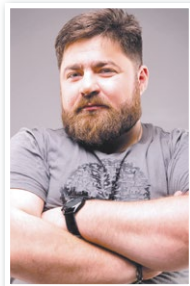




§8. Гострі стресові ситуації та їх наслідки

Той спосіб, яким ти борешся зі стресом, має бути унікальним... Але його треба вигадати не тоді, коли стрес почався, а тоді, коли ти в нормальному стані.

*Андрій Козійчук,
військовий психолог*



1. Як ти розумієш слова Андрія Козійчука? Чому важливо навчитися боротися зі стресом завчасно?

Що коїться з нами у стані стресу?

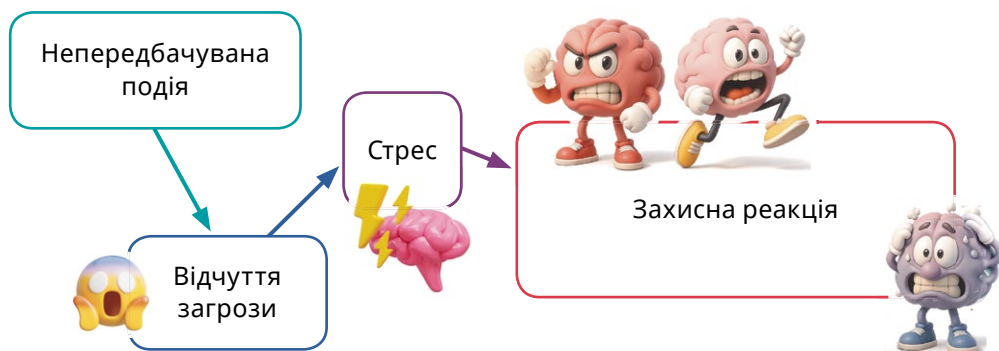


2. Пригадай, що таке стрес і як він проявляється.

✧ Наведи приклади ситуацій, які можуть спричинити стрес.

Непередбачувані події — від особистих проблем до глобальних катастроф — часто спричиняють гострі стресові ситуації. У цих обставинах важливо розуміти, які реакції на них можуть бути. Адже коли звичний світ навколо руйнується і з'являється загроза, мозок і тіло переходять у режим виживання.

Гостра реакція на стрес — це тимчасова реакція організму на сильний психологічний або фізичний стрес, який виникає незабаром після травматичної події.



Найпоширеніша реакція на гострий стрес — “бий або тікай”. Вона мобілізує нас до дій: уникнути небезпеки або протистояти їй. У цей час відбувається викид гормонів стресу, кортизолу та адреналіну, через що прискорюються серцебиття та дихання, напружуються м’язи. Людина може відчувати сильний страх, паніку, тривогу або гнів.

У ситуації гострого стресу можливі й інші реакції, наприклад “замри” — мимовільне завмирання у відповідь на загрозу.



3. Розглянь приклади реакцій на стрес. Чи доводилося тобі бути свідком реакції іншої людини на стрес? Опиши цю реакцію.



РЕАКЦІЯ НА ГОСТРИЙ СТРЕС

Найпоширеніші реакції на гострий стрес:

- **“бий або тікай”** — прискорені серцебиття і дихання, напруження м’язів, відчуття сильного страху, паніка, тривога, гнів;
- **“замри”** — неможливість рухатися, говорити й думати логічно.

Інші реакції на стрес:

- **оніміння й шок** — цілковита відсутність емоцій, нерозуміння, що коїться;
- **агресія та дратівливість** — неконтрольовані спалахи роздратування й гніву;
- **гіперчутливість** — сльози без упину;
- **відстороненість** — поведінка, ніби це відбувається не з людиною, яка зазнала стресу.



- ☀ Чи знаєш ти, як допомогти собі та іншій людині в стані гострої реакції на стрес?



4. Перегляньте відео. Об’єднайтеся в чотири групи, кожна з яких представлятиме різні прояви стресу: у тілі, в емоціях, у думках, у поведінці. Разом створіть інфографіку.



- ☀ Доповніть її власними ідеями, скориставшись додатковими джерелами інформації.
- ☀ Обговоріть, як можна допомогти людині в стані стресу.

Як зберегти себе й допомогти іншим у стані стресу?

Людині в стані стресу важко оцінювати ситуацію об'єктивно й вирішувати, як діяти. Щоб вона могла усвідомлювати власні дії, треба знизити інтенсивність емоційної реакції. Хоча усунути стрес у критичній ситуації повністю неможливо, проте завдяки першій психологічній допомозі (або самопомозі) ми завадимо емоціям узяти гору. Прості дії допоможуть

Пам'ятай!

Глибоку психологічну допомогу можуть надати лише фахівці.



тобі вирівняти дихання, перестати панікувати й зосередитися. Саме вони лежать в основі багатьох простих технік психологічної самопомогі, наприклад, техніка дихання “Квадрат”, техніка заземлення через усі органи чуття “5-4-3-2-1”.

5. Ознайомся з пам'яткою “Як надавати першу психологічну допомогу”. Проаналізуй її кроки. Як ти вважаєш, які з наведених кроків найважчі? А які — найпростіші для виконання?

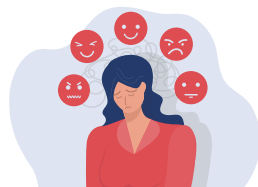
✧ У яких життєвих ситуаціях знання про першу психологічну допомогу можуть стати в пригоді?

Як на нас впливають травматичні події?

Звісно, надзвичайні ситуації, наприклад війна, стихійні лиха, аварії, можуть спричинити травматичний стрес. Він не є тимчасовим явищем, як-от смуток чи поганий настрій. Це сильна реакція психіки на загрозу або переживання, що може докорінно змінити людину.

Важливо усвідомлювати: не сама подія визначає травму, а індивідуальна реакція на неї. Те, що одну людину лише засмутить, іншу може травмувати. Тому слід це пам'ятати та обережно висловлювати свою оцінку щодо проблем інших людей.

Ознаки травматичного стресу в кожній людині можуть проявлятися по-різному і з різною інтенсивністю.



6. Разом з однокласником/однокласницею ознайомтеся з інформацією про симптоми травматичного стресу.



✧ Як ви розумієте зміст поняття “емоційне оніміння”? Чому після пережитого стресу люди можуть перестати відчувати радість?

✧ Як може змінитися ставлення людини до себе чи світу після тяжко пережитої події? Чому це небезпечно?

✧ Чи можна за зовнішніми ознаками зрозуміти, що людина переживає травматичний стрес? На що варто звернути увагу?

7. Класифікуй симптоми травматичного стресу відповідно до їх проявів.

Симптоми травматичного стресу можуть проявитися відразу після події або через кілька місяців. Якщо вони тривають понад місяць і впливають на якість життя, це може свідчити про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що є хронічною формою травматичного стресу. У нормі людський мозок обробляє інформацію про стресову подію й “архівує” її як спогад, що дає нам змогу рухатися далі. Однак у разі психічної травми процес оброблення інформації порушується. Спогади про подію залишаються в лімбічній системі. Через це люди на проживає травму знову й знову, ніби подія відбувається з нею в цю мить.



Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це хронічне порушення психічного стану людини, що може розвинутиися після травмівної події.

Від ПТСР лікують за допомогою психотерапії, медикаментів та соціальної підтримки. Шлях до повного одужання потребує тривалого часу, терпіння тих, хто поряд, і допомоги фахівців.

Травматичний стрес та ПТСР — природні реакції на надзвичайну подію.

1. У гострих стресових ситуаціях наш мозок може запускати різні емоційні реакції. Від “бий або тікай” для мобілізації організму до дії або уникнення небезпеки, “замри” — у випадку перевантаження нервової системи, до надчутливості, щоб скинути емоційну напругу, і відстороненості, щоб уникнути небажаного стресу.
2. Для повернення контролю над емоціями у критичних ситуаціях слід скористатися різноманітними техніками, які допомагають знизити інтенсивність перебігу емоційної реакції.
3. Надзвичайні ситуації можуть призводити до стану травматичного стресу — реакції психіки на глибокі переживання. У різних людей ознаки травматичного стресу виявляються по-різному, але вони однаково впливають на психічний стан і поведінку людини.
4. Травматичний стрес іноді перетворюється на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), коли людина зациклюється на події і переживає її знову і знову. Лікують від ПТСР за допомогою психотерапії, соціальної підтримки та медикаментів.

