

СТРЕС



Стрес, основні поняття та значення. Визначення рівня стресу та стресогенних факторів. Профілактика стресових ситуацій.

СТРЕС

Стрес (англ. stress — навантаження, напруга, тиск) – стан підвищеної напруги організму, або неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.



Види стресу

Еустрес – викликаний позитивними подіями, або той, що дозволяє мобілізуватись та ефективно працювати.



Дистрес – викликаний негативними подіями, або той, що зменшує наші можливості.

Види стресу

Реальний стрес – реальна небезпека для людини (швидка їзда, агресивна поведінка фанатів, робота на висоті та ін.)

Фантомний стрес – уявна небезпека (страх перед важливою розмовою, негативне уявлення про своє майбутнє та ін.)

Види стресу

Короткостроковий (Повсякденні складності (мікростресори)) – повсякденний стрес, викликаний малозначними ситуаціями.

Приклади: сварка із керівником, запізнення на роботу, пляма на сорочці, сексуальні відносини, швидка їзда на автомобілі, вечірка із друзями.

Період адаптації:

швидкий, середньої тривалості



Види стресу

Критичний (Критичні життєві події або травматичні події (макростресори)) – стрес, викликаний критичними життєвими ситуаціями.

Приклади: травма, загибель близького, розлучення, народження дитини, зміна роботи, закінчення навчання, одру:

Період адаптації:

Довгий, може потребувати значних змін в житті.



Види стресу

Хронічний – довготривалий стрес, що продовжує діяти на людину.

Приклади: складна ситуація на роботі, тривалий конфлікт у сім'ї, переживання та спогади травматичних подій.

Період адаптації:

Довгий. Потребує значних змін в житті, ставленні до стрес-факторів, допомоги спеціаліста



ОЗНАКИ СТРЕСУ

Фізіологічні	задуха, прискорений пульс, почервоніння або збліднення шкіри, збільшення адреналіну в крові, потіння.
Психологічні	зміна динаміки психічних функцій: найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення.
Особистісні	придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, тривожність, невмотивоване занепокоєння.
Медичні	підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, неприємність, афекти, головні болі, безсоння.

Ознаки стресу

Психіка	Емоції	Тіло	Гормони
Гострий стрес			
Порушення свідомості, мови, пам'яті	Страх, афект, Лют, гнів, Жах, Апатія	Тремор кінцівок, почервоніння/ збліднення, збільшення серце-биття, тиску, спазми судин та стравоходу, потовиділення, озноб	Збільшення рівня адреналіну
Хронічний стрес			
Порушення уваги, сну, втомлюваність, «нервові реакції»	Депресія, тривога, порушення сексуальної сфери	Головний біль, болі в м'язах, постійна напруга в тілі	Розвиток цукрового діабету, шкірних захворювань

Зовнішні ознаки стресу



1. Стрес спостерігається через кожну з трьох сфер.
2. Стрес знімається через кожну з трьох сфер.
3. Якщо Ви не здатні зняти емоційну напругу, спробуйте зняти її в іншій сфері.
4. Покращення або погіршення в одній сфері впливає на весь організм.

Зовнішні ознаки стресу



ЕМОЦІЇ

1. Спостерігаються:

- Раптові зміни емоції.
- Сильні емоційні стани.
- Або повна відсутність емоцій (апатія).

2. Щоб зменшити стрес потрібно:

- Описати свій стан (Я відчуваю смуток через те, що...).
- Вислухати людину, яка розповідає про подію та свої почуття.
- Підтримка в почуттях (Те, що ти відчуваєш – нормально...).
- Позитивні емоції (Сміх, увага до важливих людей).
- Увага до поточної ситуації (Опиши, що ти бачиш / відчуваєш зараз).

Зовнішні ознаки стресу



Розум

1. Спостерігаються:

- Погіршення пам'яті (людина не пам'ятає або погано пам'ятає своє ім'я, адресу, обставини події тощо).
- Погіршення можливості планування (людина не може описати шлях до дому, не може описати дії потрібно вчинити в даній ситуації).
- Погіршення уваги та швидкості реакції.

2. Щоб діагностувати ознаки стресу:

- Задати прості питання (Ім'я? Прописка? Сьогоднішнє число? Як тут опинились? Телефони рідних?)
- Спитати про подальші дії (Як Ви плануєте потрапити додому? Де збираєтесь ночувати?)
- Дати прості арифметичні завдання (Скільки буде 6 помножити на 7? Послідкуйте за рухами ліхтаря (руки))

Зовнішні ознаки стресу



Розум

3. Щоб зменшити стрес потрібно:

- Попросити описати навколишнє середовище (опишіть все, що ви бачите навколо).
- Дати навантаження на розумову сферу.
- Задавати прості питання, що активізують роботу розуму.
- Здавати прості питання, що дадуть можливість згадувати та планувати.
- Написати короткий звіт/протокол про події, що відбувались.

Зовнішні ознаки стресу



Тіло

1. Спостерігаються:

- Тремтіння кінцівок, спазми, почервоніння, зблідніння
- Надмірна напруженість/розслабленість м'язів
- Надмірна рухова активність (людина постійно рухається, намагається щось робити, постійно оглядається, блукаючий погляд).

2. Щоб діагностувати ознаки стресу:

- Привернути увагу до тіла. Спитати про загальне відчуття (Ви хочете пити? Вам не холодно? Спекотно? Ви спітнілі?)
- Спитати про стан здоров'я (Потрібна медична допомога? Ви маєте пошкодження руки?)
- При наявності дозволу людини, провести обережний догляд відкритих частин тіла на предмет поранень.

Зовнішні ознаки стресу



Тіло

3. Щоб зменшити стрес потрібно:

- Напружити / розслабити м'язи (Дивись Вправу М'язова релаксація).
- Зробити легкий масаж напруженої ділянки тіла, похлопати по плечах, сильно стиснути руки.
- Намочити обличчя або потилицю.
- Дати попити води / гарячого чаю, гарячої їжі.
- Попросити людину виконати певну дію, допомогти у виконанні завдання (зробити каву, перенести меблі, виміряти відстань між двома автомобілями тощо).

СТРЕСОРИ

Стресор **фактор, який викликає стрес.**

Залежно від розміру негативної валентності й часу, необхідного на реадаптацію, стресори поділяють на три групи:

Повсякденні складності (мікростресори) – пов'язані з повсякденним життям, викликають порушення самопочуття й відчуються як загрозливі, образливі, фруструючі або пов'язані із втратами.

Критичні життєві події або травматичні події (макростресори) – датуються в часі й локалізуються у просторі, вимагають якісної реорганізації у структурі «індивід–навколишній світ», супроводжуються стійкими афективними реакціями, а не тільки короточасними емоціями.

Хронічні стресори – тривають довгий час, передбачають постійно повторювані важкі випробування.

Однакові стресові ситуації та стресори можуть порізному впливати на різних людей.

Серед характеристик, що впливають на реакцію на стрес, можна виділити:

- вплив на життя, значимість;
- інтенсивність і тривалість стресової події;
- знак події: позитивність – негативність;
- окремий стрес або кумуляція стресових подій;
- об'єм змін, які тягне за собою стресова подія;
- передбачувальність; появи події та пов'язана з цим можливість підготовки до події
- новизна стресової ситуації та ступінь її усвідомленості;
- контрольованість події;
- емоційність людини;
- досвід переживання подібних ситуацій;
- статево-вікові характеристики;
- достатність ресурсів стресостійкості.

стадії розвитку стресу

- **стадія тривоги** – проявляється в мобілізації усіх ресурсів організму у відповідь на подразник ззовні, що порушує рівновагу процесів життєдіяльності;
- **стадія опору та адаптації** – організм використовує адаптаційні механізми, завдяки яким вдається перейти на новий рівень працездатності. У цей період може спостерігатися підвищення психоемоційної напруги через значне використання наявних ресурсів стресостійкості;
- **стадія виснаження** – пристосувальні можливості організму знижуються, він гірше протистоїть новим шкідливим подразникам, збільшується небезпека захворювань. Зазначена стадія не виникає при достатній кількості ресурсів для подолання стресу.

різновиди профілактики стресу

- **1) первинна (включає заходи, що попереджають виникнення нервово-психічних розладів);**
- **2) вторинна (містить заходи, що перешкоджають несприятливій динаміці вже виниклих захворювань);**
- **3) третинна (сприяє попередженню несприятливих соціальних наслідків захворювання та його рецидивів).**

профілактика стресу

Когніції

низка функцій, що розвиваються, заснованих на механізмах мозку, які покликані створювати внутрішні карти навколишнього середовища, передбачати майбутнє й організовувати адекватні дії

Емоція

форма психічного відображення оточуючого світу у вигляді короточасних переживань людини, що виражають її відношення до дійсності, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників, ставлення до своїх дій та дій інших.

Дії при сильних негативних емоціях

Зняти гострий стрес	голосно покричати, потупцювати ногами, почати робити фізичні вправи
Розслаблення	глибоке дихання, релаксація, візуалізація
Переключення режиму роботи мозку	наприклад, можна три хвилини ретельно вивчати який-небудь предмет у полі зору (стіл, камінь, дерево тощо)
Відсторонення від ситуації Деперсоніфікація	побачити ситуацію зверху, знизу, збоку, здалеку, поблизу (але обов'язково побачити себе в цій ситуації) ніби ситуацію побачили інші люди
Вербалізація емоцій	промовляння, опис уголос чи письмово своїх емоційних переживань та їх причин. Схема вербалізації емоцій така: Я відчуваю... (емоція) – коли... (поведінка) – і я хочу... (бажаний результат)
Аналіз проблеми	головна проблема – наслідок проблеми – наявні вже рішення

Протидія стресу

Копінг

це те, що робить людина, щоб упоратися зі стресом; він поєднує когнітивні, емоційні й поведінкові стратегії, які використовуються, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями як надмірними, такими, що перевищують ресурси людини, так і з ситуаціями повсякденного життя

Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використувати всі наявні в неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого середовища: сім'ї, друзів, значущих інших.

Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з оточуючою її дійсністю, відійти від вирішення проблем.

Протидія стресу

Важливо

Стратегії протидії стресам (правило чотирьох А):

змінити ситуацію – **уникати (avoid)** стресорів
або перетворю-

вати їх (alter) або / та змінити ставлення –
адаптуватися (adapt)

або **прийняти (accept)**.

Адаптація до стресу



Адаптація

Адаптація – звикання до стресу.

Час адаптації залежить від багатьох факторів: вродженої стресостійкості, готовності до стресу, рівня небезпеки (реальної та фантомної) та ін.

Нормований – стрес, до якого ми загалом адаптувались, який не викликає у нас значних переживань.

Понаднормований – стрес, який виходить за межі нашої адаптованості.

Адаптація

- 1) Рівень стресостійкості збільшується, при підготовці до специфічного стресу, з яким Ви зустрінетесь. (Отримати досвід на тренуванні, звикнути до виду крові, продумати та пропрацювати план дій тощо).**
- 2) Рівень стресостійкості збільшується із досвідом вирішення подібних ситуацій.**
- 3) При відсутності адаптації до стресу може розвинутисть апатія та депресія, стрес може перейти у хронічну форму.**

Локалізація стресу.

**НЕ МОЖУ ВПЛИНУТИ
(Я НЕ ЗНАЮ ПРО СЕБЕ)**

Прийняття себе:

Релаксація
Візуалізація
Глибоке дихання
Рейфреймінг

Саморегуляція:

Аутотренінг
Медитація
Фізичне навантаження
Емоційне розвантаження
Розвиток емоційного інтелекту
Фармакологічна регуляція

**МОЖУ ВПЛИНУТИ
(ЗНАЮ ПРО СЕБЕ)**

Суб'єктивні вимоги:

Перегляд вимог до себе
Позитивне мислення
Правильне прийняття рішень

Підвищення стресостійкості:

Управління часом
Підвищення впевненості в собі
Розвиток пам'яті та уваги
Планування життя
Опанування спеціальних навичок
(перша допомога, робота з великими обсягами інформації тощо)



**УЯВНА СИТУАЦІЯ
(ІНШІ НЕ БАЧУТЬ)**

**РЕАЛЬНА СИТУАЦІЯ
(ІНШІ БАЧУТЬ)**

Рефреймінг. Не можеш вплинути на ситуацію - зміни своє ставлення

Кожна ситуація має недоліки і переваги. Під час стресу ми звертаємо увагу лише на один бік ситуації, тому не можемо сприймати її повноцінно. Необхідно дозволити собі подивитись на ситуацію з різних боків.

ГЛОБАЛІЗАЦІЯ – порівняння ситуації з можливою та ще гіршою. На її фоні поточні проблеми може виявитись менш серйозною.

Ви розбили автівку, але залишились неушкоджені. Ви могли потрапити до лікарні. Це було б гірше ніж нинішня ситуація.

ЗАМІНА ЯРЛИКА – пошук можливих переваг в ситуації.

Так, справді, Ви зламали руку. Але тепер у Вас є цілий місяць для відпочинку, спілкуватись із друзями

М*язова релаксація. (Міорелаксація за Джекобсоном)

- 1) **ДОЛОНІ:** руки на стіл(максимально стисніть кулаки – неначе із бурульки вичавлюєте воду)
- 2) **ПЛЕЧІ** (дотягніться плечами до вух)
- 3) **ГРУДИ-СПИНА** (спробуйте схрестити лопатки)
- 4) **СТОПИ** (дотягніться пальцями стоп до середини гомілки)
- 5) **ГОМІЛКА-СТЕГНО:** носки ніг фіксовані, п'яти піднімаються
- 6) **ВЕРХНЯ ТРЕТИНА ОБЛИЧЧЯ** зморщить лоба (зробіть здивований вигляд)
- 7) **СЕРЕДНЯ ТРЕТИНА ОБЛИЧЧЯ:** до наморщеного лобу додайте скошеність очей
- 8) **НИЖНЯ ТРЕТИНА ОБЛИЧЧЯ:** «Буратіно» (відведіть куточки рота до вух), «Поцілунок».



Термінова психологічна допомога. Загальні рекомендації

- 1. Зміна місця події.** Спостереження за місцем, де сталась травмуюча подія, може погіршувати стан людини. **Необхідно:** вивести в іншу кімнату, завести з вулиці до будинку, посадити у машину, повернути спиною до місця ДТП та ін.
- 2. Відсторонення глядачів, що не були свідками події.** Наявність сторонніх осіб, що спостерігають за людиною, може погіршувати деякі психоемоційні стани. **Необхідно:** забезпечити достатню дистанцію між сторонніми та потерпілим.
- 3. Забезпечення водою, їжею, гарячими напоями.** Психоемоційний стан може ускладнюватись через спрагу, відчуття голоду. Навпаки, споживання води та їжі може заспокоїти людину. **Необхідно:** запропонувати води, попросити зварити каву, спитати, коли людина востаннє їла (якщо є підозра про довготривале голодування).
- 4. Фізичний контакт** дозволяє повернути увагу людини до тілесних почуттів. **Необхідно:** обережно підтримувати безпосередній фізичних контакт, або фізичних контакт через предмет. Рукостискання, масаж, підтримка за плечі, розтирання частини тіла, огляд на предмет наявності травм.

Термінова психологічна допомога. Загальні рекомендації

- 5. Психологічна та фізична безпека.** Людина повинна відчувати, що вона знаходиться у безпеці. **Необхідно:** захистити потерпілого від можливої агресії з боку нападників, коротко, чітко та впевнено пояснити, що саме збирається зробити поліцейський заради безпеки громадянина. “Ми залишаємось з Вами. Ми зараз викличемо швидку. Ми зателефонуємо Вашим близьким. Ми сповістимо всі патрулі. Ми запишемо протокол.”
- 6. Залучення до спільної активності.** Чим більше людина залучена до спільної активності, тим менше у неї можливості до занурення у власні емоційні стани. **Необхідно:** запропонувати спільну активність: переставити меблі, посунути важкі речі, зварити каву (коли немає загрози від людини), заповнити протокол, письмово викласти обставини справи, провести заміри разом із поліцейським.
- 7. Залучення до активної розмови.** Чим більше людина розмовляє про подію, що сталась, а особливо про свої почуття та переживання, тим менше напруги вона залишає в собі. **Необхідно:** задавати питання про почуття, про подію, що сталась, спонукати людину до розповіді про те, що відбувалось, підтримувати контакт та розмову із людиною.

Термінова психологічна допомога. Апатія

АПАТІЯ (байдужість) — хворобливий стан, байдуже ставленням до навколишнього, зникненням зовнішніх проявів емоційних реакцій.

Як виглядає? Людина занурена у себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники.

Що робити?

- Постійно тримати в полі зору, щоб він не заподіяв собі шкоди.
- Намагатись привернути увагу і змусити взаємодіяти з Вами.
- Задавати прості питання: “Як тебе звати?” “Хочеш їсти?”
- Відвести від місця події, допомогти зручно влаштуватися.
- Утримувати фізичних контакт.
- Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, в громадському транспорті), то більше розмовляйте з потерпілим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності.



Термінова психологічна допомога. Страх

Внутрішній стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха.

Що робити?

- Покладіть руку потерпілого собі на зап'ястя для відчуття вашого спокійного пульсу, що є сигналом: «Я зараз поруч, ти не один»!
- Пояснення потерпілому чіткого плану дій. “Ми будемо робити наступне”, “Ми знаєм, що робити, не хвилюйтесь”.
- Дихайте глибоко і рівно, спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі.
- Якщо потерпілий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
- Також можна постійно підтримувати фізичний контакт із людиною.
- Підтримка зорового контакту.
- Легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.



Термінова психологічна допомога. Ступор

Стан нечутливості, отупіння, нерухомості в людини, який виникає при психічних захворюваннях, отруєннях, травматичних ушкодженнях мозку і т. ін.

Як виглядає? Людина занурена у себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники. Людина може “застрягати” у дивних позах, та зберігати їх тривалий час.

Що робити?

- Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого і керуйте його диханням.
- Людина, знаходячись в ступорі, може чути і бачити. Тому необхідно будь-якими засобами досягти реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння, наприклад, говорити йому на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (можна негативні).
- Постійно розмовляйте з людиною. Наполягайте на тому, щоб вона виконувала прості дії (стискала вашу долоню, кивала, згинала руки, відповідала на прості питання).
- Легкий масаж плечей, потилиці, стискання рук потерпілого.



Термінова психологічна допомога. Неконтрольована рухова активність

Як виглядає? Людина знаходиться у стані крайнього збудження, постійно рухається, може поводитись агресивно.

Що робити?

- Ізолюйте потерпілого від оточення.
- Говоріть спокійним голосом про почуття, які він переживає («Тобі хочеться, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?»).
- Не сперечайтесь з потерпілим, не ставте питань, у розмові уникайте фраз з часткою «не» («Не біжи», «Не вимахуй руками», «Не кричи»).
- Пам'ятайте, що потерпілий може завдати шкоди собі і іншим.
- Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Термінова психологічна допомога. Агресія

Фізична або словесна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування

Що робити?

- Максимально обмежте кількість оточуючих.
- Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (виговоритися, розбити непотрібний предмет).
- Доручіть йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
- Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з потерпілим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас.
- Намагайтеся розрядити обстановку коментарями або діями.
- Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це приведе до небезпечних наслідків: із-за зниження контролю за своїми діями людина здійснюватиме необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі і іншим.

Термінова психологічна допомога. Плач

Що робити?

- Не залишайте потерпілого наодинці.
- Встановіть фізичний контакт з потерпілим (візьміть за руку, покладіть руку йому на плече або спину, погладьте по голові), дайте відчуття, що ви поруч.
- Застосовуйте прийоми «активного слухання»: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за потерпілим уривки фраз, в яких він висловлює свої почуття.
- Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, «виплеснути» з себе горе, страх, образ.
- Не ставте питань, не давайте порад. Ваше завдання - вислухати.
- Запропонуйте потерпілому води.



Термінова психологічна допомога. Істерика

Демонстративна поведінка, що виражає активний протест, власні страждання та неможливість адекватної реакції.

Як виглядає? Потерпілий кричить, робить слабоконтрольовані рухи, може впасти на землю, або спричинити собі шкоди, розбити голову або долоні.

Що робити?

- Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишайтеся з потерпілим наодинці, якщо це не небезпечно для вас.
- Несподівано зробіть дещо, що може сильно здивувати (плеснути в обличчя водою, з гуркотом впустити предмет, різко крикнути на потерпілого).
- Говоріть з потерпілим короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Вмивайся»).
- Після істерики настає знесилення. Вкладіть потерпілого. До прибуття фахівця спостерігайте за його станом. Не потурайте бажанням потерпілого.
- При загрозі здоров'ю потерпілого можлива фіксація голови та самого потерпілого заради його безпеки.

Термінова психологічна допомога. Спроба суїциду

Фіксація потерпілого на думці про певну, важливу для себе проблему. Потерпілий не бачить шляхів її розв*язання окрім скоєння суїциду.

Що робити?

- Ваше завдання: зняти загрозу суїциду та передати потерпілого спеціалістам.
- Реальний суїцид рідко буває демонстративним. Поки людина розмовляє з поліцейським, вона залишається живою.
- Намагайтесь підтримувати діалог. Розмовляйте на будь-яку тему, яку потерпілий згоден обговорювати.
- Намагайтесь оминати сильних емоцій та переживань (На слабо, ти ж мужик).
- Обережно шукайте ціннісні для потерпілого теми.
- Вкажіть йому, при можливості про неможливість скоєння суїциду, можливість залишитись інвалідом (60% тих, хто стрибає з цього поверху виживають на залишаються інвалідами на все життя).

Пост Травматичний стресовий розлад (ПТСР)

Посттравматичний синдром (ПТСР) — важкий психічний стан, що виникає в результаті одиначної або повторюваних психотравмуючих ситуацій.

Посттравматичний синдром (ПТСР) — важке, довготривале переживання, що виникло внаслідок сильного стресу.



ПТСР. Які події можуть викликати?

- Війна, бойові дії
- Природні катастрофи
- Автомобільні аварії
- Терористичні акти
- Смерть близької людини
- Напад,
- Сексуальне чи фізичне насилля



Або будь-яка інша подія, що викликає у Вас відчуття безпорадності та безнадійності

ПТСР. Ознаки

- Травмуюча подія переживається знову й знову (flashback).
- Ви намагаєтесь уникати всього, що може бути пов*язане з травмою.
- Неспроможність згадати важливі епізоди отримання травми, ситуації, в якій вона була отримана.
- Зниження цікавості до тих речей, що колись були цікаві.
- Почуття відсторонення, відчуження від інших, відчуття самотності.
- Зниження емоційності.
- Постійна роздратованість, лють.
- Зниження сексуального бажання.
- Постійна м*язова напруга.
- Розлади сну.



ПТСР. Ознаки

- Загострена пильність. (Ви постійно очікуєте небезпеки, очікуєте напад, навіть лежачи у ванній).
- Агресивність. Будь-які, навіть незначні проблеми Ви намагаєтесь вирішити з позиції сили. Може проявляться не тільки на роботі, але й у повсякденному житті.
- Немотивовані напади люті.
- Значна тяга до алкоголю.
- Паніка, тремтіння через голосні звуки.
- Депресія (відчуття відсутності сенсу життя, життя – чорна діра, в якому немає за що триматись).
- Думки про самогубство.
- Провина за те, що ви вижили, а ваші колеги – ні.

ПТСР. Що робити?

1. **Якщо Ви стали учасником або свідком** травмуючих подій, спостерігайте за своїми реакціями та думками після події.
2. **Якщо Ви переживаєте, маєте симптоматику** – це нормально. Близько 80% людей переживали травматичні події. Близько 20% мали після цього стресовий розлад. Близько 5% чоловіків та 10% жінок мали тривалий стресовий розлад.
3. **Після події** Ви можете звернутись до штатного психолога патрульної поліції за консультаціями відносно пом'якшення симптомів стресового розладу.
4. **Якщо симптоми спостерігаються більше 1 місяця – звертайтеся до психолога**

ПТСР. Що робити?

Подолання синдрому відбувається штатного психолога структури МВС, до якої входить працівник патрульної поліції. Також Ви можете звернутись до центрів психологічної допомоги, в тому числі **анонімно**. Лікування може включати:

- Бесіди із психологом (терапевтичні сесії)
- Медикаментозне лікування

При відсутності лікування, стан може погіршуватись і потребувати більш тривалого та інтенсивного курсу.

Найкращі ліки від стресу – відпочинок та повноцінне життя

ФІЗИЧНИЙ ВІДПОЧИНОК.

**ПРИЄМНА МУЗИКА,
УЛЮБЛЕНІ СПРАВИ,
ХОБІ, ВІЗУАЛІЗАЦІЯ
ПРИЄМНИХ ОБРАЗІВ**

**ТЕПЛІ НАПОЇ,
ТЕПЛА ВАНА**

**СПІЛКУВАННЯ З
ДРУЗЯМИ ЗА
ІНТЕРЕСАМИ**

**ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ
І
АРОМОТЕРАПІЯ**

**ФІЗИЧНІ ВПРАВИ
МАСАЖ**

**ПРОГУЛЯНКА СВІЖИМ
ПОВІТРЯМ**

СПОСТЕРІГАННЯ АУТОТРЕНІНГ І МЕДИТАЦІЯ

