо спостерігаються хоча б п'ять з вищенаведених ознак, які тривають понад два тижні, то потрібно звернутися до лікаря.

Більш детально діагностувати рівень депресії можна за допомогою опитувальника пацієнта про стан здоров'я PHQ-9 (текст опитувальника і ключ для підрахунку результатів дивіться у Додатку 5).



Як допомогти собі при депресії?

Ви можете скористатися наступними порадами:

- Якщо відчуття втоми, апатія чи тривога не покидають вас понад два тижні, необхідно звернутися до лікаря: спершу – до сімейного або терапевта, він зможе оцінити ваш стан і, за потреби, спрямує до фахівця вузького профілю.
- Легку форму депресії можна вилікувати без медикаментів, за допомогою певних психотерапевтичних методів і технік (деякі з них можна почитати нижче в розділі про допомогу іншій людині).
- При середній та важкій формі депресії, скоріш за все, знадобиться і медикаментозне лікування, і психотерапія з кваліфікованими спеціалістами.



Як надати людині, яка переживає легку форму депресії, першу психологічну допомогу?

1 «Психоедукація». Розкажіть людині, що депресія – це хвороба, а не лень, не божевілля, не покарання за погану поведінку. Варто, щоб проблема була озвучена і слід допомогти людині усвідомити її. Також потрібно сказати, що у світі мільйони людей страждають на цей розлад, серед них є відомі люди, які публічно розповіли про свою депресію і про те, як нею впоралися. Людина має розуміти, що те, що з нею відбувається це – депресія, що це сталося не з її вини і що вона не самотня в цій проблемі. Коли проблема усвідомлена, важливо розповісти людині, що існує її вирішення, тобто відповідне лікування і психотерапія. Часто для людини, яка переживає депресію, важливо зрозуміти те, що з цією проблемою не варто закриватися в собі, що людські стосунки – це ресурс для одужання. При депресії надзвичайно важливі гарні взаємини, підтримка, розуміння, що хтось є поряд.

2 «Активізація ресурсів». Необхідно активізувати ресурси клієнта для того, щоб була енергія впоратися з депресією. Для цієї роботи рекомендуємо використовувати «Бланк ресурсної діяльності» (дивись в Додатку 6). Допоможіть людині пригадати, що їй подобалося робити до того, як почалася депресія, а далі рухайтесь за алгоритмом, який описано в Бланку. В нашому мозку є центри задоволення, які активно реагували до депресії, тому нам слід «розбудити» ці центри. Для цього важливо згадати те, що раніше приносило задоволення і знов почати робити те, що його принесе. Наприклад, сходити до улюбленого кафе або замовити улюблену їжу, подивитися улюблений фільм тощо. Таким чином, центри задоволення знов активізуються і почнуть генерувати ресурс.

3 «Робота з негативними думками». Важливим напрямком допомоги чи самопомоги є робота з негативними думками, які є причиною того, що людина потрапляє в один з циклів, які підтримують депресію. Детальний опис цієї техніки дивіться у розділі «Тривога. Тривожний розлад» вище.

4 «Інформування». При легкій формі депресії можна порекомендувати людині звернутися до лікаря. При цьому людині слід пояснити, що лікар не обов'язково одразу запропонує медикаментозне лікування. Він може запропонувати почекати і подивитися, чи минає депресія сама. Водночас лікар буде контролювати прогрес «виходу» людини з депресивного стану, щоб змінити тактику при погіршенні самопочуття. Цей підхід називають «пильним очікуванням». Окрім цього, лікар може запропонувати заходи щодо зміни способу життя, наприклад, фізичні вправи та методи самопомоги.

Якщо у людини середня або важка форма депресії, надайте їй інформацію щодо лікування цієї хвороби. Для лікування використовують антидепресанти, які допомагають відновити роботу нейромедіаторів. Ці ліки не починають діяти одразу, потрібен накопичувальний ефект. Після цього людина отримує мінімальний внутрішній ресурс для того, щоб почати рух одужання. Далі, за допомогою психотерапії, людина може дослідити чинники, які призвели до виникнення депресії. Зазвичай депресія, яка викликана зовнішніми факторами – психогенна, добре лікується, для неї розроблено багато дієвих протоколів лікування. Депресію, яка спричинена генетичними факторами, вилікувати складніше, але психотерапія і антидепресанти допомагають суттєво знизити її вираженість і покращити якість життя людини.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)



ПТСР – це серйозний розлад, який потребує лікування. Він виникає з часом через 3-4 місяці, або навіть через 3-4 роки після закінчення травмуючої події.

Як визначити чи потрібна вам або іншій людині допомога при ПТСР?

Допомога потрібна, якщо у вас або у інших людей спостерігаються 2-3 або більше наступних симптомів:

- повторні болючі та нав'язливі спогади про травму: мимовільні думки про те, що сталося – людина не цікавиться тим чим раніше, звинувачує собі чи інших людей в тому, що сталося, часто каже «нікому не можна довіряти» або «все і всі проти мене»;
- кошмари: жахливі сни, пов'язані з травмою;
- амнезія – людина не може пригадати важливі аспекти травмуючої ситуації, якісь деталі того, що відбувалося;
- флешбеки: відчуття, що травма знову відбувається, ніби небезпека досі поряд, людина проявляє надмірну пильність (озирається, прислухається);

- тривожність: постійне відчуття страху та занепокоєння – людина може здригатися, закриває очі при згадуванні про травмуючу ситуацію;
- дратівливість: гнів, запальність, нетерплячість – людина може поводитися агресивно, надмірно ризикує чи завдає собі шкоди;
- проблеми зі сном: безсоння, нічні страхи;
- деперсоналізація: відчуття ніби людина «несправжня», поза своїм тілом спостерігає збоку за тим, що відбувається, ніби не розуміє, що саме відбувається;
- дереалізація: світ якимось змінився навколо, не виглядає звичайним і людина відчуває незрозуміле дивне відчуття від перебування в цьому світі, тримається осторонь, уникає людей і розмов, пов'язаних з травмуючою ситуацією.

Як допомогти собі при ПТСР?

Скористайтеся наступними рекомендаціями:



- Скажіть собі, що з ПТСР можна впоратися – існує багато методів лікування та допомоги. Можна звернутися по допомогу до спеціаліста з ментального здоров'я, наприклад, психолог/психотерапевт може допомогти зрозуміти, що відбувається, і навчить справлятися з симптомами ПТСР. Психіатр може призначити ліки для подолання тривоги, депресії або проблем зі сном.
- Зверніться до інших людей, наприклад, пошукайте існуючу або створіть свою групу підтримки, де будуть спілкуватися люди, які пережили схожий досвід. Щоденно спілкуйтеся з оточуючими людьми – це допоможе вам і іншим. Пам'ятайте, ви не самотні! Багато людей переживають ПТСР, але з допомогою можна одужати і жити повноцінним життям.
- Почніть використовувати техніки релаксації – дихальні вправи, медитація, йога. Запишіться на масаж. Слухайте спокійну музику. Більше гуляйте там, де можна послухати співи пташок.
- Подбайте про режим дня, сон та здорове харчування.



Як надати людині, яка переживає ПТСР, першу психологічну допомогу?

Дотримуйтеся наступних правил:

- Залишайтеся поруч та зберігайте спокій.
- Допоможіть людині повернутися до рутини життя – до покупок, домашніх справ, регулярних зустрічей – все це повертає відчуття безпеки та стабільності. Спочатку можна разом написати розпорядок/графік справ на день, на тиждень. Потім попросіть все це виконувати кожного дня, притримуючись графіку.
- Говоріть з людиною про майбутнє, разом будуйте плани. Це допоможе подолати відчуття того, що майбутнє обмежене або зруйноване.
- Підкреслюйте сильні сторони людини, говоріть, що ви вірите в неї, давайте їй більше відповідальності, вибору та контролю за її життям.
- Надайте людині інформацію, де можна отримати допомогу, до яких фахівців можна звернутися. Розкажіть про особливості медичної та психологічної допомоги.

ГОРЕ І ВТРАТА

Втрата близьких людей, дому, роботи, майбутнього може призвести до сильного горя. Це може виражатися в почуттях туги, смутку, гніву, розпачу, провини. Горе – це природна реакція на втрату. Війна, на жаль, часто призводить до багатьох втрат, і переживання горя під час неї має свої особливості. Хоча етапи горя можуть дещо відрізнятися у кожної людини, існує загальна модель, яка може допомогти зрозуміти цей процес.

Основні етапи горювання:

- Шокова стадія (заперечення). Це перша реакція на втрату. Людина може відчувати оніміння, заціпеніння, не вірити в те, що сталося. Можливі також фізичні симптоми, такі як біль у грудях, запаморочення, нудота.

- Гнівна стадія. Після шоку може наступити гнів. Людина може злитися на себе, на померлого, на обставини, що призвели до втрати. Гнів може бути спрямований і на інших людей, наприклад, на військових, політиків.
- Стадія торгів. На цій стадії людина може намагатися «домовлятися» з долею, шукати способи повернути те, що втрачено. Вона може обіцяти собі щось зробити, аби повернути близьку людину, або шукати логічні пояснення події.
- Депресивна стадія. Ця стадія характеризується почуттям смутку, печалі, безнадії. Людина може втратити інтерес до життя, відчувати себе спустошеною та самотньою. Можливі порушення сну та апетиту.
- Прийняття (відновлення). На цій стадії людина починає поступово приймати втрату. Вона не забуває про померлого, але біль стає менш гострим. Людина починає повертатися до життя, встановлювати нові зв'язки, будувати плани на майбутнє.

Слід зазначити, що немає чітких часових рамок для проходження кожного етапу. Люди можуть проходити через ці стадії нелінійно, повертаючись час від часу на певні стадії.

Окрім того, під час війни горювання має свої особливості. Втрати можуть бути множинними. Під час війни люди часто переживають не одну, а багато втрат: близьких людей, домівки, роботи, майбутнього. Це може ускладнювати процес горювання. Війна – це постійний стрес, який може заважати нормальному переживанню горя. Нестабільність, відсутність безпеки та постійні зміни під час війни можуть ускладнювати процес одужання. Війна може призвести до розлуки з близькими людьми, що зменшує соціальну підтримку, важливу для подолання горя.

Як допомогти собі при втраті, горі?



Горе – це нормальна реакція. Не потрібно соромитися своїх емоцій. Якщо ви відчуваєте труднощі з переживанням горя, зверніться за допомогою до психолога чи психотерапевта. Вони зможуть дати рекомендації, як вам впоратися з емоціями та знайти шляхи одужання.



Як надати людині, яка переживає втрату, горе, першу психологічну допомогу?

Переживання горя – це складний і болісний процес. Ваша підтримка може допомогти людині впоратися з емоціями та полегшити біль.

Ось кілька порад, як підтримати людину під час горювання:

- Будьте поруч. Найважливіше – це дати людині зрозуміти, що ви не залишаєте її на самоті. Просто будьте поруч, дайте їй можливість виплакати, виговоритися.
- Вислухайте. Не намагайтеся давати поради або говорити, що людина повинна робити. Просто вислухайте її, дайте їй можливість висловити свої почуття.
- Не судіть. Не говоріть людині, що вона повинна бути сильнішою, або що їй пора вже оговтатися. Кожен переживає горе по-своєму, немає правильного чи неправильного способу горювати.
- Проявіть співчуття. Дайте людині зрозуміти, що ви розумієте її біль і співчуваєте їй.
- Запропонуйте допомогу. Запитайте, чим ви можете допомогти. Можливо, потрібно зробити покупки, приготувати їжу, прибрати в будинку або посидіти з дітьми.
- Не тисніть на людину. Не намагайтеся змусити її говорити, якщо вона не хоче. Не змушуйте її робити те, до чого вона не готова.
- Будьте терплячі. Горювання – це процес, який може тривати багато часу. Будьте терплячі з людиною, дайте їй стільки часу, скільки їй потрібно.

ВАЖЛИВО!



Не говоріть банальних фраз. Уникайте фраз на кшталт «Все буде добре» або «Час лікує». Ці фрази можуть здатися людині черствими і нещирими, знецінюючими.

Не порівнюйте горе людини з вашим. Кожен переживає горе по-своєму. Не говоріть людині, що ви знаєте, як вона себе почуває, якщо ви не пережили подібної втрати.

Не намагайтеся «вирвати» людину з горя. Не намагайтеся розвеселити її або відволікти від думок про втрату. Дайте їй час і простір, щоб погорювати.

Звертайте увагу на себе. Не дозволяйте горю людини поглинути вас. Знаходьте час для відпочинку і спілкування з близькими людьми.

ЗЛОВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИМИ РЕЧОВИНАМИ (ПАР)

Деякі люди можуть використовувати алкоголь або наркотики, щоб впоратися з емоційним стресом війни. Однак вживання алкоголю і ПАР під час війни може бути дуже небезпечним. Ось деякі з ризиків:

- Підвищення ризику травм. Алкоголь і ПАР можуть порушити координацію, хід думок і час реакції. Це може призвести до нещасних випадків, травм і навіть смерті.
- Підвищення ризику психічних розладів. Вживання алкоголю і ПАР може посилити симптоми тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
- Підвищення ризику залежності. Люди, які вживають алкоголь і ПАР під час війни, мають більше шансів стати залежними від них.
- Підвищення ризику ризикованої поведінки. Вживання алкоголю і ПАР може призвести до ризикованої поведінки, такої як водіння в нетверезому стані, незахищений секс і насильство.

Ознаки та симптоми залежності від ПАР:

- Сильний потяг або бажання вживати ПАР.
- Втрата контролю над вживанням ПАР.
- Продовження вживання ПАР, незважаючи на шкідливі наслідки.
- Підвищення толерантності до ПАР (вживання ПАР потребує збільшення дози для отримання полегшення)
- Синдром відміни при припиненні вживання ПАР (погане фізичне, психологічне самопочуття в тверезому стані, нав'язлива потреба вжити ПАВ для того, щоб стало краще)



Як зрозуміти, що людина є залежною від ПАР?

Зверніть увагу на наступні особливості:

- збільшилися витрати на ПАР;
- людина бреше або приховує вживання ПАР;
- людина намагається бути на самоті, відсторонюється від друзів і сім'ї;
- емоційна нестабільність;
- відчуваються проблеми на роботі або в навчанні;
- людина нехтує особистою гігієною, виглядає неохайно;
- практикується ризикована поведінка.



Як допомогти собі при залежності від ПАР?

Важливо звернутися за допомогою до фахівця: соціального працівника, психолога, нарколога, психіатра. Фахівці нададуть інформацію та рекомендації щодо лікування та терапії. З допомогою можна подолати залежність і жити повноцінним життям.



Як надати людині, яка є залежною від ПАР, першу психологічну допомогу?

- Проконсультуйте людину про те, що існує багато методів допомоги при залежності від ПАР: медикаментозне лікування, включаючи замісну підтримувальну терапію для споживачів опіоїдів; психотерапія; групи підтримки, зустрічі за методом «Анонімні алкоголіки»;
- Регулярно спілкуйтеся з людиною, підтримуйте її на шляху зцілення від залежності, говоріть їй про те, що вона може з цим впоратися, у неї все виходить.

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ СОЦІАЛЬНИМ ПРАЦІВНИКАМ ВІЛ-СЕРВІСНИХ НУО ЯК КОНСУЛЬТУВАТИ КЛІЄНТІВ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА/АБО ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

1. Зверніть увагу на наступні особливості:

- Забезпечте конфіденційність.
- Будьте уважні та співчутливі.
- Не судіть.
- Дайте людині можливість висловити свої почуття.

2. Оцініть потреби людини:

- Запитайте, що людина пережила.
- Запитайте, що саме вона відчуває.
- З'ясуйте, яка їй потрібна допомога.

3. Надайте інформацію та посилання на ресурси:

- Розкажіть про реакції на стрес і травму.
- Проконсультуйте щодо доступних джерел, де можна отримати актуальну інформацію щодо психічного здоров'я.
- Якщо людині потрібна допомога, допоможіть їй знайти фахівця з психічного здоров'я.

4. Підтримуйте людину:

- Надайте емоційну підтримку.
- Допоможіть людині розвинути навички подолання стресу.
- Навчіть людину, як дбати про себе.

5. Подбайте про себе!

додаток **2** ПОРАДИ ПРАЦІВНИКАМ ВІЛ-СЕРВІСНИХ НУО ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Соціальна робота – це складна та виснажлива професія. Соціальні працівники постійно стикаються з людським горем, трагедіями та несправедливістю. Це може призвести до емоційного вигорання, втоми, тривоги, депресії та інших проблем із психічним здоров'ям.

Ось декілька порад, як соціальний працівник може подбати про себе:

1. Фізичне здоров'я:

- Вживайте достатньо води, до 1.5 л на день. Така кількість рідини необхідна ниркам для нормальної роботи і допомагає вивести надлишки гормонів стресу та інші шкідливі речовини.
- Вживайте здорову їжу. Саме через харчування ми отримуємо основні ресурси для достатнього енергообміну, важливі вітаміни і мінерали, які впливають на ментальне здоров'я, такі як магній, вітаміни групи В.
- Регулярно давайте тілу фізичне навантаження. Помірне фізичне навантаження знижує напруження у тілі, сприяє хорошему сну і покращує кровообіг і лімфодренаж.
- Дотримуйтесь режиму сну. Здоровий сон сприяє зниженню рівня стресу, тривоги, депресії, підвищує настрій та мотивацію, допомагає розвивати емоційну стійкість.

2. Емоційне та психічне здоров'я:

- Знайдіть час для себе.
- Робіть те, що вам подобається.
- Спілкуйтеся з близькими людьми.
- Якщо вам потрібна допомога, зверніться за допомогою до психолога або психотерапевта.

3. Професійне життя:

- Встановіть чіткі межі між роботою та особистим життям.
- Делегуйте повноваження.
- Беріть участь у супервізіях.
- Знайдіть підтримку у колег (інтервізії).
- Навчайтесь надлишки гормонів стресу та інші шкідливі речовини.

4. Навички подолання стресу:

- Навчіться медитувати.
- Робіть дихальні вправи.
- Практикуйте йогу або інші методи релаксації.

Приклади деяких корисних вправ

Вправи на розслаблення

Одна з причин спазму в м'язах – велика кількість кортизолу. Ці тілесні відчуття сприймаються вегетативною нервовою системою як сигнал для мобілізації. Тому, коли навіть реальної загрози немає, але тіло напружене, ми продовжуємо відчувати неспокій.

Щоб допомогти собі, для тілесно-м'язової релаксації виконайте наступні вправи:

1. Сядьте, випряміть руки і стисніть кулаки настільки сильно, ніби вичавлюєте два лимони, а потім струсніть руки від залишків соку.
2. Сидячи, випряміть ноги та руки, уявіть, що їдете на крутому мотоциклі, а в обличчя б'є потік вітру, тому обличчя напружене. Стисніть усі м'язи одночасно – обличчя, руки, ноги, спину, сідниці. Залишайтеся в такому стані на кілька секунд і потім розслабте усі м'язи. Беріть участь у супервізіях.

Ці вправи можна повторювати не лише коли відчувається стрес, а також і щодня для профілактики м'язових спазмів.

Динамічна медитація (Струшування та танці)

Для цієї вправи використовуйте музику: «Ошо/Дейтер (Osho & Deuter)», «Медитація Ошо Кундаліні» або будь-які інші динамічні/ритмічні мелодії, наприклад, барабанну музику, або ту, яка заряджає вас енергією і надихає.

Техніка виконання:

Ця медитація складається з трьох частин: струшування, зупинка і перебування у стані спокою протягом хвилини або двох, а також танцю.

Для початку поставте ноги на ширині пліч, злегка зігніть коліна, розслабте плечі і глибоко дихайте. Потім потрясіть усім тілом від стоп, через коліна, стегна і плечі до голови.

Якщо у вас є фізичні обмеження, виконуйте струшування відповідно до ваших можливостей. Можливо, вам доведеться струшуватися повільно або сидячи. Прислухайтеся до свого тіла.

Виконуйте техніку струшування протягом шести-восьми хвилин. Коли музика зупиниться, залишайтеся на місці та зверніть увагу на своє дихання та фізичні відчуття. Просто зверніть увагу на те, що ви відчуваєте.

Коли зазвучить нова музика, дозволь їй рухати вами... як-небудь, аби вам було добре та комфортно. Не дотримуйтеся певного шаблону чи «танцювального» кроку. Просто дозвольте своєму тілу рухатися так, як воно хоче, вільно і спонтанно.

Під час цієї вправи тримайте очі заплющеними, щоб ви могли зосередитися на собі та своєму досвіді, а не на інших людях, якщо працюєте в групі. Легко захопитися та почати порівнювати свої рухи з рухами інших.

Групові танці можуть бути корисним інструментом для подолання травми і стресу, особливо у поєднанні з іншими методами. Задіяні канали ресурсів: тіло, емоції, соціум, пізнавальний, творчість і духовність.

Приклади дихальних вправ при стресі

Дихальні вправи – це простий, але ефективний спосіб знизити рівень стресу і покращити самопочуття. Їх можна робити у будь-якому місці і у будь-який час. Дихальні вправи є медитацією концентрації.

1. «Черевне дихання». Зручно сядьте або ляжте. Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт. Зробіть глибокий вдих через ніс, надуваючи живіт, немов повітряну кульку. Повільно видихніть через рот, втягуючи живіт. Повторіть 10-20 разів.

2. «Квадратне дихання». Зручно сядьте або ляжте. Зробіть глибокий вдих через ніс, рахуючи до 4. Затримайте дихання, рахуючи до 4. Повільно видихніть через рот, рахуючи до 4. Знову затримайте дихання, рахуючи до 4. Спробуйте продовжити до 5, 6 рахунків. Повторіть 4-5 разів.

ДОДАТОК **3** ПРОТОКОЛ «ЧОТИРИ СТИХІЇ»³

Для зниження рівня тривоги рекомендовано використовувати протокол «Чотири стихії».

- **«Стихія повітря»** – це дихання. Коли людина переживає тривогу, дихання стає поверхневим. При стресовій події дуже хочеться зробити вдих. Але, насправді, це шкідливо. Коли ми у сильному стресі або травматичних обставинах, є загроза життю, то наш мозок ніби кричить: «Доведи, що ти живий!». А як це зробити? Глибоко вдихнути. Коли організм працює у підвищеному темпі, серце посилено б'ється, на якусь мить вам психологічно стане легше. Але фізіологічно ви ніяк не зменшите напругу. Має бути навпаки. Спочатку слід зробити видих, а далі дихати за правилом «Видих довший, ніж вдих». Так само, як ми робимо, коли надуваємо повітряну кульку – вдих має бути коротким, а видих довгим.

³ Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Київ: 7БЦ, 2023, 120 с.

- **«Стихія води».** Під час стресу хочеться багато пити, тому що слизова оболонка стає сухою. Ми цього не помічаємо, але сигнал про стрес йде у мозок. Якщо поряд немає води, можна порухати щелепою, щоб виділилась слина, і сигнал про стрес перестане надходити..
- **«Стихія землі».** Стихія землі пов'язана з тілом та м'язами. Під час стресу м'язи напружуються і розслабити їх дуже важко. Ми радимо «принцип пружини» - навпаки, поступово напружувати всі м'язи тіла. Це ще називається «релаксацією за Джейкобсоном»⁴. Офісний варіант: напружити кулаки, кинути їх на коліна і підняти. Якщо у когось руки полетіли легко, це означає, що ви робите фізичні вправи — тіло реагує. Якщо ні — нічого страшного, тренуйтеся напружувати і скидати. Також ви можете спробувати піднімати і опускати плечі.
- **«Стихія вогню».** Під час стресу у нас проявляється тунельний зір: зменшується кут бачення. І щоб вийти з цього тунелю, потрібно подивитись ліворуч чи праворуч, у якийсь бік. Бачимо великий предмет, і називаємо його: картина, сходи, вікно, це дає змогу «вийти з тунелю». Коли ми називаємо предмет, ми включаємо кору головного мозку, і цим повертаємо контроль над собою та здатність мислення.

⁴ <https://becalm.com.ua/body/progresyvna-m-yazova-relaksatsiya-za-dzhejkobsonom-prosta-metodyka-proti-stresu-ta-tryvozhnosti>

4

додаток

ШКАЛА САМОСТІЙНОГО МОНІТОРИНГУ ЗАГАЛЬНОЇ ТРИВОГИ GAD⁵

Інструкція: Прочитайте твердження нижче та оцініть, як часто протягом останніх двох тижнів вас турбували будь-які з перерахованих нижче проблем? Підкресліть ваш варіант відповіді.

1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напруженими

- (0) Ніколи
- (1) Кілька днів
- (2) Більше половини часу
- (3) Майже щодня

2. Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання

- (0) Ніколи
- (1) Кілька днів
- (2) Більше половини часу
- (3) Майже щодня

3. Ви занадто хвилювались через різні речі

- (0) Ніколи
- (1) Кілька днів
- (2) Більше половини часу
- (3) Майже щодня

4. Вам було важко розслабитись

- (0) Ніколи
- (1) Кілька днів
- (2) Більше половини часу
- (3) Майже щодня

5. Ви були настільки неспокійними, що Вам було важко всидіти на одному місці

- (0) Ніколи
- (1) Кілька днів
- (2) Більше половини часу
- (3) Майже щодня

⁵ Онлайн-версія шкали тут: <https://cbt-therapist.net/GAD-7>

6. Вам було легко дошкулити або роздратувати

- (0) Ніколи
- (1) Кілька днів
- (2) Більше половини часу
- (3) Майже щодня

7. Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися

- (0) Ніколи
- (1) Кілька днів
- (2) Більше половини часу
- (3) Майже щодня

Підрахунок результатів

Кожна відповідь має свою кількість балів:

- Ніколи – 0 балів
- Кілька днів – 1 бал
- Більше половини часу – 2 бали
- Майже щодня – 3 бали

Вам необхідно підрахувати суму балів за усіма обраними варіантами відповідей.

Інтерпретація результатів

0-4 – ймовірно, що труднощі з тривогою відсутні.

5-9 – можливі труднощі з тривогою помірного ступеня.

10-14 – можливі труднощі з тривогою вираженого ступеня.

15 – 21 – можливі труднощі з тривогою важкого ступеня.

Важливо розуміти, що цей тест є інструментом моніторингу симптомів некорисної тривоги, однак він не призначений для постановки діагнозу.

Якщо ви отримали понад 5 балів або ж вас турбують окремі прояви із зазначених вище, особливо, якщо у сильній формі, рекомендуємо вам звернутися до психолога, психотерапевта або ж лікаря.

5

ДОДАТОК **ОПИТУВАЛЬНИК ПАЦІЄНТА ПРО СТАН ЗДОРОВ'Я (PHQ-9)** ⁶

Інструкція: Будь ласка, уважно прочитайте твердження. Як часто за останні два тижні у вас були ці прояви? Обведіть цифру у відповідному стовпчику в правій частині бланку

№	Проява	Не турбувати взагалі	Кілька днів	Більше половини всі днів	Майже щодня
1	Дуже низька зацікавленість і мало задоволення від звичайних справ (відсутність бажання щось робити)	0	1	2	3
2	Поганий настрій, пригніченість або відчуття безпорадності	0	1	2	3
3	Труднощі із засинанням, переривчастий або занадто тривалий сон	0	1	2	3
4	Почуття втоми або знесилення (занепад сил)	0	1	2	3
5	Поганий апетит чи навпаки – переїдання	0	1	2	3
6	Погані (негативні) думки про себе. Ви вважаєте себе невдахою, розчаровані в собі, або вважаєте, що не виправдали сподівань своєї родини	0	1	2	3
7	Труднощі концентрації уваги: було важко зосередитися на читанні газети чи перегляді телепередач	0	1	2	3
8	Ваші рухи або мова були настільки повільними, що люди могли це помітити. Або навпаки, ви були настільки метушливі або збуджені, що рухалися більше, ніж зазвичай	0	1	2	3

⁶ Онлайн-версія опитувальника тут: <https://cbt-therapist.net/PHQ-9>

№	Проява	Не турбувати взагалі	Кілька днів	Більше половини всі днів	Майже щодня
9	Думки про те, що вам краще було б померти або про те, щоб заподіяти собі шкоду будь-яким чином	0	1	2	3

Якщо у вас були зазначені вище проблеми – відзначте, наскільки вони ускладнили Вам виконання службових обов'язків, домашніх справ або спілкування з іншими людьми? (Свою відповідь позначте «√»)

Зовсім не ускладнили

Дещо ускладнили

Дуже ускладнили

Надзвичайно ускладнили

Аналіз та інтерпретація результатів

Підраховується загальна сума балів. Потрібно скласти всі цифри, які були обведені. Рівні депресії:

0–4 – норма

5–9 – легка («субклінічна») депресія

10–14 – депресія помірної тяжкості

15–19 – депресія середньої тяжкості

20–27 – важка депресія.

6 ДОДАТОК БЛАНК РЕСУРСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Займаючись діяльністю, яка приносить задоволення, ви можете покращити свій настрій і повернути собі відчуття контролю над власним життям. Використовуйте цю таблицю, щоб обрати, знайти час і запланувати більше позитивної діяльності.

1. Оберіть один або декілька видів ресурсної діяльності. Пригадайте якусь діяльність, яка в минулому допомагала вам відчутти себе краще. Виберіть якусь активність, якою ви можете займатися самостійно, і активність, яка включає когось ще.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. Внесіть діяльність до календаря. Виберіть день і час, коли ви могли б зайнятися однією або декількома з цих активностей (навіть ненадовго). Позначте ці день і час у своєму календарі. Запишіть все, що вам може знадобитись, аби виконати цю діяльність (принести матеріали, домовитися з другом, перевірити час роботи парку). Виконайте те, що запланували. Що ви відчуваєте, після того, як виконали те, що запланували? Чи є бажання рухатися далі?

Бланк вирішення проблем

Навичка вирішення проблем допоможе вам впоратися з тривогою і депресією. Проблему необхідно сформулювати, розбити на більш керовані ланки, визначити, з якими з них ви хочете працювати в першу чергу та вирішити, що перш за все потрібно зробити

1. ВИЗНАЧТЕ ПРОБЛЕМУ: з якою проблемою ви хочете попрацювати в першу чергу?

Якщо вам потрібно обрати між кількома проблемами, запитайте себе:

- Яка з них найбільше мене турбує?
- Чи є щось, з чим мені варто розібратися в першу чергу?
- Чи є якась проблема, яка продовжує погіршуватися?
- З чим мені було б найкомфортніше почати працювати?

Чітко визначте проблему. Якщо вона занадто комплексна, напишіть нижче одну її «ланку», над якою ви могли б попрацювати.

Поставте собі наступні запитання щодо проблеми:

A. Це відбувається зі мною?

Так Ні

B. Це відбувається між мною і кимось ще?

Так Ні

C. Це відбувається з кимось іншим?

Так Ні

D. Це відбувається між двома або більше іншими людьми?

Так Ні

Якщо ви відмітили «так» у питаннях А чи В, ця проблема підходить для того, щоб над нею попрацювати. Якщо ви відмітили «так» у питаннях С або D, можливо, ви не в змозі виправити цю проблему, і хтось інший має нею зайнятися.

2. ВИЗНАЧТЕ ПРОБЛЕМУ: з якою проблемою ви хочете попрацювати в першу чергу?

3. МОЗКОВИЙ ШТУРМ: Що можна зробити, щоб досягнути вашої цілі?
Намагайтесь сформулювати 5-10 варіантів.

4. ОБЕРІТЬ НАЙКРАЩЕ РІШЕННЯ: Співставте свої можливості з рішенням.

Складіть план того, як ви будете дотримуватись цього рішення найближчими днями.

Зробіть це! Якщо щось не вийде, ви завжди зможете використати інші можливості.

7 **ДОДАТОК** **СКЛАДОВІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

ВООЗ виділяє 7 складових психічного здоров'я:

1) Усвідомлення та відчуття цілісності свого фізичного та психічного Я.

Якщо людина втрачає відчуття самоідентифікації, сприймає себе не цілісно, не має усвідомлення життя як єдиного процесу, а лише фрагментарні події – це привід звернути увагу на своє психічне здоров'я. Якщо людина не може визначити, окреслити себе фізично та/або психічно або сприймає себе не цілісно, а частинами, то це є одним із перших свідчень психічного нездоров'я.

2) Постійність та ідентичність переживань в однотипних ситуаціях.

Якщо людина потрапляє в однакові ситуації, які виводять її з зони комфорту, то має бути чіткий план дій, коли б вона почувала себе максимально захищеною. Якщо поведінка людини в однотипних ситуаціях непередбачувана, сильно змінюється – це, знову ж таки, ознака психічного нездоров'я.

3) Критичне ставлення до себе і своєї діяльності.

Це означає, що людина здатна аналізувати своє життя, свої дії, докладати зусиль для досягнення певної цілі, вміє вибудовувати для себе алгоритми дій та поведінки, розуміє, що з нею відбувається, може проаналізувати та дати пояснення своїм реакціям і діям.

4) Психічні реакції, адекватні (відповідні) впливу середовища.

Це означає, що певна реакція людини адекватна силі впливу інших людей та/або обставин. Наприклад, це абсолютно нормально, коли людина відчуває сум чи роздратування у відповідь на зауваження.

5) Керування своєю поведінкою відповідно до встановлених норм, правил, законів.

Якщо людина намагається себе поводити, протестуючи проти загальноприйнятих норм, це говорить про порушення психічного здоров'я (наприклад, закидати ноги на стіл в громадських місцях).

6) Людина здатна планувати певні події та процеси власної життєдіяльності та реалізувати їх.

Передбачає, що людина вміє планувати свій режим дня і роботи та має сили та ресурс дотримуватися цього графіку.

7) Здатність змінювати свою поведінку залежно від життєвих обставин

Гнучкість психіки людини говорить про її ресурсність та адаптивні можливості.