

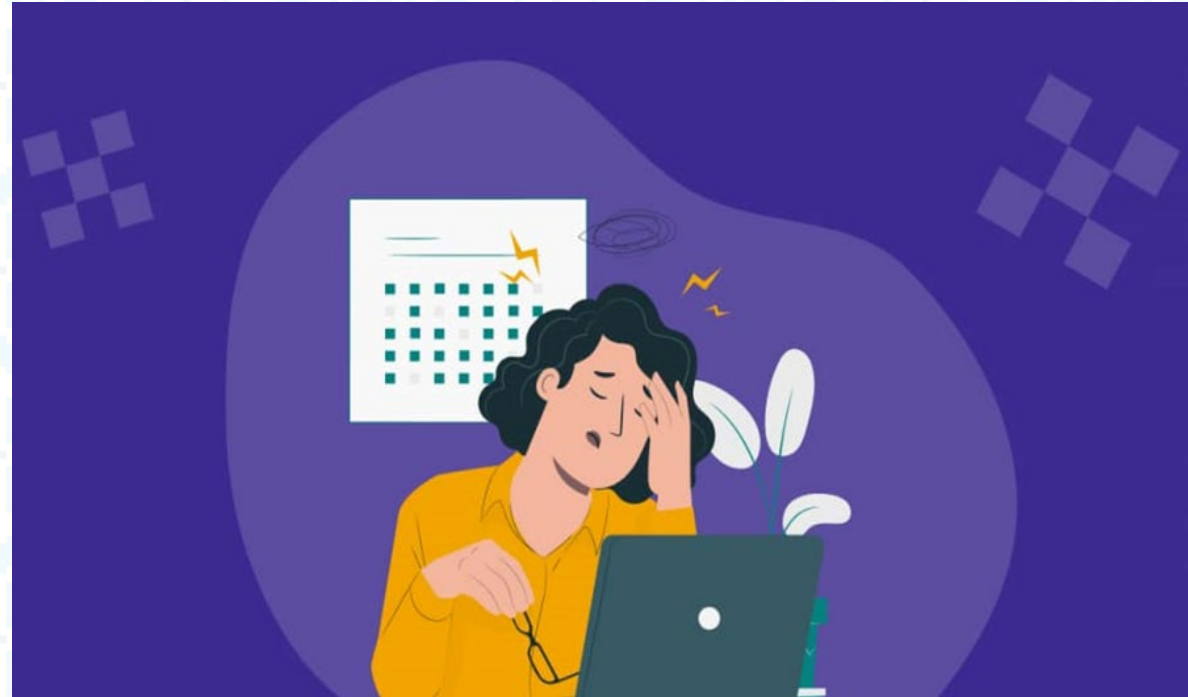


Науково-методологічний семінар
«Наукова бібліотека та якість сучасної освіти в умовах воєнного стану»
13 березня 2023 року

Як вберегти ментальне здоров'я під час війни

Ірина Губеладзе

доктор психологічних наук, практикуючий психолог
завідувач лабораторії психології мас і спільнот,
в.о. заступника директора з наукової роботи
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України



А на якому рівні ваше ментальне здоров'я?



- Сьогодні
- Останній місяць
- Півроку-рік

«Першими зламалися ті, хто вірив, що скоро все скінчиться.»

Потім ті, хто не вірив, що це взагалі колись скінчиться.

Вижили ті, хто сфокусувався на своїх справах, без очікування того, що ще може статися».

Віктор Франкл



Тривога – це ДОБРЕ чи ПОГАНО?

Ситуативна тривога

– типове виникнення тривоги на певні ситуації

Генералізований тривожний розлад -

психічний розлад, різновид неврозу, що характеризується загальною стійкою тривогою, не пов'язаною з певними об'єктами або ситуаціями.

ПТСР Посттравматичний стресовий розлад

психічний розлад, різновид неврозу, що може виникати в результаті переживання однієї чи кількох психотравматичних подій, таких як, наприклад, військові дії, теракти, аварії чи стихійні лиха, катастрофи, важка фізична травма, побутове чи статеве насильство, загроза смерті або перебування свідком або заподіювачем чужої смерті.

Може розвиватися у **15-20% осіб, які пережили травматичний досвід**



СИМПТОМИ:

1. симптом повторного проживання подій (інтрузії, флешбеки, нічні жахіття...)
2. уникнення (емоційне оніміння, амнезія)
3. Розгальмування і напруження

Травматична подія

(війна, ДТП, розлучення, втрата близької людини, насильство...)

Психологічна травма

ПТСР

(до 10-15%)

ПТЗО

(посттравматичне зростання особистості)



Посттравматичне зростання особистості



СТОСУНКИ

СПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ

**ЖИТТЄВА ФІЛОСОФІЯ
І ЦІННОСТІ**

горе



Люди думают, що горе зменшується з часом

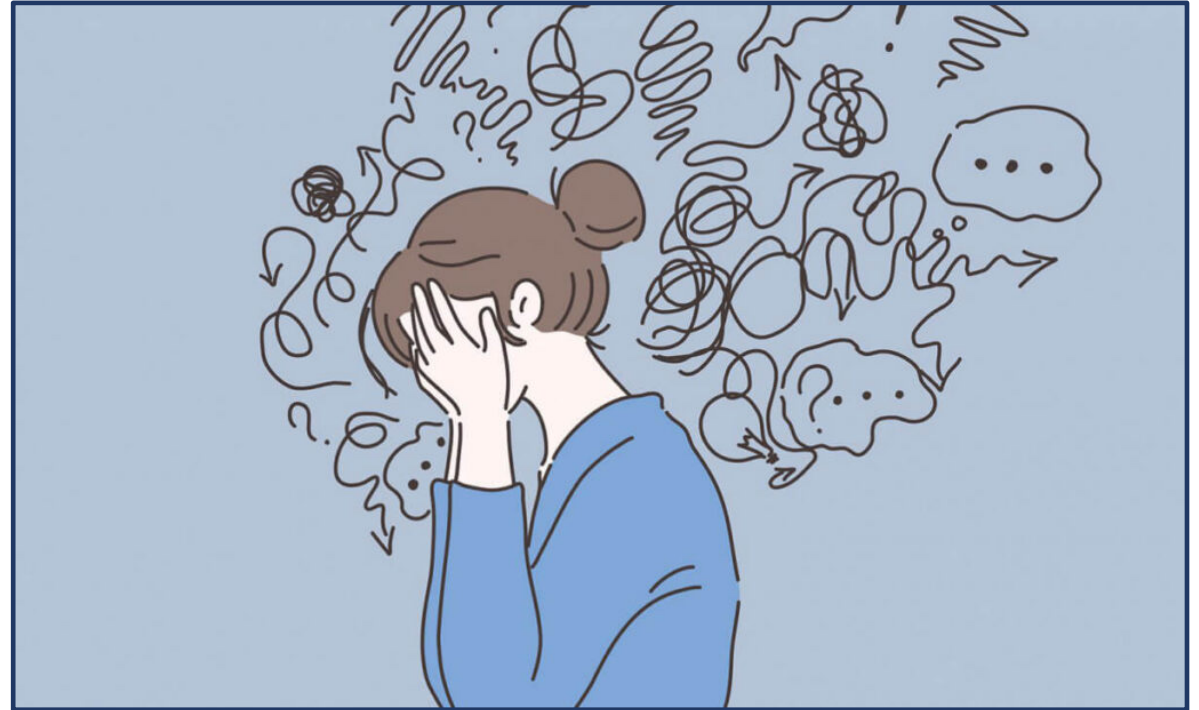
ЛЮДИНА



Насправді ж - це ми самі ростемо навколо свого
горя

Як ми відчуваємо тривогу в тілі?

- Пришвидшене серцебиття
- Поверхове дихання
- Відчуття задухи, неможливість зробити вдих
- Підвищене пітіння долоньок / Оніміння, заморожування кінцівок
- Тремор (окремі кінцівки або все тіло)
- Запаморочення в голові
- Біль в грудях
- Нудота або біль в животі
- Тунельне мислення



КОРТИЗОЛ

Ознаки та симптоми тривожного розладу

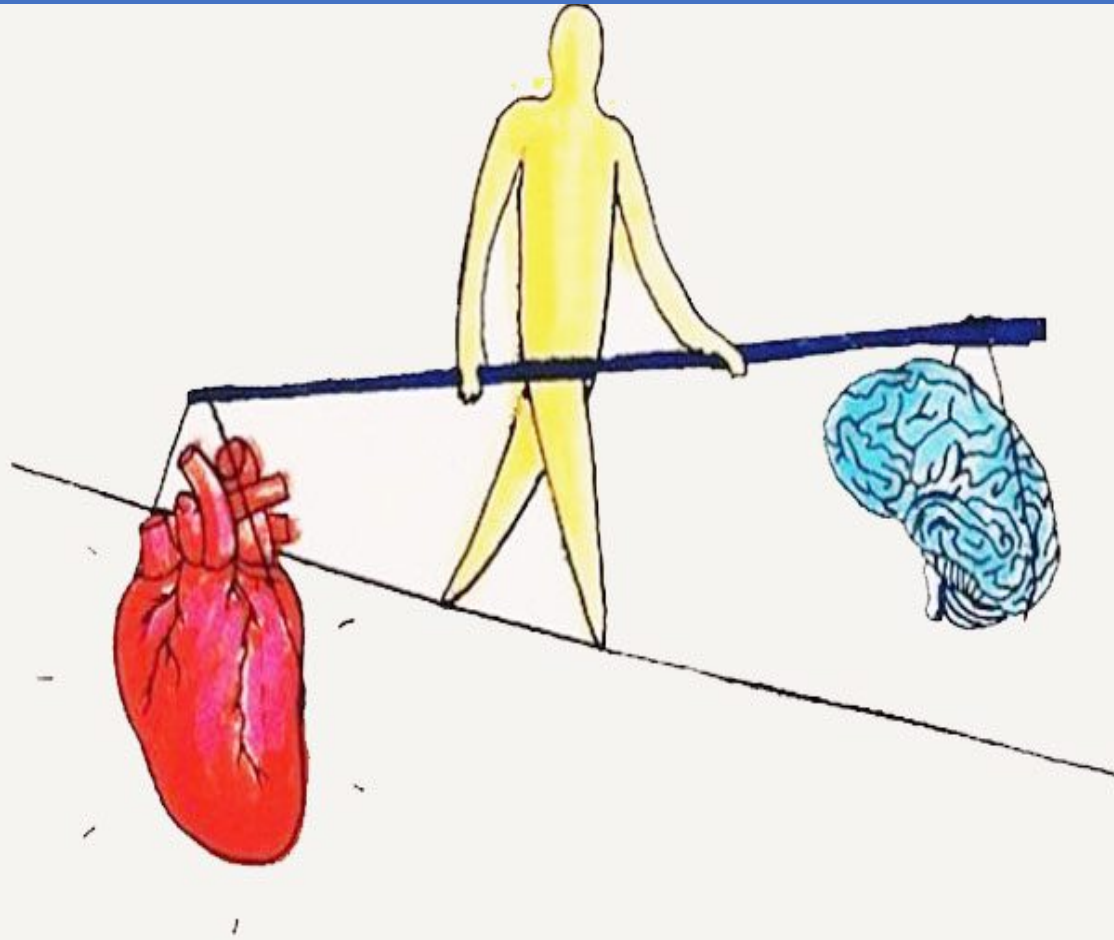
- Безсилля і пасивність, відсутність звичайних реакцій
- Генералізований страх
- Підвищена збудливість і незібраність
- Пізнавальна плутанина
- Важко говорити про цю подію
- Важко визначати свої почуття
- Нічні жахіття, інші порушення сну
- Страх розставання і «чіпляння» за близьку людину
- Регресивні симптоми
- Нездатність збагнути смерть як неминучість
- Нав'язливі думки і образи
- Соматичні симптоми (болі в животі, головні болі та ін.)
- Підсилені реакції на гучні звуки
- «Заморожування» (раптова нерухомість)
- Метушливість, нехарактерний плач
- Уникання або тривога у відповідь на конкретні стимули, специфічно пов'язані з травмою, включаючи бачене і фізичні відчуття



НАСЛІДКИ підвищеного хвилювання і напруги

- Неможливість сконцентруватися на завданнях
- Часті помилки в роботі
- Погіршення пам'яті
- Постійне відчуття втоми
- Дуже швидке мовлення
- Думки зникають
- Безпричинні болі у голові, спині, шлунку
- Робота не приносить задоволення
- Втрата почуття гумору
- Різко зростає кількість викурених цигарок, пристрасть до алкогольних напоїв
- Постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту.

Емоціо & Раціо



Як відновити свої сили?

- Контакт з природою
- Свіже повітря
- Водні процедури
- Достатня кількість води
- СОН
- Напруження/розслаблення
- Фізичні навантаження
- Інформаційний детокс
- Зміна виду діяльності
- Ритуальні дії
- Емоційні і образи; творчість
- Затишок і чистий простір навколо
- Планування і відмічання успіхів
- Практики вдячності



Особливості стресу в контакті з інформацією

- Перенасичення інформацією – виснаження і перевтома
- Стресові новини
- Інформація емоційно забарвлена, а відтак більше впливає на психіку
- Інформація не відображає реальність
- Інформація є ефективним інструментом маніпуляції



Ефективне споживання інформації

- 1. Обмежити кількість споживання інформації**
- 2. Встановити графік споживання**
- 3. Розподілити обов'язки з моніторингу новин між дорослими**
- 4. Визначитися з трьома джерелами інформації, яким ви довіряєте**
- 5. Відписатися від тих людей, сторінок, які вас дратують, не співпадають цінності тощо**
- 6. Відстежувати емоційно забарвлену інформацію. Бути особливо уважними і критичними до повідомлень, які викликають сильні емоції**

ЯК ВІДРЕАГУВАТИ СВОЇ НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ

- **пишіть про свої почуття, переживання, рефлексії в соцмережах, своїх щоденниках чи блокнотах.** *У соцмережі краще, бо ви отримаєте публічну підтримку своїх переживань від інших людей - це дасть наснаги і відчуття, що ти не один в такому болі. Але якщо публічність не ваша стихія - то пишіть в свій блокнот, закритий блог, куди-небудь, але пишіть.*
- **розмовляйте з людьми, яким ви довіряєте, з ким почуваетесь спокійно і в безпеці**
- **трансформуйте свій біль в позитивні переживання:** *так мені нестримно боляче за ті невинні душі, але я безмежно вдячна нашим захисникам, рятувальникам за звільнення, підтримку, зачистку, стійкість та єдність....*
- **підтримуйте себе позитивними фактами:**
 - врятували стільки то людей
 - знищено стільки-то особового складу ворога, техніку
 - ССУ



ЯК ВІДРЕАГУВАТИ СВОЇ НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ

- **перетворіть свій біль на дію:**

- допоможіть волонтерством, навіть якщо одноразово
- нагодуйте смачно свою сім'ю, сусідів, тероборону, постраждалих... бажано відбивними, котлетками і чимось печеним (поки битимете м'ясо, замішуватимете тісто чи робитимете фарш - гнів спаде через дію)
- поприбирайте, навіть якщо у вас ідеально чисто.
- постійте в планці, поприсідайте, повіджимайтеся

- **Практики на вдячність, силу і ресурси**

- **Техніка «Трансформація малюнку»**

- **Техніка «Екран»**

- **Агресію і негативні думки трансформуємо в сміх або позитивне вирішення**

Які конкретні

3 дії

Ви зробите протягом
найближчих

48 годин

для турботи про себе?

Ти гбаєш, щоб не
розрядився твій
телефон



То навчись так само
гбати про себе



**Турбота про себе - це необхідність!
А не розкіш.**

Що робити з емоціями

- Не бійтесь і не соромтесь своїх емоцій
- Не заперечуйте і не знецінюйте емоційні реакції ваших близьких, у тому числі дітей
- Не розпитуйте «насилено» про історії і події
- Якщо людина розповідає сама, тоді активно слухаєте

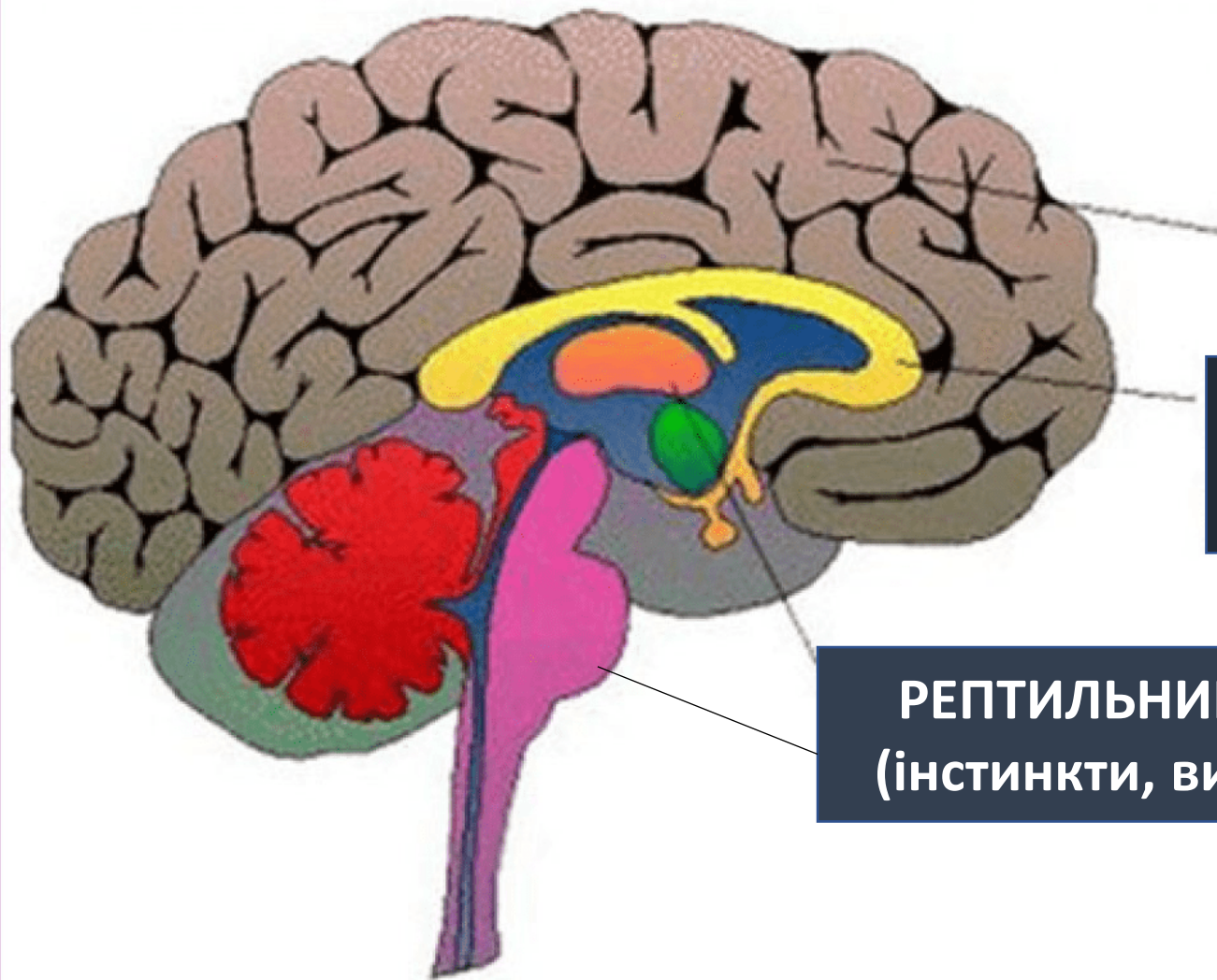


Застосовуйте
**практики на вдячність,
силу і ресурси**

Фрази табу

1. ПОРОЖНІ ОБІЦЯНКИ
2. ЗАБОРОНА НА ЕМОЦІЇ
3. ЗНЕЦІНЕННЯ ЧУЖИХ ПРОБЛЕМ
4. БЕЗГЛУЗДІ ПОРАДИ
5. ОЦІНОЧНІ КОМЕНТАРІ

ТРИ основні частини ГОЛОВНОГО МОЗКУ



ПРЕФРОНТАЛЬНА КОРА
(свідомість, інтелект,
воля, планування,
самоконтроль)

ЛІМБІЧНА СИСТЕМА
(почуття, емоції)

РЕПТИЛЬНИЙ МОЗОК
(інстинкти, виживання)

Принцип 3д і 2п

ДИХАННЯ



ДОТИК



ДІЯ



2п - Позитивне Переконання

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Техніка заземлення



5

Речей, які
можеш
побачити



4

Речей, яких
можеш
торкнутися



3

звуки, які
можеш почути



2

Запахи, які
можеш
понюхати



1

річ, яку
можеш
відчути на
смак

Техніка заземлення

ДИХАННЯ

Видих довший за вдих

Надування кульки

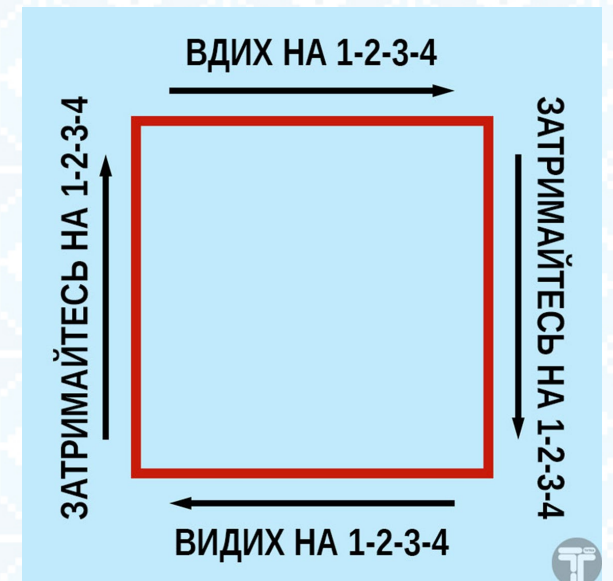


- Техніка «Свіча і квітка»

- Кольорове повітря



- Дихання по квадрату «4*4»



ДОТИК

- Розминаємо руки



- Обіймати себе

- Погладити котика
- Ковток води
- Віртуальне умивання
- Вправа «Дикий Лев»
- Вправа «Звірячі лапки»
- Вправа «Хоровод пальчиків»
- Вправа «Обійми метелика»



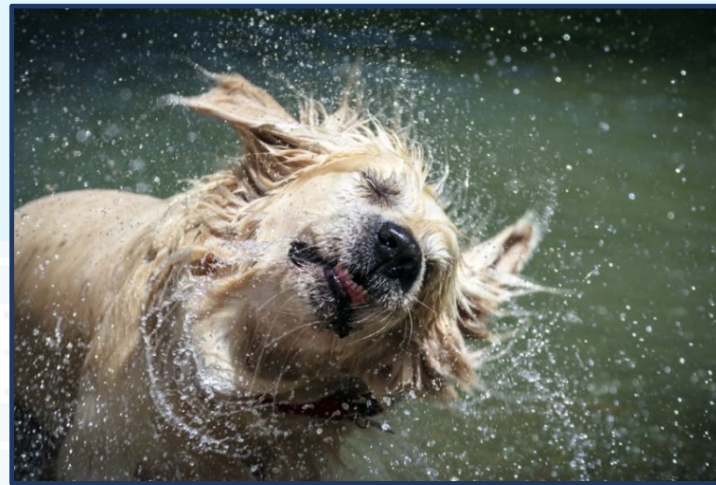
- Вправа «Обійми метелика»



- Ліплення тіла

ДІЯ

- Пострибати як зайчик
- Мімічні ігри – передати маску по колу...
- Будь-які фізичні дії



Собачка після дощу



Потягтися як котик



Робота з каменем,
фломастерами, пастеллю,
крейду. Не можна акварель



прибирання

фізичне
навантаження

планка

Візуалізація страху

- **Техніка «Екран»**
- **Техніка «Картина»**



МОЛИТВА ПРО ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ



*«Господи, дай мені
силу, щоб змінити те, що я
можу змінити;*

***душевний спокій** прийняти
те, що я не можу змінити;*

*і **мудрість** відрізнити перше
від другого»*

(Карл Фрідріх Етінгер)



Контактна інформація:

Ірина Губеладзе



+380662521962



E-mail: irynagubeladze@gmail.com



Facebook

https://www.facebook.com/psy.irynahubeladze/?modal=admin_todo_tour

<https://www.facebook.com/guramovna>



https://t.me/psy_irynahubeladze



<https://www.instagram.com/irynagubeladze/>

