ERIKS
DEVELOPMENT PARTNER

ЖІНОЧИЙ КОНСОРЦІУМ УКРАЇНИ

«Психологічна підтримка та допомога в командах громадських організацій, проєктів»

Специфіка війни як надзвичайної ситуації

• Невизначеність меж тривалості військового конфлікту

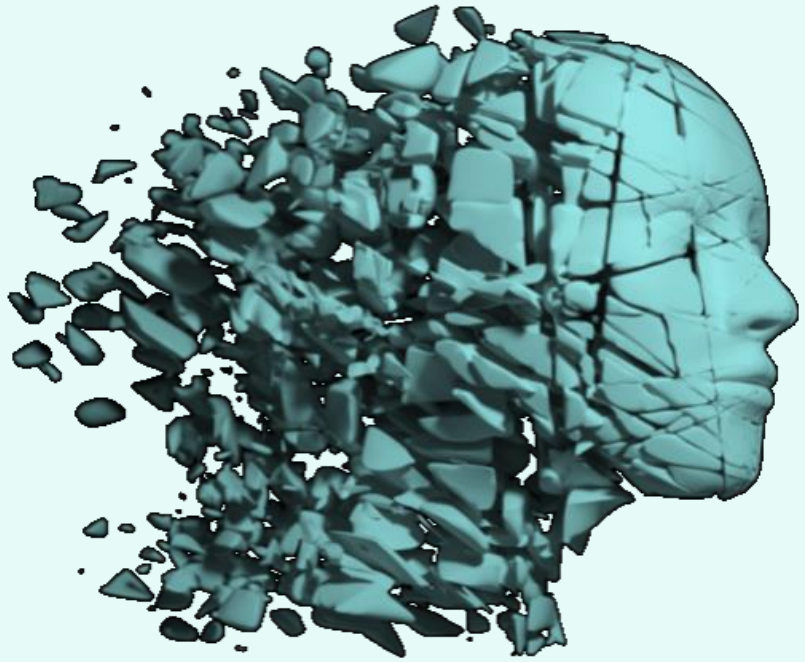
•Коливання інтенсивності військового конфлікту тримає психіку у постійній напрузі

•Наявність додаткових потужних стресорів: спостереження військової техніки, обстріли, каліцтва, втрата набутих соціальних зв’язків, неможливість налагодити нові , вимушене переселення.

Ознаки впливу надзвичайної ситуації на психіку людини

- порушується звичний плин існування людини
- є загроза фізичній цілісності/ життю людини, її близьких
- наявне інтенсивне відчуття страху, жаху, заціпеніння, безпорадності
- відчуття втрати контролю над власним життям
- потребує багато ресурсів для її подолання

ГОСТРИЙ СТРЕС



Гострий стрес - це реакція людини на складну, небезпечну ситуацію або результат тривалого психоемоційного навантаження. До гострих стресових реакцій в даний час відносять:

- ❖ гостру стресову реакцію (тривалістю до 2-х днів);
- ❖ гострий стресовий розлад (від 2-х днів і в середньому до 4-х тижнів).

В результаті гострого стресу у людини порушується рівновага в організмі, погіршується психічний та фізичний стан.

Головним фактором, що викликає гострий стрес або реакцію на гострий стрес, є порушення безпеки.

ГОСТРИЙ СТРЕС

- симптоми стресу вважаються нормальними адаптаційними реакціями;
- не містить загрози психіці та організму – небезпечним є дистрес;
- дистрес виникає внаслідок тривалого або надмірного стресу;
- дистрес може бути, з одного боку, непатологічним, з іншого, - викликати розлади (депресію, зловживання, психосоматичні розлади тощо).

ВИДИ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ

Поведінкові	Дезорієнтація, вживання хімічних речовин (алкоголю або ліків), ізоляція (уникання контактів), ризикована поведінка, агресивна поведінка.
Емоційні	Сум, плаксивість, роздратованість, тривога, страх, відчай, безнадія, почуття провини або сорому, відчуття емоційного оніміння, відчуття ізольованості, самотності.
Фізичні	Головний біль, зубний біль, проблеми зі сном, проблеми пов’язані з харчуванням, погіршення стану здоров’я, відчуття втоми та виснаження, тривале збудження
Когнітивні	Нав’язливі думки, труднощі із запам’ятовуванням, труднощі з прийняттям рішень, поглинутість питанням смерті/знищення

Опитувальник оцінки психічного здоров’я КМА-УДХ

Наступні питання стосуються Вашого самопочуття
ПРОТЯГОМ ОСТАННІХ ДВОХ ТИЖНЯ.

Деякі з наведених нижче проблем стосуються того, як люди можуть почуватися після переживання хворобливих та лякаючих подій у їхньому житті.

При відповіді на кожне запитання, будь ласка, згадуйте лише
ОСТАННІ ДВА ТИЖНІ.

Як часто виникає кожна з наступних проблем.

		Ніколи	Рідко	Часто	Майже завжди
1	Відчуття суму	0	1	2	3
2	Втрата інтересу до щоденних справ	0	1	2	3
3	Плаксивість	0	1	2	3
4	Відчуття самотності; відчуття ізоляції	0	1	2	3
5	Відчуття втоми, нестача енергії або її зниження	0	1	2	3
6	Відчуття, ніби ти у пастці або тебе піймали	0	1	2	3
7	Рухи або мова настільки повільні чи швидкі, що це помічають інші люди	0	1	2	3
8	Повторювані або нав'язливі спогади про травматичні або стресові події, у тому числі думки, образи	0	1	2	3
9	Погіршення настрою, коли будь-що нагадує про травматичні або стресові події	0	1	2	3
10	Відчуття, ніби тебе ніхто не розуміє	0	1	2	3
11	Уникання думок/спогадів, пов’язаних з минулими травматичними чи стресовими подіями	0	1	2	3
12	Відчуття втрати сенсу життя	0	1	2	3
13	Дрожь	0	1	2	3
14	Тремтіння чи тремор	0	1	2	3
15	Знервованість чи пітливість	0	1	2	3
16	Напад страху або паніки	0	1	2	3
17	Думки про бажання вбити себе; схильність до самогубства	0	1	2	3

У наступному розділі запитується про вживання алкоголю.

Питання стосуються Вашого досвіду вживання алкогольних напоїв

ЗА ОСТАННІ ТРИ МІСЯЦІ.

Оскільки ми будемо цікавитися вживанням Вами алкогольних напоїв, пам'ятайте, що отримана від Вас інформація такого роду залишиться суто конфіденційною.

18	**За останній тиждень, як часто Ви відчували надмірно сильний потяг вжити алкогольні напої?**	**0** **Ніколи**	**2** **1 чи 2 рази**	**3** **Раз на місяць**	**4** **Раз на тиждень**	**5** **Кожного дня або майже кожного дня**
19	За останні три місяці, як часто Ви відчували надмірно сильний потяг уживати алкогольні напої?	0 Ніколи	2 1 чи 2 рази	3 Раз на місяць	4 Раз на тиждень	5 Кожного дня або майже кожного дня

Опрацювання результатів

Для використання лише консультантом, який надає послуги. Не передавати бланк оцінки клієнту.

Підсумуйте бали відповідей на запитання 1-7	Сума підрахунку (7 або вище)	**ДЕПРЕСІЯ**
Підсумуйте бали відповідей на запитання 1-6 та 8-13	Сума підрахунку (9 або вище)	**ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС**
Підсумуйте бали відповідей на запитання 18 та 19	Сума підрахунку (7 або вище)	**ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ**

Стабілізаційний протокол

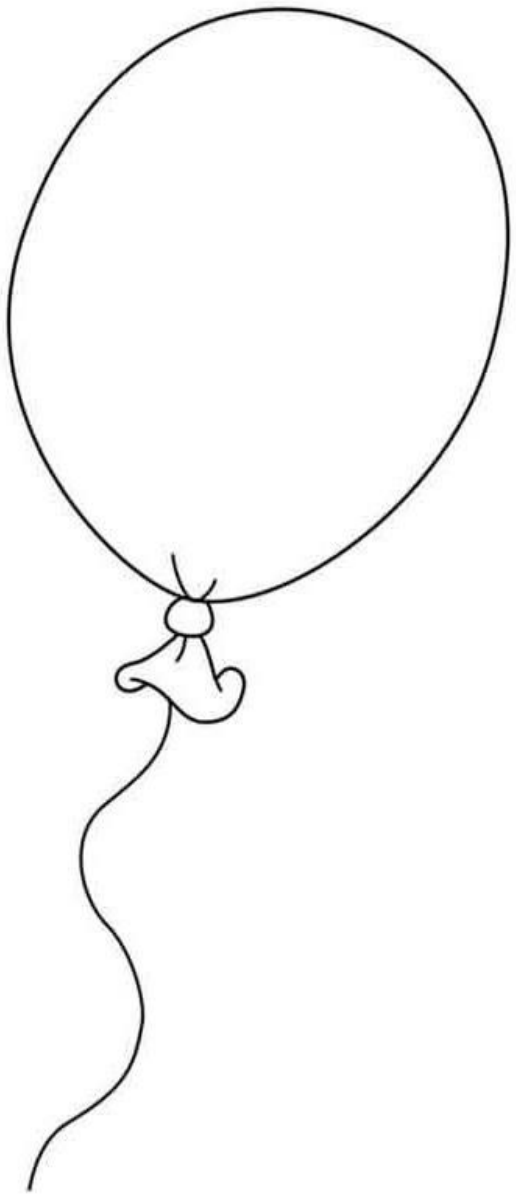
Заземлення. Сядьте з опорою на підлогу, відчуйте як ноги торкаються опори. Випряміть спину, відчуйте як по хребту проходить потік повітря, приємний, теплий.

Дихальні вправи. Дихальна техніка «3-7-8». Для початку максимально вирівняйте дихання, подовжуючи видих. Потім вдихайте 3 секунди, утримуйте дихання 7 секунд і видихайте протягом 8 секунд. Намагайтеся дихати не тільки грудьми, але і животом. Зробіть вдих носом, а видих через рот.

“Повітряний шарик”

Уявіть, що в середені вашого живота є шарик (якого він кольору, температури, розміру)

Коли Ви вдихаєте він надувається, а коли видихаєте здувається. Спробуйте так зробити 4 рази.



Алгоритм дій:

1. Пригадайте ситуацію, стан, емоцію, подію над якою ви б хотіли попрацювати.

2. Сфокусуйтесь на відчуттях (почуття, тілесні відчуття, будь-які реакції), які у вас викликає ця ситуація, стан, емоція, подія.

3. Оцініть ступінь напруження, яке викликає цей процес від 0-10

1
2
3
4

Бережіть своє ментальне здоров’я!