

Стресостійкість

Тема 1.
Стрес та форми його
опанування



СТРЕС

Стрес (англ. stress — навантаження, напруга) – стан підвищеної напруги організму.



Види стресу

Еустрес – викликаний позитивними подіями, або той, що дозволяє мобілізуватись та ефективно працювати.



Дистрес – викликаний негативними подіями, або той, що зменшує наші можливості.

Види стресу

Реальний стрес – реальна небезпека для людини (швидка їзда, агресивна поведінка фанатів, робота на висоті та ін.)

Фантомний стрес – уявна небезпека (страх перед важливою розмовою, негативне уявлення про своє майбутнє та ін.)

Види стресу

Короткостроковий – повсякденний стрес, викликаний малозначними ситуаціями.

Приклади: сварка із керівником, запізнення на роботу, пляма на сорочці, сексуальні відносини, швидка їзда на автомобілі, вечірка із друзями.

Період адаптації:
швидкий, середньої тривалості



Види стресу

Критичний – стрес, викликаний критичними життєвими ситуаціями.

Приклади: травма, загибель близького, розлучення, народження дитини, зміна роботи, закінчення навчання, одруження.

Період адаптації:
Довгий, може потребувати значних змін в житті.



Види стресу

Хронічний – довготривалий стрес, що продовжує діяти на людину.

Приклади: складна ситуація на роботі, тривалий конфлікт у сім'ї, переживання та спогади травматичних подій.

Період адаптації:
Довгий. Потребує значних змін в житті, ставленні до стрес-факторів, допомоги спеціаліста



Ознаки стресу

Психіка	Емоції	Тіло	Гормони
Гострий стрес			
Порушення свідомості, мови, пам'яті	Страх, афект, Лют, гнів, Жах, Апатія	Тремор кінцівок, почервоніння/ збліднення, збільшення серце-биття, тиску, спазми судин та стравоходу, потовиділення, озноб	Збільшення рівня адреналіну
Хронічний стрес			
Порушення уваги, сну, втомлюваність, «нервові реакції»	Депресія, тривога, порушення сексуальної сфери	Головний біль, болі в м'язах, постійна напруга в тілі	Розвиток цукрового діабету, шкірних захворювань

Зовнішні ознаки стресу

•Розум
•Тіло
•Емоції
СТРЕС

1. Стрес спостерігається через кожну з трьох сфер.
2. Стрес знімається через кожну з трьох сфер.
3. Якщо Ви не здатні зняти емоційну напругу, спробуйте зняти її в іншій сфері.
4. Покращення або погіршення в одній сфері впливає на весь організм.

Зовнішні ознаки стресу



ЕМОЦІЇ

1. Спостерігаються:

- Раптові зміни емоції.
- Сильні емоційні стани.
- Або повна відсутність емоцій (апатія).

2. Щоб зменшити стрес потрібно:

- Описати свій стан (Я відчуваю смуток через те, що...).
- Вислухати людину, яка розповідає про подію та свої почуття.
- Підтримка в почуттях (Те, що ти відчуваєш – нормально...).
- Позитивні емоції (Сміх, увага до важливих людей).
- Увага до поточної ситуації (Опиши, що ти бачиш / відчуваєш зараз)

Зовнішні ознаки стресу



Розум

1. Спостерігаються:

- Погіршення пам'яті (людина не пам'ятає або погано пам'ятає своє ім'я, адресу, обставини події тощо).
- Погіршення можливості планування (людина не може описати шлях до дому, не може описати дії потрібно вчинити в даній ситуації).
- Погіршення уваги та швидкості реакції.

2. Щоб діагностувати ознаки стресу:

- Задати прості питання (Ім'я? Прописка? Сьогоднішнє число? Як тут опинились? Телефони рідних?)
- Спитати про подальші дії (Як Ви плануєте потрапити додому? Де збираєтесь ночувати?)
- Дати прості арифметичні завдання (Скільки буде 6

Зовнішні ознаки стресу



Розум

3. Щоб зменшити стрес потрібно:

- Попросити описати навколишнє середовище (опишіть все, що ви бачите навколо).
- Дати навантаження на розумову сферу.
- Задавати прості питання, що активізують роботу розуму.
- Здавати прості питання, що дадуть можливість згадувати та планувати.
- Написати короткий звіт/протокол про події, що відбувались.

Зовнішні ознаки стресу



Тіло

1. Спостерігаються:

- Тремтіння кінцівок, спазми, почервоніння, зблідніння
- Надмірна напруженість/розслабленість м'язів
- Надмірна рухова активність (людина постійно рухається, намагається щось робити, постійно оглядається, блукаючий погляд).

2. Щоб діагностувати ознаки стресу:

- Привернути увагу до тіла. Спитати про загальне відчуття (Ви хочете пити? Вам не холодно? Спекотно? Ви спітнілі?)
- Спитати про стан здоров'я (Потрібна медична допомога? Ви маєте пошкодження руки?)
- При наявності дозволу людини, провести обережний догляд відкритих частин тіла на предмет

Зовнішні ознаки стресу



Тіло

3. Щоб зменшити стрес потрібно:

- Напружити / розслабити м'язи (Дивись Вправу М'язова релаксація).
- Зробити легкий масаж напруженої ділянки тіла, похлопати по плечах, сильно стиснути руки.
- Намочити обличчя або потилицю.
- Дати попити води / гарячого чаю, гарячої їжі.
- Попросити людину виконати певну дію, допомогти у виконанні завдання (зробити каву, перенести меблі, виміряти відстань між двома автомобілями тощо).

Вплив алкоголю на організм під час стресу



- **Навантаження на внутрішні органи.** Замість “перетравлення” гормонів стресу (адреналіну та норадреналіну) організм перетравлює алкоголь.
- **Соціальний фактор.** Систематичне використання алкоголю як засобу зняття стресу збільшує ризик насильства в родині (агресії по відношенню до дітей та близьких).
- За своїм впливом алкоголь діє на нейрони головного мозку, **зменшуючи здатність організму до навчання.**
- Замість систематичного краще вживати алкоголь час від часу. Тоді основний заспокійливий ефект несе не алкоголь, а **повноцінний відпочинок із близькими**

Адаптація до стресу



Адаптація

Адаптація – звикання до стресу.

Час адаптації залежить від багатьох факторів: вродженої стресостійкості, готовності до стресу, рівня небезпеки (реальної та фантомної) та ін.

Нормований – стрес, до якого ми загалом адаптувались, який не викликає у нас значних переживань.

Понаднормований – стрес, який виходить за межі нашої адаптованості.

Адаптація

- 1) **Рівень стресостійкості збільшується**, при підготовці до специфічного стресу, з яким Ви зустрінетесь. (Отримати досвід на тренуванні, звикнути до виду крові, продумати та пропрацювати план дій тощо).
- 2) **Рівень стресостійкості збільшується** із досвідом вирішення подібних ситуацій.
- 3) **При відсутності адаптації** до стресу може розвинутись апатія та депресія, стрес може перейти у хронічну форму.

Локалізація стресу.



НЕ МОЖУ ВПЛИНУТИ
(Я НЕ ЗНАЮ ПРО СЕБЕ)

Прийняття себе:

Релаксація
Візуалізація
Глибоке дихання
Рейфреймінг

Саморегуляція:

Аутотренінг
Медитація
Фізичне навантаження
Емоційне розвантаження
Розвиток емоційного інтелекту
Фармакологічна регуляція

МОЖУ ВПЛИНУТИ
(ЗНАЮ ПРО СЕБЕ)

Суб'єктивні вимоги:

Перегляд вимог до себе
Позитивне мислення
Правильне прийняття рішень

Підвищення стресостійкості:

Управління часом
Підвищення впевненості в собі
Розвиток пам'яті та уваги
Планування життя
Опанування спеціальних навичок
(перша допомога, робота з великими обсягами інформації тощо)

УЯВНА СИТУАЦІЯ
(ІНШІ НЕ БАЧУТЬ)

РЕАЛЬНА СИТУАЦІЯ
(ІНШІ БАЧУТЬ)

Рефреймінг. Не можеш вплинути на ситуацію - зміни своє ставлення

Кожна ситуація має недоліки і переваги. Під час стресу ми звертаємо увагу лише на один бік ситуації, тому не можемо сприймати її повноцінно. Необхідно дозволити собі подивитись на ситуацію з різних боків.

ГЛОБАЛІЗАЦІЯ – порівняння ситуації з можливою та ще гіршою. На її фоні поточні проблема може виявитись менш серйозною.

Ви розбили автівку, але залишились неушкоджені. Ви могли потрапити до лікарні. Це було б гірше ніж нинішня ситуація.

ЗАМІНА ЯРЛИКА – пошук можливих переваг в ситуації.

Так, справді, Ви зламали руку. Але тепер у Вас є цілий місяць для відпочинку, спілкуватись із друзями

М*язова релаксація. (Міорелаксація за Джекобсоном)

- 1) **ДОЛОНІ:** руки на стіл(максимально стисніть кулаки – неначе із бурульки вичавлюєте воду)
- 2) **ПЛЕЧІ** (дотягніться плечами до вух)
- 3) **ГРУДИ-СПИНА** (спробуйте схрестити лопатки)
- 4) **СТОПИ** (дотягніться пальцями стоп до середини гомілки)
- 5) **ГОМІЛКА-СТЕГНО:** носки ніг фіксовані, п'яти піднімаються
- 6) **ВЕРХНЯ ТРЕТИНА ОБЛИЧЧЯ** зморщить лоба (зробіть здивований вигляд)
- 7) **СЕРЕДНЯ ТРЕТИНА ОБЛИЧЧЯ:** до наморщеного лобу додайте скошеність очей
- 8) **НИЖНЯ ТРЕТИНА ОБЛ** (відведіть куточки рота до вух), «Поцілунок».



Розрізнення ролей.

Поліцейський одночасно виконує дві соціальні ролі: **людина**, що має почуття, бажання, емоції та **посадова особа**, що діє від імені держави та закону. Певні дії, навіть вчинені в межах закону, можуть викликати негативні почуття з боку громадян.

На чергуванні	Після чергування
<p>Посадова особа. Чітке виконання інструкцій та законів. Не має права і не повинен ображатись, сприймати близько до серця негатив від іншої людини. Негатив напрямлений на посадову особу, замість людини.</p>	<p>Людина. Має емоції, бажання та почуття. Може щиро ображатись на інших. Залишає отриманий негатив на робочому місці.</p>

Термінова психологічна допомога. Загальні рекомендації

- 1. Зміна місця події.** Спостереження за місцем, де сталась травмуюча подія, може погіршувати стан людини. **Необхідно:** вивести в іншу кімнату, завести з вулиці до будинку, посадити у машину, повернути спиною до місця ДТП та ін.
- 2. Відсторонення глядачів, що не були свідками події.** Наявність сторонніх осіб, що спостерігають за людиною, може погіршувати деякі психоемоційні стани. **Необхідно:** забезпечити достатню дистанцію між сторонніми та потерпілим.
- 3. Забезпечення водою, їжею, гарячими напоями.** Психоемоційний стан може ускладнюватись через спрагу, відчуття голоду. Навпаки, споживання води та їжі може заспокоїти людину. **Необхідно:** запропонувати води, попросити зварити каву, спитати, коли людина востаннє їла (якщо є підозра про довготривале голодування).
- 4. Фізичний контакт** дозволяє повернути увагу людини до тілесних почуттів. **Необхідно:** обережно підтримувати безпосередній фізичних контакт, або фізичних контакт через предмет. Рукостискання, масаж, підтримка за плечі, розтирання части тіла, огляд на предмет наявності травм.

Термінова психологічна допомога. Загальні рекомендації

- 5. Психологічна та фізична безпека.** Людина повинна відчувати, що вона знаходиться у безпеці. **Необхідно:** захистити потерпілого від можливої агресії з боку нападників, коротко, чітко та впевнено пояснити, що саме збирається зробити поліцейський заради безпеки громадянина. “Ми залишаємось з Вами. Ми зараз викличемо швидку. Ми зателефонуємо Вашим близьким. Ми сповістимо всі патрулі. Ми запишемо протокол.”
- 6. Залучення до спільної активності.** Чим більше людина залучена до спільної активності, тим менше у неї можливості до занурення у власні емоційні стани. **Необхідно:** запропонувати спільну активність: переставити меблі, посунути важкі речі, зварити каву (коли немає загрози від людини), заповнити протокол, письмово викласти обставини справи, провести заміри разом із поліцейським.
- 7. Залучення до активної розмови.** Чим більше людина розмовляє про подію, що сталась, а особливо про свої почуття та переживання, тим менше напруги вона залишає в собі. **Необхідно:** задавати питання про почуття, про подію, що сталась, спонукати людину до розповіді про те, що відбувалось, підтримувати контакт та розмову із людиною.

Термінова психологічна допомога. Апатія

АПАТІЯ (байдужість) — хворобливий стан, байдуже ставленням до навколишнього, зникненням зовнішніх проявів емоційних реакцій.

Як виглядає? Людина занурена у себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники.

Що робити?

- Постійно тримати в полі зору, щоб він не заподіяв собі шкоди.
- Намагатись привернути увагу і змусити взаємодіяти з Вами.
- Задавати прості питання: “Як тебе звати?” “Хочеш їсти?”
- Відвести від місця події, допомогти зручно влаштуватися.
- Утримувати фізичних контакт.
- Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, в громадському транспорті), то більше розмовляйте з потерпілим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності.



Термінова психологічна допомога. Страх

Внутрішній стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха.

Що робити?

- Покладіть руку потерпілого собі на зап'ястя для відчуття вашого спокійного пульсу, що є сигналом: «Я зараз поруч, ти не один»!
- Пояснення потерпілому чіткого плану дій. “Ми будемо робити наступне”, “Ми знаємо, що робити, не хвилюйтесь”.
- Дихайте глибоко і рівно, спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі.
- Якщо потерпілий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
- Також можна постійно підтримувати фізичний контакт із людиною.
- Підтримка зорового контакту.



Термінова психологічна допомога. Ступор

Стан нечутливості, отупіння, нерухомості в людини, який виникає при психічних захворюваннях, отруєннях, травматичних ушкодженнях мозку і т. ін.

Як виглядає? Людина занурена у себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники. Людина може “застрягати” у дивних позах, та зберігати їх тривалий час.

Що робити?

- Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого і керуйте його диханням.
- Людина, знаходячись в ступорі, може чути і бачити. Тому необхідно будь-якими засобами досягти реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння, наприклад, говорити йому на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (можна негативні).
- Постійно розмовляйте з людиною. Наполягайте на тому, щоб вона виконувала прості дії (стискала вашу долоню, кивала, згинала руки, відповідала на прості питання).
- Легкий масаж плечей, потилиці, стискання рук потерпілого.



Термінова психологічна допомога. Неконтрольована рухова активність

Як виглядає? Людина знаходиться у стані крайнього збудження, постійно рухається, може поводитись агресивно.

Що робити?

- Ізолюйте потерпілого від оточення.
- Говоріть спокійним голосом про почуття, які він переживає («Тобі хочеться, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?»).
- Не сперечайтесь з потерпілим, не ставте питань, у розмові уникайте фраз з часткою «не» («Не біжи», «Не вимахуй руками», «Не кричи»).
- Пам'ятайте, що потерпілий може завдати шкоди собі і іншим.
- Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Термінова психологічна допомога. Агресія

Фізична або словесна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування

Що робити?

- Максимально обмежте кількість оточуючих.
- Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (виговоритися, розбити непотрібний предмет).
- Доручіть йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
- Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з потерпілим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас.
- Намагайтеся розрядити обстановку коментарями або діями.
- Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це приведе до небезпечних наслідків: із-за зниження контролю за своїми діями людина здійснюватиме необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі і іншим.

Термінова психологічна допомога. Плач

Що робити?

- Не залишайте потерпілого наодинці.
- Встановіть фізичний контакт з потерпілим (візьміть за руку, покладіть руку йому на плече або спину, погладьте по голові), дайте відчутти, що ви поруч.
- Застосовуйте прийоми «активного слухання»: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за потерпілим уривки фраз, в яких він висловлює свої почуття.
- Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, «виплеснути» з себе горе, страх, образи.
- Не ставте питань, не давайте порад.
Ваше завдання - вислухати.
- Запропонуйте потерпілому води.



Термінова психологічна допомога. Істерика

Демонстративна поведінка, що виражає активний протест, власні страждання та неможливість адекватної реакції.

Як виглядає? Потерпілий кричить, робить слабоконтрольовані рухи, може впасти на землю, або спричинити собі шкоди, розбити голову або долоні.

Що робити?

- Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишайтеся з потерпілим наодинці, якщо це не небезпечно для вас.
- Несподівано зробіть дещо, що може сильно здивувати (плеснути в обличчя водою, з гуркотом впустити предмет, різко крикнути на потерпілого).
- Говоріть з потерпілим короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Вмивайся»).
- Після істики настає знесилення. Вкладіть потерпілого. До прибуття фахівця спостерігайте за його станом. Не потурайте бажанням потерпілого.
- При загрозі здоров'ю потерпілого можлива фіксація голови та самого потерпілого заради його безпеки.

Термінова психологічна допомога. Насильство

Що робити?

- Не кидайтеся відразу обіймати потерпілого. Візьміть його за руку або покладіть свою руку йому на плече. Якщо побачите, що це людині неприємно, уникайте тілесного контакту.
- Не розпитуйте потерпілого про подробиці того, що сталося. Ні в якому разі не звинувачуйте його в тому, що сталося.
- Дайте потерпілому зрозуміти, що він може розраховувати на вашу підтримку.
- Якщо потерпілий починає розповідати про те, що сталося, спонукайте говорити не про конкретні деталі, а про емоції, пов'язані з подією. Домагайтеся, щоб він говорив: «Це не моя провина, винен насильник»; «Було зроблено усе можливе».
- Спробуйте дізнатись про наявність ушкоджень, при можливості, надайте першу медичну допомогу



Термінова психологічна допомога. Спроба суїциду

Фіксація потерпілого на думці про певну, важливу для себе проблему. Потерпілий не бачить шляхів її розв'язання окрім скоєння суїциду.

Що робити?

- Ваше завдання: зняти загрозу суїциду та передати потерпілого спеціалістам.
- Реальний суїцид рідко буває демонстративним. Поки людина розмовляє з поліцейським, вона залишається живою.
- Намагайтесь підтримувати діалог. Розмовляйте на будь-яку тему, яку потерпілий згоден обговорювати.
- Намагайтесь оминати сильних емоцій та переживань (На слабо, ти ж мужик).
- Обережно шукайте ціннісні для потерпілого теми.
- Вкажіть йому, при можливості про неможливість скоєння суїциду, можливість залишитись інвалідом (60% тих, хто стрибає з цього поверху виживають на залишаються інвалідами на все життя)

ПостТравматичний синдром (ПТСР)

Посттравматичний синдром (ПТСР) — важкий психічний стан, що виникає в результаті одиначної або повторюваних психотравмуючих ситуацій.

Посттравматичний синдром (ПТСР) — важке, довготривале переживання, що виникло внаслідок сильного стресу.



ПТСР. Які події можуть викликати?

- Війна, бойові дії
- Природні катастрофи
- Автомобільні аварії
- Терористичні акти
- Смерть близької людини
- Напад,
- Сексуальне чи фізичне насилля



Або будь-яка інша подія, що викликає у Вас відчуття безпорадності та безнадійності

ПТСР. Коли поліцейський може отримати?

- Напад, фізична агресія з боку іншої людини чи групи людей.
- Необхідність застосовувати зброю.
- Збройний напад на патрульного.
- Патрульний зустрічається із смертю, важкими травмами людей під час чергування.
- Споглядання на сцени важкого насильства.
- Втрата колеги під час чергування.
- Стає свідком важких травм або загибелі дітей.

ПТСР. Ознаки

- Травмуюча подія переживається знову й знову (flashback).
- Ви намагаєтесь уникати всього, що може бути пов*язане з травмою.
- Неспроможність згадати важливі епізоди отримання травми, ситуації, в якій вона була отримана.
- Зниження цікавості до тих речей, що колись були цікаві.
- Почуття відсторонення, відчуження від інших, відчуття самотності.
- Зниження емоційності.
- Постійна роздратованість, лють.
- Зниження сексуального бажання.
- Постійна м*язова напруга.



ПТСР. Ознаки

- Загострена пильність. (Ви постійно очікуєте небезпеки, очікуєте нападу, навіть лежачи у ванній).
- Агресивність. Будь-які, навіть незначні проблеми Ви намагаєтесь вирішити з позиції сили. Може проявлятися не тільки на роботі, але й у повсякденному житті.
- Немотивовані напади люті.
- Значна тяга до алкоголю.
- Паніка, тремтіння через голосні звуки.
- Депресія (відчуття відсутності сенсу життя, життя – чорна діра, в якому немає за що триматись).
- Думки про самогубство.
- Провина за те, що ви вижили, а ваші колеги – ні.

ПТСР. Що робити?

1. **Якщо Ви стали учасником або свідком** травмуючих подій, спостерігайте за своїми реакціями та думками після події.
2. **Якщо Ви переживаєте, маєте симптоматику** – це нормально. Близько 80% людей переживали травматичні події. Близько 20% мали після цього стресовий розлад. Близько 5% чоловіків та 10% жінок мали тривалий стресовий розлад.
3. **Після події** Ви можете звернутись до штатного психолога патрульної поліції за консультаціями відносно пом'якшення симптомів стресового розладу.
4. **Якщо симптоми спостерігаються більше 1 місяця – звертайтеся до психолога**

ПТСР. Що робити?

Подолання синдрому відбувається штатного психолога структури МВС, до якої входить працівник патрульної поліції. Також Ви можете звернутись до центрів психологічної допомоги, в тому числі **анонімно**.

Лікування може включати:

- Бесіди із психологом (терапевтичні сесії)
- Медикаментозне лікування

При відсутності лікування, стан може погіршуватись і потребувати більш тривалого та інтенсивного курсу.

Найкращі ліки від стресу – відпочинок та повноцінне ЖИТТЯ

ФІЗИЧНИЙ ВІДПОЧИНОК.

**ПРИЄМНА МУЗИКА,
УЛЮБЛЕНІ СПРАВИ,
ХОБІ, ВІЗУАЛІЗАЦІЯ
ПРИЄМНИХ ОБРАЗІВ**

**ТЕПЛІ НАПОЇ,
ТЕПЛА ВАНА**

**СПІЛКУВАННЯ З
ДРУЗЬМИ ЗА
ІНТЕРЕСАМИ**

**ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ
І
АРОМОТЕРАПІЯ**

**ФІЗИЧНІ ВПРАВИ
МАСАЖ**

**ПРОГУЛЯНКА СВІЖИМ
ПОВІТРЯМ**

СПОСТЕРІГАННЯ АУТОТРЕНІНГ І МЕДИТАЦІЯ

