

Щоб безпечно адаптуватися до сучасних реалій, мінімізувати наслідки стресу, пропонуємо вам наступні прості дії:

- Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати. Зараз дуже важливо концентруватися на створенні найбільш безпечних умов, турботі про близьких та рідних.
- Споживайте лише достовірну інформацію з офіційних джерел. Не варто переглядати новини у режимі 24/7, адже це підвищує панічні настрої, тривогу та відчуття страху за близьких та себе. Критично сприймайте інформацію.
- Намагайтеся за можливості дотримуватися режиму дня та сну. Звісно, в умовах війни важко організувати здоровий сон, проте щоразу, коли у вас є можливість поспати, скористайтеся нею.
- Не забувайте рухатися та за можливості виконувати хоча б мінімальні фізичні активності. Навіть якщо ви в укритті, робіть розминку. Це допоможе впоратися зі стресом, тривогою та панічними настроями.
- У важкі часи важливо гуртуватися разом та підтримувати один одного. Якщо у вас є можливість, будьте на зв'язку з близькими.
- Правильно та глибоко дихайте, рахуйте вдихи та видихи, врівноважуючи їх. Можна спільно співати чи рахувати, щоб зменшити усю стресовість ситуації.

Пам'ятайте, що відчувати тривогу, занепокоєння та страх в той час, коли навколо вас бойові дії, а країна в стані війни з агресором, — нормально. Це прийнятна реакція вашої психіки та організму на ситуацію, що склалася.

Тест на виявлення виснаження від стресу

Питання	Ніколи (1 б)	Рідко (2 б)	Іноді (3 б)	Часто (4 б)	Завжди (5 б)
Ви відчували себе виснаженим (виснаженою) без очевидної на це причини.					
Ви були знервованим (знервованою).					
Ви так сильно нервували, що нічого не могло вас заспокоїти.					
Ви відчували розпач/безнадію.					
Ви були неспокійним (неспокійною) або метушливим (метушливою).					
Ви були настільки неспокійним (неспокійною), що не могли всидіти на місці.					
Ви відчували себе пригнічено.					
Ви відчували, що все вимагає зусиль.					
Ви були настільки сумним (сумною), що нічого не могло вам покращити настрій.					
Ви відчували себе нікчемною людиною.					

Що означає ваша сума балів?

- *до 20 балів* – цей показник говорить, що ви знаходитесь в “зеленій зоні”, психологічний стан є нормальним. Якщо бали близькі до 20, варто бути уважними та додати турботи про себе.
- *від 20 до 29* – легке психоемоційне виснаження. Це жовта зона. Й вам варто розпочати відновлення вашого стану. Чим раніше ви розпочнете це робити, тим легшим буде процес та якісним результатом.
- *від 29 до 35* – психоемоційне виснаження знаходиться у жовтогарячій зоні. На цьому етапі важливо звернутися до спеціаліста для обстеження.

Донецький обласний палац
дитячої та юнацької творчості



«Стрес: причини, вплив на організм і як з ним боротися»

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

Стрес - це неспецифічні фізіологічні та психологічні реакції організму при впливі на нього різких, екстремальних факторів. Невелика кількість стресу може бути корисною й мотивувати нас досягати цілей, як-от складання іспиту чи виступ. Але занадто сильний стрес, особливо коли здається, що ситуація вийшла з-під контролю, може негативно вплинути на наш настрій, фізичне та психічне самопочуття, а також стосунки.

Ланцюжок стресу:



Види стресу:

Еустрес – це стрес, спричинений позитивними стресорами (весілля, народження дитини, виграшу лотерею). Він активізує та мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти більш інтенсивно.

Дистрес спричинений негативними стресорами (запізнення на важливий захід, конфлікт з близькою людиною тощо). Це руйнівний процес, який дезорганізує поведінку людини, активізує глибинні адаптаційні резерви організму. Такий тривалий стрес може перерости в невроз або психоз.

Ознаки та симптоми стресу в дітей

У стані стресу наш організм виробляє гормони адреналін і кортизол. Вони готують нас до негайних дій, також відомих як реакція «бийся або біжи». Це може впливати на дитину та проявлятися у такому.

Фізичні прояви:

- Поверхневе дихання, пітливість і прискорене серцебиття.
- Головні болі, запаморочення та проблеми зі сном.
- Нудота, розлад травлення або проблеми з травленням.
- Збільшення або втрата ваги через переїдання чи недоїдання.
- Часті болі та нездужання.

Емоційно-ментальні прояви:

1. Дратівливість і злість, спалахи гніву або відстороненість від родини та друзів.
2. Нехтування обов'язками, зниження ефективності виконання завдань або труднощі з концентрацією.
3. Емоційний дистрес, наприклад, постійний сум або плач.

Ці симптоми часто можуть призводити до ще більшого стресу. Важливо допомогти дитині знайти спосіб упоратися, щоб вона могла діяти відразу, щойно такий стан виникне.

Стадії стресу

Стадія тривоги

Усі системи організму активізуються, у крові збільшується кількість адреналіну та кортизолу. Організм людини готується до дії «бий або біжи»

Стадія опору

Кількість гормонів стресу поступово зменшується, відновлюється робота органів і систем. У цьому періоді виникає стійкий захист від стресових факторів

Стадія виснаження

Функціональна активність надниркових залоз значно зменшується, виникає дефіцит енергії в організмі та його адаптивні здібності різко знижуються

Стрес може закінчитися на стадії опору, якщо припиниться вплив стресового чинника. За хронічного стресу організм втрачає здатність боротися зі стресовою ситуацією, унаслідок чого виникають панічна атака, нервовий зрив або депресія.