Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

Психологічна травма: практичні рекомендації для освітян

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

Що таке стрес?

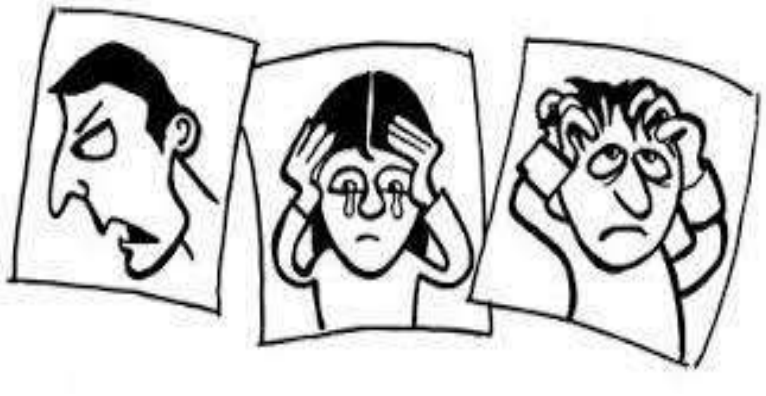
Стрес— неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи та психіки.

Термін ввів **Волтер Бредворд Кенон** В 1932 році.

Існує дві форми прояву стресу

Еустрес

«позитивний стрес» - допомагає підвищувати функціональний резерв організму, адаптуватися до нових умов.

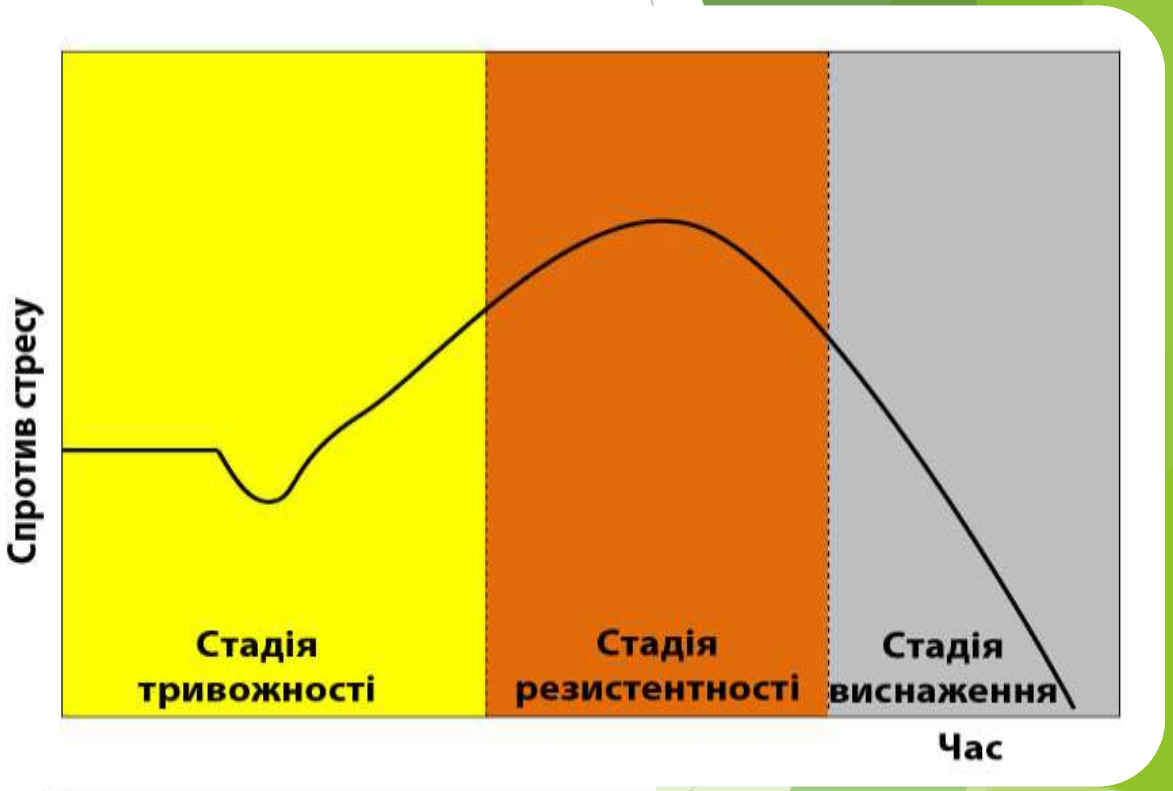


Дистрес

«Негативний стрес» або « Деструктивний стрес» - сильна/довготривала фізична та/чи емоційна напруга з якою людина не може впоратися самостійно або конструктивно прожити.

Етапи стресу за Гансом Сальє

1. **Стадія тривожності.** Якийсь час ми витримуємо стрес, а потім психіка слабне та їй стає не дуже комфортно
2. **Стадія резистентності.** Ми вчимося жити зі стресом, звикаємо до нього, кажемо, що адаптувалися. На цій стадії підвищуються стійкість та протидія організму до подразників, активізується розумова діяльність, мобілізуються воля, бажання подолати обставини. Людина думає: *“Клас, зі мною все гаразд“*.
3. Якщо чинник стресу сильний, він не зменшується й не зникає, то психіка входить у **стадію виснаження.** Якщо людина не розуміє, що вона живе в постійному стресі та не усуває його, це може призвести навіть до летальних випадків. Коли людина працювала на стресовій роботі, не слідкувала за фізичним і психічним здоров’ям, не відпочивала, може статися той-таки інсульт або інфаркт. Це – про вислів “згорів на роботі”.



Sane Ukraine
PROJECT

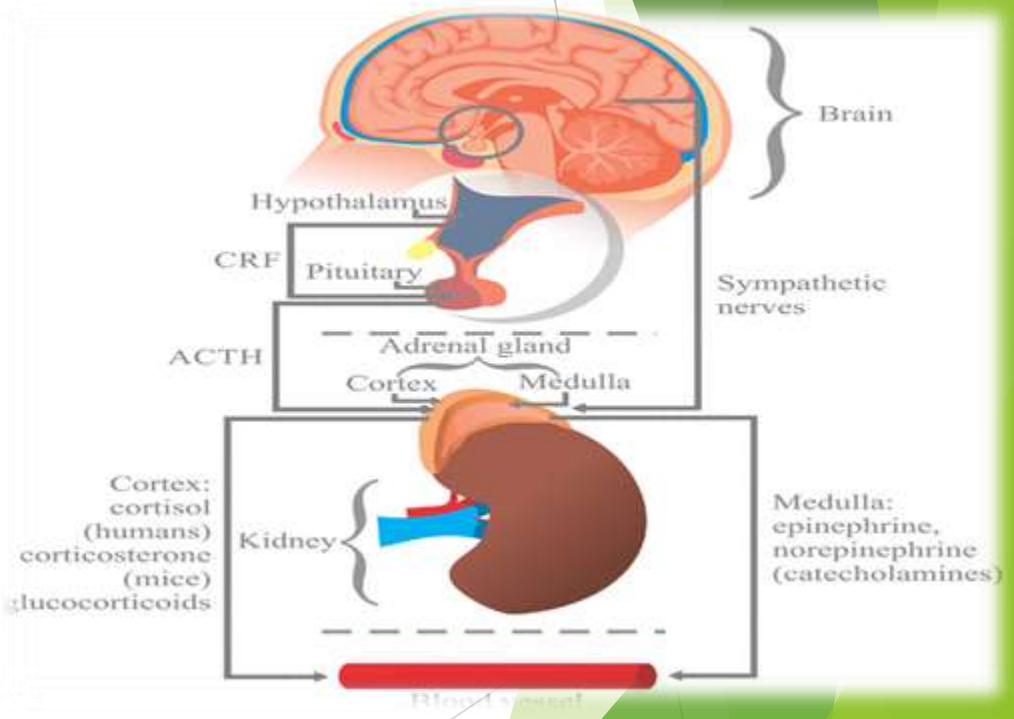
Стрес та рівень продуктивності

Бий/Біжи/Завмри

Цю реакцію першою описав вже згаданий раніше **Волтер Бредворд Кенон.**

Під час небезпеки чи впливу сильного стресору у нас є три ймовірні поведінкові реакції:

1) Ми використовуємо мобілізовані сили організму для протистояння загрозі чи стресору.
2) Ці ж мобілізовані ресурси організму ми витрачаємо на втечу від загрози.
3) Рівень нервової напруги стає настільки сильним, що людина ніби втрачає здатність рухатися чи приймати рішення, завмирає.



Модель самоперевірки « Світлофор»

Спокій, умиротворення

Активний, готовий до дій

Бий або біжи

Завмирання/ переповнення емоціями

Що таке травма?

Травма – це стресова подія або ситуація, яка має надзвичайно жахливий або катастрофічний характер. Шкода, нанесена психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостроемоційних, стресових впливів інших людей на її психіку.

Раптовість

Сила, інтенсивність

Тривалість

Безсилля, безпорадність

Симптоми травми

мислення та сприйняття

фізіологія

стосунки

Гіперзбудження

нічні жахи, флеш беки, перепади настрою, лякливість, агресивність, насильство, залежності

Когнітивні спотворення

проблеми з пам’ятю, перебільшення небезпеки

Емоційна збідненість/ Надмірна емоційність

зміни в силі прояву емоцій не характерні людині раніше

Оніміння

загальмованість, емоційна глухість, дереалізація, уникаюча повіднка, уникання контактів і стосунків, брак емоцій

Когнітивная депривація

ізолювання, фіксація на травматичних спогадах

Гострі реакції на стресову подію

Плач

Рухове збудження

Агресія

Шоковий транс

Істерика

Оніміння/Ступор

Правила першої психологічної допомоги

- Перша людина якій ми допомагаємо – це ми самі!
- Будьте відвертими не обіцяйте того що не можете дати!
- Не знецінюйте переживання й почуття!

Алгоритм першої психологічної допомоги

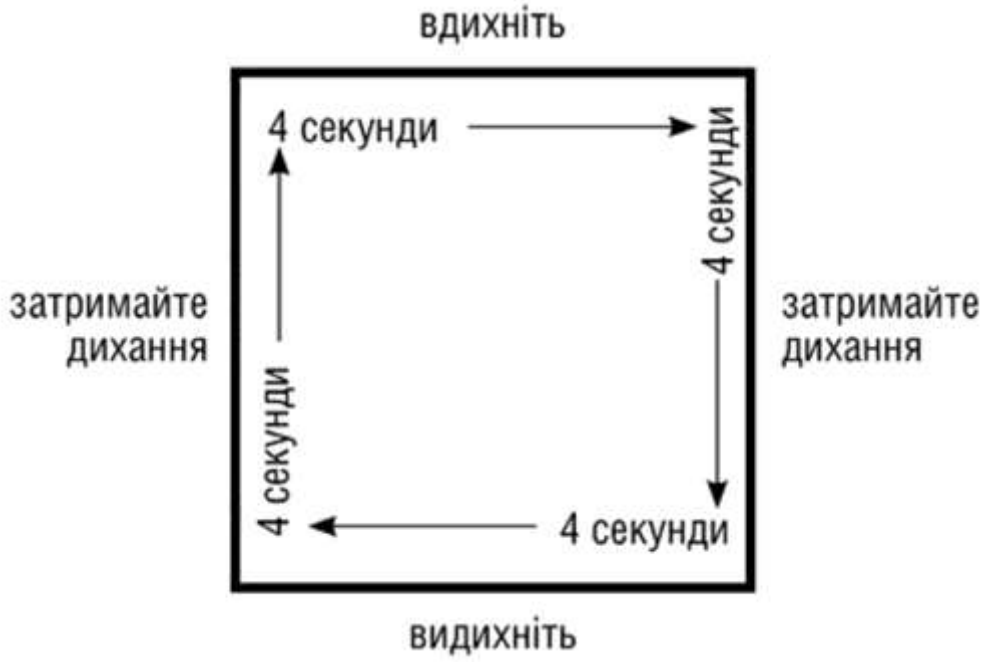
Подбай про безпеку

Стабілізуй

Перенаправ

1) Поставте ноги на підлогу.
2) Руки покладіть на коліна, так щоб Вам було зручно
3) Зробіть глибокий вдих й повільний видих
4) Відчуйте ногами підлогу, злегка поворушіть ними
5) Відчуйте свій хребет, поворушіть ним.
6) Відчуйте вашу шию та голову й поворушіть ними
7)Випряміться, знайдіть власний центр.
8) Нахиліться вперед, назад, вправо, вліво, відчуйте своє положення відносно центру.
9) поверніться до уявного центру, повторіть дії у зворотньому порядку

Дихання «по квадрату»



1. Зробіть повільний, глибокий вдих протягом 4 секунд.
2. Затримайте дихання на 4 секунди.
3. Повільно видихайте протягом 4 секунд.
4. Затримайте дихання на 4 секунди.
5. Повторіть 4-5 разів