



MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK



ДРОЗД РОМАН
ДЕМЧЕНКО МАКСИМ
ПРИЙМАК ЮЛІЯ
НЕСТЕРЕНКО ТАРАС



ПОСІБНИК

ІНСТРУМЕНТИ
САМОДОПОМОГИ ПРИ
ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ
СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ



Передмова

Війна стала травматичною подією для всіх, без виключення, українців. Адже вона охопила цілу країну, поставила під загрозу та змінила життя мешканців селищ, міст, регіонів. У ході військових дій, люди стали і продовжують ставати свідками смертей, втрачають житло, піддаються тортурам та стикаються з необхідністю переселятися на нові місця і почати життя з початку.

Саме такі події, через раптовість виникнення, масштабність охоплення і наслідків, а також складність адаптації до нових умов, мають найбільший ризик для розвитку, загострення та хронізації стресових розладів.

Скоріше за все, Ви могли спостерігати в себе реакції, пов'язані зі стресом: страх, злість, провину чи бажання плакати, здригання від найменшого шуму, труднощі зі сном або постійне повторення травматичної події в думках.

Для того, аби відновитись після пережитого стресу та повернутись до продуктивного життя, варто навчитися справлятися із емоційними переживаннями і, разом із тим, подолати тривожні схеми світосприйняття, адже пережиті загрози змушують очікувати на подібне і в майбутньому.

Перша реакція, що виникає на травматичні події - гостра стадія стресу. Вона триває від одного до трьох місяців, після чого, людина або повертається до попереднього стану або ж її стан може погіршитися. У дослідженні українського Інституту психології ім. Г.С. Костюка зазначено, що 30% людей після пережитих стресових подій стикаються з ПТСР, з яких 20% залишаються в посттравматичному стані та потребують глибокої психотерапевтичної роботи.

Чи загрожує вам поява ПТСР, чи ні – залежить від стресостійкості, так званої, резильєнтності. Також на це впливає середовище, досвід з минулого, як впоратися з тими чи іншими стресовими ситуаціями.

Даний посібник допоможе Вам виявити рівень впливу військових подій на ваше психічне здоров'я, оцінити ризики появи ПТСР, розпізнавати основні симптоми та освоїти прості і дієві методи самопомоги при перших його проявах.

Що потрібно знати про ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад — тривожний розлад, який виникає внаслідок зіткнення з подіями, що загрожують життю або здоров'ю людини. Хвилювання можуть викликати прояви, що зберігаються, як мінімум, протягом місяця після травматичної події.

З більшою вірогідністю ПТСР може виникнути, якщо:



ви мали особисті психологічні проблеми в минулому



у вас наявні психологічні труднощі в сімейному спілкуванні



ви неодноразово потрапляли в загрозливі ситуації



зловживаєте алкоголем або наркотиками



вам і раніше було важко вирішувати життєві проблеми



Що може вас турбувати після початку війни:

Посттравматичний стресовий розлад — тривожний розлад, який виникає внаслідок зіткнення з подіями, що загрожують життю або здоров'ю людини. Хвилювання можуть викликати прояви, що зберігаються, як мінімум, протягом місяця після травматичної події.

З більшою вірогідністю ПТСР може виникнути, якщо:



постійні думки про травматичну подію, вони виникають мимоволі, сняться або вертаються як флешбеки



загострена пильність без причини



уникнення згадок про травму



панічні атаки: відчуття страху, поверхнєве дихання, нудота, прискорене серцебиття і біль за грудиною



агресивність, напади люті або навпаки — знижена емоційність та депресивний стан



тривожність, що може проявлятися у реальному болі (ломота в тілі, спазми ШКТ, головний біль), психічних проявах (тривога, стан постійної напруги), емоційних станах (відчуття страху, невпевненості, провини)



погіршення пам'яті, складнощі з зосередженням, швидка втомлюваність



проблеми в стосунках із партнерами/ партнерками, дітьми та рідними



суїцидальні думки



Нав'язливі спогади, негативні думки та настрій, нічні жахіття, тривога та інші посттравматичні симптоми можуть супроводжуватися й іншими проблемами та розладами, до яких належать:



депресія, зокрема пов'язана з ускладненим переживанням горя



тривожні розлади, зокрема панічні стани та фобії



психосоматичні реакції, наприклад, хронічний біль, для якого немає медичних підстав



зловживання алкоголем, наркотиками



дезадаптивна, асоціальна поведінка, зокрема відмова працювати, жебракування



Усе перелічене жодним чином не сприяє налагодженню життя та призводить до ще більш глибокого занурення у проблеми, до руйнування взаємин із людьми, до втрати соціального статусу та деградації особистості.

Адже увага до себе та близьких, відстеження психічного стану, реакцій та поведінки сприяє як пошуку засобів самопомоги, так і вчасному зверненню по фахову допомогу, а отже попередженню та подоланню несприятливих наслідків переживання травматичних подій.

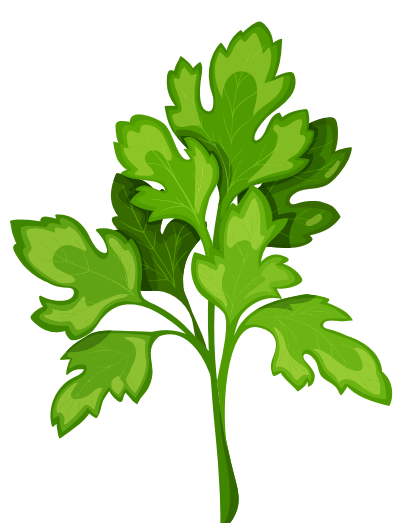
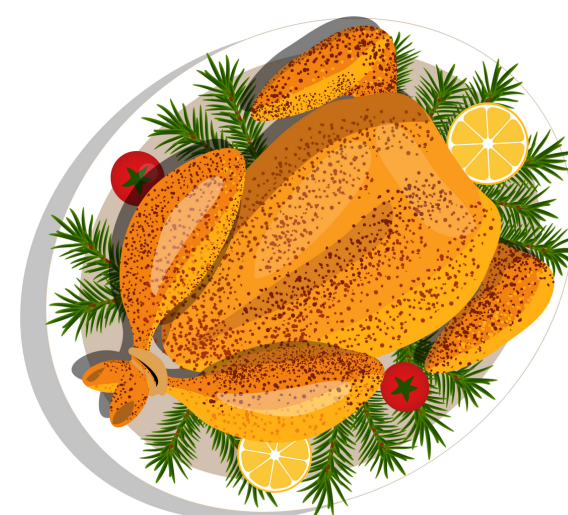
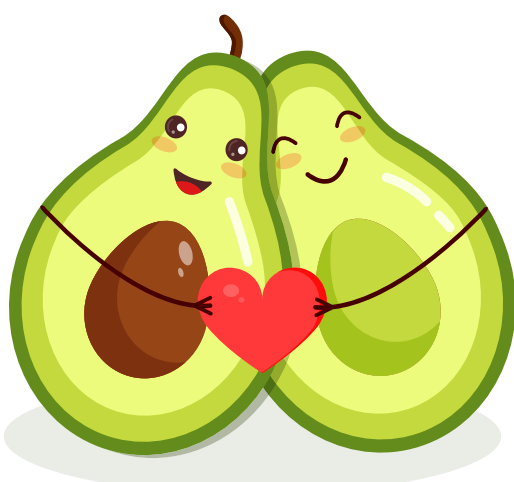
Головне — спостерігати за своїм станом. Якщо реакції тривають більше, ніж 1 місяць та зумовлюють труднощі в повсякденному житті й функціонуванні, це може вказувати на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Якщо у вас ПТСР - краще звернутися до фахівця. Коли такої можливості у Вас немає — спробуйте методи самопомоги.



Як допомогти собі при перших проявах ПТСР

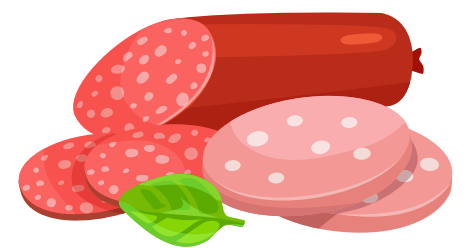
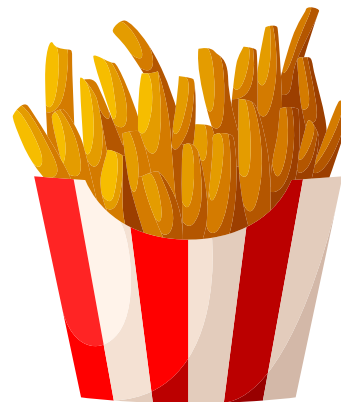
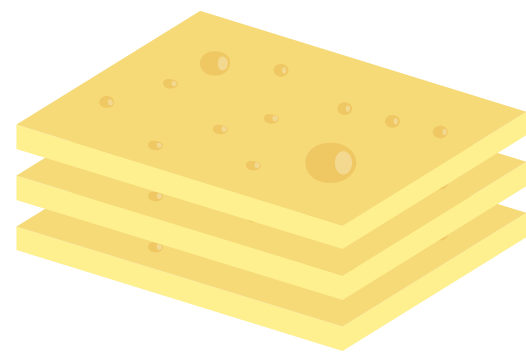
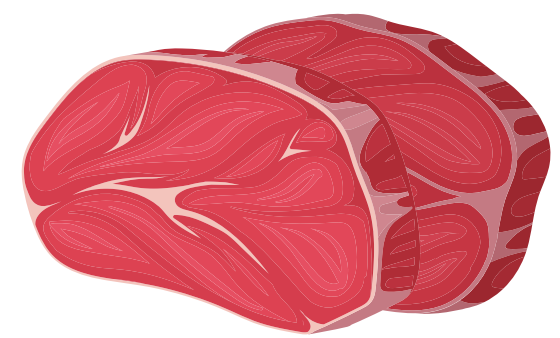
Забезпечуйте регулярне харчування, слідкуйте за збалансованістю раціону та питним режимом. Знайте, що у стресових ситуаціях важливо стежити за питним режимом. Забезпечте себе чистою та теплою водою — мінімум 2-2,5 л на день. Намагайтеся уникати переїдання, а також не робити перерви між їжею понад 5 годин. Візьміть до уваги, що продукти теж мають значення.

Продукти, які знижують стрес





Продукти, від яких слід відмовитися



білий цукор, борошно вищого гатунку, алкоголь, кофеїн, енергетики, червоне м'ясо, гострі спеції, жовтий плавлений сир, смажене у фритюрі, копченості

Забезпечте достатній рівень відпочинку

Стресові події спричиняють більш швидке виснаження як фізичне, так і психологічне. Тому стає важче впоратись з дратівливістю, надмірною емоційністю або ж апатичним станом. Необхідно турбуватися про себе і налагодити власний відпочинок. Кожен день, крім праці та різних справ, плануйте ресурсні активності, а головне – час на відпочинок – гарну книгу, зустріч з друзями, смачну каву, хорошу пісню, прогулянку тощо.



Слідкуйте за кількістю годин сну та рівнем відновлення після пробудження

Одним із найпоширеніших наслідків травматичних подій є відсутність нормального режиму сну. Як ви можете налагодити сон:

— дозуйте навантаження. Пам'ятайте, що найкращий спосіб планування дня — це чергування різних за темпом та навантаженням справ. У такий спосіб Ви створите для своєї нервової системи ритм, який дозволить їй швидко заспокоїтися та переходити у режим сну;

— уникайте надмірного збудження. Оскільки Ваша нервова система через зіткнення з травматичною подією перебуває у стані підвищеної готовності до збудження, не варто вдаватися до діяльностей або вживати речовини, які провокують та підтримують збудження. Йдеться про відмову від надмірної фізичної та розумової праці, уникнення конфліктних ситуацій, обережне вживання кави, алкоголю, енергетичних напоїв тощо; — додавайте фізичну активність. Помірна фізична активність, яка сприяє кращій роботі серця та збагаченню організму киснем, гарно впливає на нормалізацію сну. Корисними будуть піші та велопрогулянки, пробіжки на свіжому повітрі, катання на роликах, плавання, навіть ранкова гімнастика та звичайний контрастний душ. Єдина умова — не перенавантажуватись та не вдаватись до фізичної активності за дві години до сну;

— налаштовуйтеся на сон. Важливе значення має підготовка до сну, точніше налаштування свого організму на засинання.





Відволікайтеся від новин

Якщо Ви все ж переживаєте через велику кількість інформації, обмежуйте час споживання новин. Наприклад, читайте їх тільки вранці і ввечері по 15-20 хвилин. Корисно також влаштовувати дні інформаційного детоксу. На ці перерви варто мати список активностей, щоб максимально відволіктися. Це може бути робота, читання, домашні справи, спілкування з друзями — що завгодно, що вам подобається робити й що потребує вашої присутності в моменті та концентрації. Якщо потрібно, складіть список таких активностей.

Виділяйте час для регулярних фізичних вправ

Це забезпечить зниження рівня стресу. Чергування вправ на напруження та розслаблення допомагають у відновленні фізичного стану.

Оволодійте методами керування напруженням

- релаксацією;
- аутогенним тренуванням.





Організуйте спілкування

Спілкування — один із дієвих способів зцілення. Оскільки люди мають потребу в соціальних контактах, важливо підтримувати ці зв'язки й під час війни. Розмови зі старими приятелями, проговорення спільного минулого, пережитого, планів може дати терапевтичний ефект і стати вашою опорою у важкі часи. Якщо Ви переїхали, за можливості, знайомтеся з новими людьми, наприклад, долучіться до місцевих волонтерських ініціатив і пропонуйте свої послуги, щоб швидше інтегруватися в нове середовище.

Звертайтеся по допомогу, коли відчуваєте потребу

Приймайте підтримку від тих, хто Вас любить, від близьких, друзів, знайомих. Попереджайте їх про свій стан. Будьте щирими з людьми, які підтримують та хвилюються про Вас. Розкажіть їм про те, що Ваша дратівливість та поганий настрій мають причини і що деякий час Ви потребуватимете дбайливого ставлення та розуміння. Скажіть, що саме в їх діях та вчинках призводить до погіршення настрою і попросіть утримуватись від цього або запропонуйте прийнятний для Вас спосіб реакцій.





Дозволити собі проживати різні емоційні стани

Будь-яка Ваша емоційна реакція є нормальною. Тому давайте собі право і можливість на прояви емоцій, їх усвідомлення та зміну. Будьте живою людиною з емоціями та почуттями, наприклад, сумувати чи гніватись. Не варто заперечувати чи знецінювати свої почуття думками на кшталт «В інших гірше» чи «Нема чого сумувати, це нікому не допоможе». Допоможе, і насамперед нам самим. Прожиті емоції нівелюють загрозу їх постійного проживання у майбутньому. Тоді як відмовляючись від емоцій, ми ризикуємо потрапити в пастку: не сумуємо, бо не хочемо впадати у вічний сум, але цей вічний сум якраз і виникає від того, що актуальні емоції постійно відкладаються «на потім». Тому важливо сумувати, коли сумно, та радіти, коли радісно.





У цьому розділі ми пропонуємо Вам дієві інструменти для того, щоб впоратися з основними проявами ПТСР. Самодопомога при появі тривожних станів, нав'язливих думок

Вправа «Тут і тепер»

Переорієнтуйте себе в просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних питань:

- де я?
- який сьогодні день?
- яке сьогодні число?
- який сьогодні місяць?
- який рік?
- скільки мені років?
- яка зараз пора року?



Дихальні вправи

Дихання 4:8:

- спробуйте дихати повільно;
- вдих (рахуємо 1-2-3-4) — пауза;
- (затримуємо дихання - на 1-2);
- видих (рахуємо 1-2-3-4-5-6-7-8).

Важливо, щоб видих був удвічі довшим.

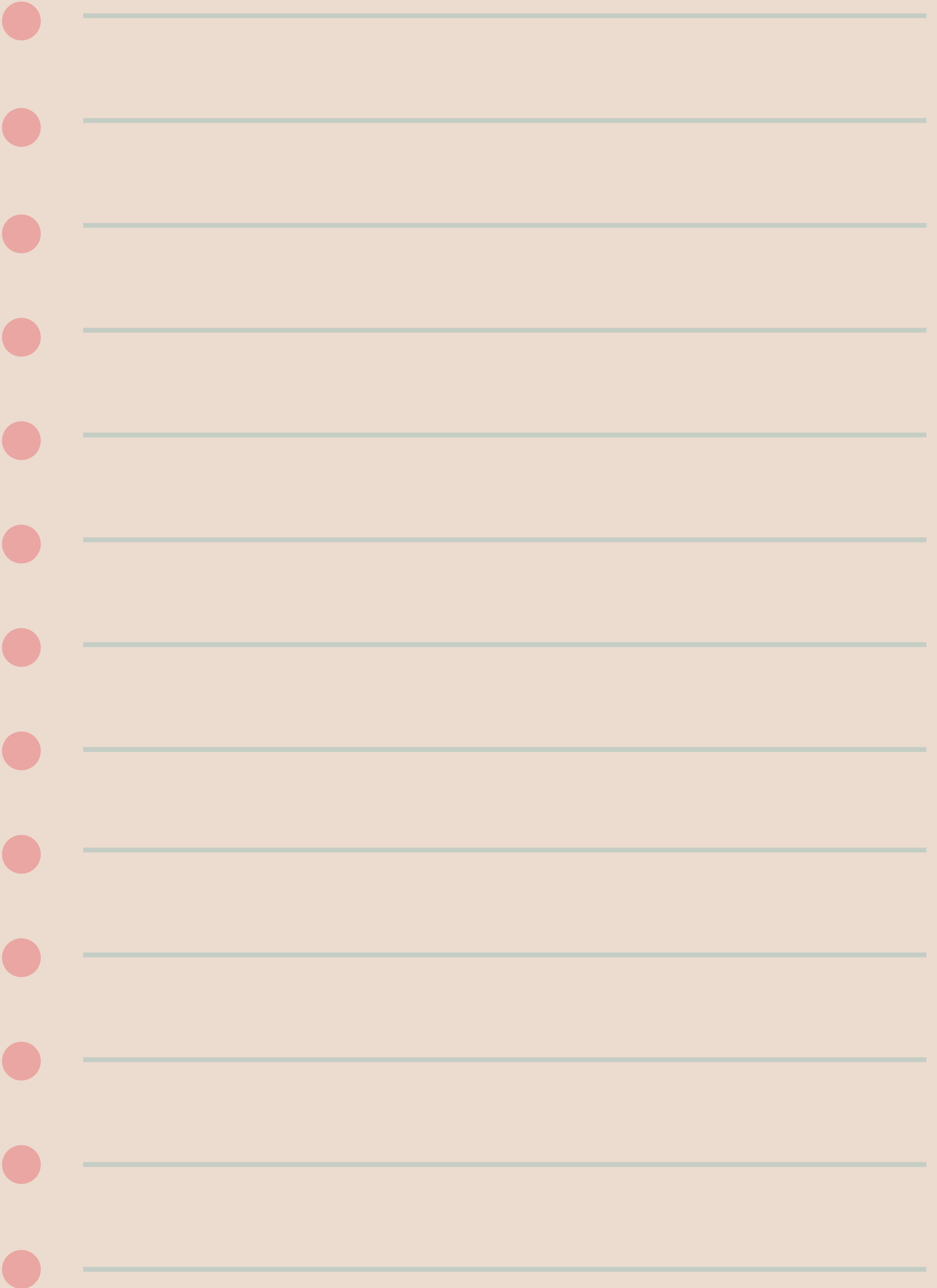
Робіть цю вправу не менше 10 разів.



Вправи на заземлення

- детально опишіть середовище навколо, використовуючи всі органи чуття. Зверніть увагу, що Ви чуєте, що бачите, які запахи оточують, що Ви чуєте та які на дотик найближчі предмети;
- опишіть Ваші буденні, щоденні заняття в деталях. Напишіть план свого звичайного дня з максимальною деталізацією;
- відчуйте своє тіло в просторі, розгляньте, що Вас оточує і промовте будь-яке твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер. Минуле вже в минулому»;
- порахуйте до 10, 100, поспівайте або продекламуйте вірш.

Сюди Ви можете записати Ваші вправи на заземлення



A vertical list of 15 red circular markers on the left side of the page, each corresponding to a horizontal teal line for writing.



Якщо у Вас стався панічний напад

Спробуйте стати на місці, опустивши руки вздовж тіла. Перенесіть свою вагу з передньої частини стопи на п'ятку. Зробіть так кілька разів, також спробуйте перемістити свою вагу з боку в бік. Дихайте вільно і спокійно.

Інший механізм подолання — вільно звисивши руки і плавними рухами повертати верхню частину тіла справа наліво. Дозвольте рукам рухатися природним чином разом із тілом. Ви також можете виявити, що ця вправа стане у нагоді, коли Ви, наприклад, знаходитесь в автобусі.

Якщо Ви відчуваєте наближення панічного стану, візьміться за поручні з кожного боку пасажирського сидіння та притисніть тіло і ноги до підлоги.

Затримайся в цьому положенні на кілька секунд, а потім розслабтеся. Зробіть так кілька разів, концентруючи увагу на зусиллях, із якими притискаєте ноги до підлоги, а спину до сидіння.





Як впоратись з дратівливістю, гнівом та поганим настроєм?

Дратівливість, гнів та погані настрої часто переслідують осіб, які пережили травматичну подію. Основні причини такого стану — підвищена збудливість та реактивність нервової системи, а також посттравматична схильність до негативної оцінки життя, себе та інших. Люди, які зазнали травми, перебувають у передчутті загрози та очікуванні небезпеки.

Їх думки є переважно негативними, зокрема — це переконання в тому, що «всюди небезпека», «я притягую нещастя», «я не справлюсь з цим», «я втрачу роботу», «мене залишить дружина» тощо. До того ж, самі інтрузивні симптоми (нав'язливі спогади, жахливі сновидіння, флешбеки) пригнічують настрої та призводять до страху і тривоги.

Варто розуміти, що ні дратівливість, ні гнівливість не характеризують Вас, як нестриману чи недобру людину. Це лише симптоми, спричинені посттравматичним стресовим розладом, які з часом минуть.

Для того, щоб краще справлятися з поганим настроєм та регулювати спалахи дратівливості і гніву, існує декілька доволі простих та ефективних прийомів.

Практикуйте релаксацію, медитацію, йогу та інші способи зняття напруги. Існує безліч практик, спрямованих на заспокоєння, стишення та зняття напруги. Сюди належать і м'язова релаксація, і дихальні практики, і системи фізичних вправ. Наукові дослідження вказують на ефективність подібних практик, особливо майндфулнес, як терапевтичного підходу, спрямованого, зокрема, на звільнення свідомості від негативних думок. Основна ідея майндфулнес — зосереджуватись на різних відчуттях, при цьому не фокусуючись на думках, тобто дозволяти собі дегустувати життя, насолоджуватись ним. Так, гуляючи, Ви можете вдихати свіже повітря, прислуховуватись до дитячого сміху, відчувати напруження в м'язах, тощо.



Як зупинити негативні думки

Пам'ятайте, що Ваш настрій залежить не стільки від реальної ситуації навколо, скільки від думок. Негативні спотворюють реальність, додаючи в неї тривогу, невпевненість, страх, невіру у власні сили та, навіть, агресію. Не вірте таким думкам. Зупиняйте їх потік, переключаючи на якусь справу, читання книги, фізичну активність, спілкування з друзями, смачну їжу, своє хобі. Навіть зосередження на роботі, її плануванні та реалізації, може бути гарним способом викинути з голови негативні думки.

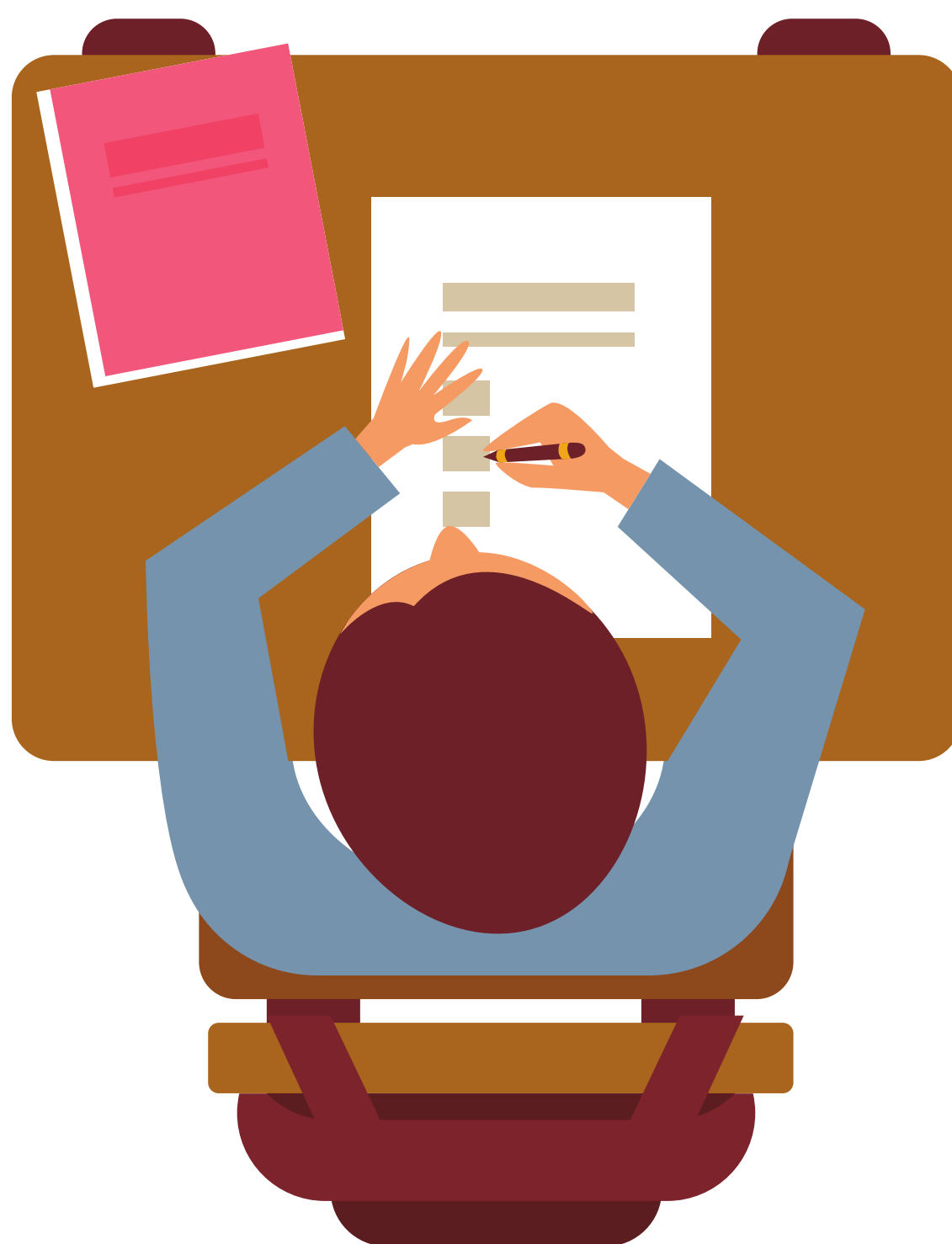


Як відновити внутрішній ресурс

Вправа «Заспокійлива валіза»

Скористайтеся наступною сторінкою і запишіть туди наступне. Подумайте, як Ви допомагали собі нормалізували стан у стресових чи травматичних подіях? Напишіть цей перелік. На першому місці — що найбільше допомагає, на другому — менше, на третьому — ще менше. Підказка, що це може бути (звісно, може бути щось, чого тут немає):

- образи, які приносять радість (дорогих людей, місць);
- запахи, що подобаються;
- музика, яка приносить задоволення;
- рухи, що приносять радість (біг, танці, катання на лижах);
- щось м'яке, що приємно взяти в руки;
- вправа на уяву, яка дає позитивний результат;
- текст, що хвилює (вислів, маленька історія, молитва);
- хобі;
- природа.





























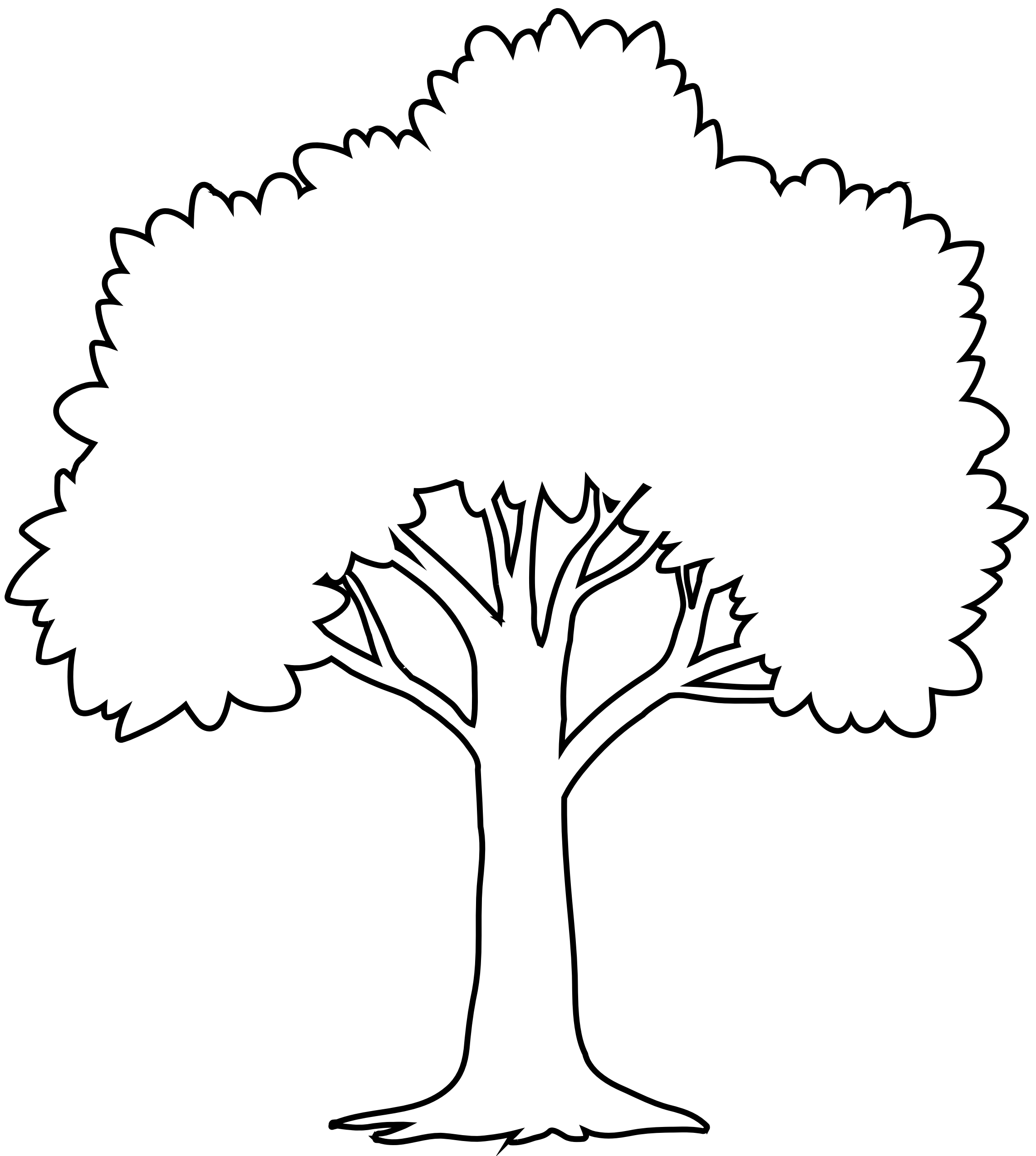


Техніка роботи з ресурсами

Вправа «Дерево»

Намалюйте дерево, на якому виділіть:

- зелені листки — три риси характеру, які, на Вашу думку, допоможуть впоратись зі стресом;
- сухі листки — три риси характеру, які, заважають Вам у стресових ситуаціях;
- хмаринку — три види занять, хобі, які допомагають Вам відпочити;
- корені — імена трьох Ваших близьких людей, які найбільше підтримують.





Як підтримати інших?

Лише тоді, коли Ви відчуваєте себе достатньо відновленими, Ви можете бути підтримкою іншим. Основне, що можна робити:

- слухати і співпереживати;
- проводити час разом із тим, хто потребує підтримки;
- надавати підтримку і співчувати;
- заспокоювати і акцентувати увагу на базовій безпеці;
- з повагою ставитися до потреби людини в усамітненні та власному переживанні горя.





Зміст

Передмова

Що потрібно знати про ПТСР

Як допомогти собі при перших проявах ПТСР

Самодопомога при появі тривожних станів, нав'язливих думок

Що робити, якщо у вас стався панічний напад?

Як впоратись з дратівливістю, гнівом та поганим настроєм?

Як зупинити негативні думки?

Як відновити внутрішній ресурс?

Як підтримати інших?

Публікація підготовлена в рамках реалізації проєкту ПРООН «Громадянське суспільство задля розвитку демократії та прав людини в Україні», що реалізовується за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Данії. Думки, висновки чи рекомендації належать авторам чи упорядникам видання та не обов'язково відображають погляди Міністерства закордонних справ Данії, Програми розвитку Організації Об'єднаних Націй чи інших агентств ООН.

The publication was prepared within the implementation of UNDP project “Civil Society for Enhanced Democracy and Human Rights in Ukraine” with the financial support of the Ministry of Foreign Affairs of Denmark.

