

САМОДОПОМОГА ПРИ ТРИВОЗІ

Тривога потрібна, щоб стимулювати нас до дій, які призвели б до покращення ситуації, що склалась, але якщо тривога занадто сильна, то негативні емоції навпаки – не стимулюють нас, а блокують (коли людина втрачає роботу, то помірна тривога мотивує чим по-швидше влаштуватися на нову роботу, а при сильній тривозі - страшно піти навіть на співбесіду).

Існує багато вправ для зменшення тривоги, по можливості спробуйте всі і використовуйте ті, які будуть найбільш дієвими саме для вас.

Максимум фізичної активності. Щоб через м'язи згоріло побільше кортизолу - гормону, який викликає тривогу. Це може бути: біг, присідання, робота з тренажерами, стрибки на скакалці, підтягування на перекладені, відтискання, плавання, багатогодинна прогулянка.

Самовтішення. Щоб в організмі виробились нейромедіатори, які відповідають за відчуття спокою і впевненості в собі.

- Згадуємо і говоримо собі максимальну кількість позитивних фактів і явищ, які є зараз, або були в минулому.
- Уявити, що я буду думати про цю ситуацію через 10, 20 чи 30 років.
- Подумати за тих, кому набагато гірше, ніж мені зараз.
- Заспівати пісню позитивним тоном про негативну ситуацію.

Самозаспокоєння. Щоб в організмі виробився гормон радості - дофамін.

- Шукаємо головні позитивні факти, які нас чекають у майбутньому.
- Підвищуємо рівень цікавості, інтересу, передчуття чогось позитивного.
- Розробляємо покроковий план досягнення цілі.

Надання сенсу. Знаходимо позитивні сторони в складних ситуаціях, які з нами сталися. За принципами: «Якщо життя підкинуло вам лимон – то зробіть з нього лимонад», «Все, що нас не вбиває - робить нас сильнішими»

Плануємо стрес

Пишемо в стовпчик:

- що мене радує
- що мене відволікає
- що мене стабілізує
- що викликає негативні емоції
- що мене вбиває

Потім до кожного з пунктів виписуємо, які події і справи до цього призводять.

Розбираємо хаос

Відповідаємо письмово на питання:

1. Що я втратив
2. Що в мене є сьогодні
3. Що я можу сьогодні
4. Що я хочу (мрії бажання)
5. Що я роблю (мої найближчі кроки)

Напів посмішка

Існує зв'язок «мозок-тіло», ми усміхаємося коли нам радісно і так само це діє в зворотному напрямку - нам стає радісно, коли ми усміхаємося. Старайтесь якомога довше «тримати посмішку». Посмішка надсилає сигнал в мозок, після цього виділяються гормони радості ендорфіни.

Якісне спілкування з людьми

Спілкуючись з близькими і рідними людьми розповідаємо їм: про що ви думаєте, що відчуваєте, про що переживаєте. Чим з більшою кількістю людей будете ділитися, тим вам ставатиме легше.

Молитва

Більше інформації та на сайті: <https://bit.ly/dopomogasobi>



ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

90% людей переживають за своє життя дуже сильний стрес, причиною цього може бути: смерть дуже близької людини, невиліковні хвороби, катастрофи, стихійні лиха, втрата власної гідності, теракт, бойові зіткнення, напад, побиття, тортури, пограбування.

Багатьом людям з часом вдається справитися з отриманою від цього психологічною травмою, але близько 8% чоловіків та 20% жінок, які пережили травматичні події - отримують ПТСР. ПТСР – це найнеприємніше що може статися з психічним здоров'ям, від самогубств у США, що були наслідком ПТСР, загинуло більше ветеранів в'єтнамської війни ніж солдатів на полях бою, тому варто навчитися діагностувати цей розлад у себе, або в інших людях, щоб вчасно звернутися по допомогу. Чим швидше розпочати лікування - тим більші шанси на одужання. Зверніть увагу що ПТСР найчастіше виникає в проміжку від 1 до 6 місяців після пережитого дуже сильного стресу.

Діагностика ПТСР:

Симптоми вторгнення (≥ 1 з наступних):

- ☐ Наявність повторюваних, мимовільних, нав'язливих, тривожних спогадів
- ☐ Повторювані гнітючі сновидіння (наприклад, нічні кошмари) про подію
- ☐ Дії або відчуття, нібито подія відбувається знову, різної інтенсивності — від спогадів до повної втрати усвідомлення теперішнього оточення
- ☐ Відчуття інтенсивного стресу при нагадуваннях про подію (наприклад, у день її річниці, при звуках, схожих на ті, що людина чула під час події)

Симптоми уникання (≥ 1 з наступних):

- ☐ Уникання думок, почуттів або спогадів, пов'язаних з подією
- ☐ Уникання дій, місць, розмов або людей, які провокують появу спогадів про подію

Негативний вплив на розумову функцію та настрій (≥ 2 з наступних):

- ☐ Втрата пам'яті про значні частини події (дисоціативна амнезія)
- ☐ Стійкі та перебільшені негативні переконання або очікування щодо себе, інших або світу
- ☐ Постійні викривлені думки про причину або наслідки травми, які призводять до звинувачення себе або інших
- ☐ Постійний негативний емоційний стан (наприклад, страх, жах, гнів, вина, сором)
- ☐ Значне зниження інтересу або участі у важливих видах діяльності
- ☐ Відчуття відстороненості або відчуженості від інших
- ☐ Стійка нездатність відчувати позитивні емоції (наприклад, щастя, задоволення, любов)

Змінена збудливість та реактивність (≥ 2 з наступних):

- ☐ Труднощі зі сном
- ☐ Дратівливість або спалахи гніву
- ☐ Безрозсудна або саморуйнівна поведінка
- ☐ Проблеми з концентрацією
- ☐ Посилена реакція переляку
- ☐ Надмірна пильність

Крім того, прояви мають викликати значний стрес або суттєво погіршувати соціальну або професійну діяльність і не бути пов'язаними з фізіологічним впливом психоактивних речовин або іншими захворюваннями.

Лікування ПТСР

Якщо спостерігається більше 5 симптомів, то варто звернутися до спеціаліста для підтвердження діагнозу і лікування (сімейний лікар, психіатр, психотерапевт, психолог)

Для отримання безкоштовної психологічної допомоги (не тільки по причині ПТСР) звертайтеся:

«Варто жити» - 5522
«Людина в біді» - 0 800 210 160
«Між нами» - 0 800 307 305

Більше телефонів на сайті:
<https://bit.ly/dopomogasobi>