

Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

**ЯК ЗАЛИШАТИСЯ ПСИХІЧНО ЗДОРОВИМ В
УМОВАХ СТРЕСУ:
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ**

Практичний психолог
Аліна АХАНКІНА

Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя (комфорту), адекватне ставлення до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ (фобій, неврозів).

Психологічне здоров'я – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.



Американський психолог А.Маслоу вважає, що психічно здорова людина – це, насамперед, людина щаслива, яка живе у гармонії із собою та соціумом, не відчуває внутрішнього розладу.

Здорова людина здатна реалізувати свій потенціал, вона використовує свої здібності та таланти, рухається в напрямку повного усвідомлення себе та сфери своїх переживань.



Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники, зміну соціального середовища чи травматичні події.

До симптомів хронічного стресу належать:

- головні болі;
- безсоння;
- депресія;
- надмірний голод або переїдання (розлади харчової поведінки);
- прискорене серцебиття (тахікардія);
- підвищений тиск (артеріальна гіпертензія);
- больові відчуття в тілі (через постійну надмірну напругу в м'язах);
- підвищення рівня глюкози крові.



Депресія – це захворювання, при якому людина тривалий час (не менше двох тижнів) відчувається пригнічено, втрачає інтерес до занять, які раніше приносили задоволення, а також не може робити повсякденні справи.



Середній



Симптоми депресії

- Пригнічення;
- Втрата інтересу навіть до діяльності яка рашіше, приносила задоволення;
- Неможливість відчувати радість, песимізм;
- Зменшення життєвої енергії, пасивність;
- Тривога без будь'якої причини;
- Сонливість або безсоння;
- Низька концентрація уваги, важко зосередитися;
- Втрата апетиту або «навпаки» «заїдання»;
- Низька самооцінка, відчуття своєї нікчемності;
- Відчуття провини чи відчаю;
- Думки про самогубство або спроби суїциду.



При депресії можуть проявлятися не всі симптоми. І в залежності від того, скільки ознак депресії виявлено і наскільки вони виражені, депресію кваліфікують як легку, середню або важку.



Вправа «Важкий мішок»

Мета. Гармонізація внутрішнього світу особистості.

Інструкція:

Намалюйте не весь аркуш великий мішок. Згори напишіть «Треба».

Впишіть у мішок усі завдання, які вам треба виконувати як фахівцю (це може відрізнятися від формального списку функціональних обов'язків).

Заплющте очі й уявіть собі цей мішок. Зваліть його собі на плечі і йдіть. Як почуваетесь? Запишіть свої переживання.

Подумайте і дайте відповідь на питання:

Від чого можете відмовитися, і це ніяк не вплине на ваш професіоналізм.

Викиньте з мішка все зайве.

Скільки у мішку залишилося «треба»?

Як почуваетесь зараз? Запишіть відчуття від вправи.

Вправа «Релаксація на контрасті»

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити.

Якщо обстановка навколо напружена й ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для навколишніх.

Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.

- *Напружте й розслабте ступні ніг.*
- *Напружте й розслабте гомілки.*
- *Напружте й розслабте коліна.*
- *Напружте й розслабте стегна.*
- *Напружте й розслабте сідничні м'язи.*
- *Напружте й розслабте живіт.*
- *Розслабте спину й плечі.*
- *Розслабте кисті рук.*
- *Розслабте передпліччя.*
- *Розслабте шию.*
- *Розслабте лицьові м'язи.*

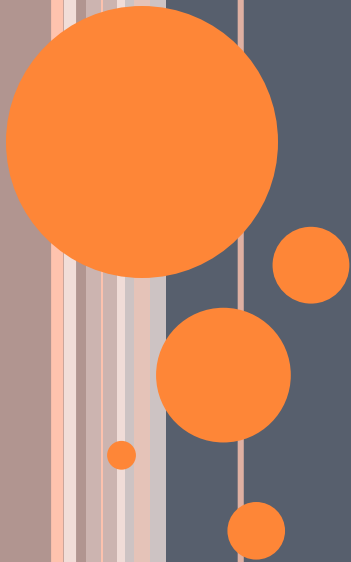
Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здасться, що повільно пливете,- ви повністю розслабилися.

Пір'їнка і статуя

Ця вправа допоможе зняти м'язове напруження.

Уявіть, що ви пір'їнка, що літає в повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі.

Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите пір'їнкою в розслабленому стані.



Техніка «Час для переживань»

Для того, щоб взяти під контроль ваші тривожні переживання, рекомендуємо наступні кроки:

Визначте конкретний час у кожному дні, коли ви вільні та можете приділити 15-30 хвилин своїм тривожним переживанням. У цей час ви маєте приділити усю увагу та ресурси винятково переживанням.

Наприклад: 15 хв, коли їду в транспорті (не за кермом), або вдома на дивані з 21:00 до 21:15.

Відтермінувати переживання. Щоразу, коли ви помічаєте, що переживання приходять до вас, скажіть собі: «Стоп, це просто думки, я зараз не буду включатися в це, я буду мати можливість попереживати у призначений для цього час». Й можете записувати те, про що турбуєтеся, щоб не забути.

Переключіть увагу на ту діяльність, яка є для вас корисною (робоча задача, прогулянка, розмова, перегляд фільму тощо). Якщо ви не будете переключати увагу, то думки будуть продовжувати атакувати вас.

Якщо вони повертаються знову, повторіть попередні 2 кроки.

У вказаний час ви можете дозволити собі переживати про те, що відклали, протягом виділеного часу.

Важливо! Якщо ви забили попереживати у запланований час, переносьте «час для переживань» на наступний день.

Техніка «Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей»

Кроки техніки:

- Згадайте неприємне переживання (спогад), якого хочете позбутися, та оцініть його за шкалою від 0 до 10 (де «0» – повна байдужість, а «10» – максимально можлива сила переживання/спогаду) наскільки це вас турбує.
- Відчуйте у своєму тілі це переживання: де саме ви відчуваєте неприємні відчуття, уявіть та опишіть на що вони схожі.
- Згадайте (по можливості) слова або звуки, які супроводжували вас у момент утворення цього переживання.
- Уявіть, спостерігаючи за відчуттями у своєму тілі, яке зображення («картинка» ситуації) постає перед вашими очима, коли ви відчуваєте своє переживання.
- Тепер, коли ви деталізували неприємне переживання, зафіксуйте його в уяві та починайте рухати очима вліво/вправо, одночасно, постукайте себе по плечах руками (або руками по стегнах) хрест на хрест, упродовж 30 секунд. Спостерігайте за відчуттями в тілі.
- Через 30 секунд, повторно оцініть інтенсивність переживання за шкалою від 0 до 10, як змінилися ваші відчуття і яке тепер у вас відношення до цієї ситуації?
- Кроки можна повторювати кілька разів, щоб досягнути максимально можливого результату.

Вправа «Настрій»

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова...

Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5 – 7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

Ви помітили? Всього 5 хв, а ваш зіпсований настрій уже зник, він перейшов у малюнок і був знищений.