



Міжнародна
організація
праці

Проект виконується
Міжнародною організацією праці

Проект

«На шляху до безпечної, здорової та задекларованої праці в Україні»



Проект фінансується
Європейським Союзом

З турботою про себе та кожного

Психосоціальна підтримка на робочому місці в умовах воєнного і післявоєнного часу

Психологічні методи самовідновлення


Ксенія Лепеха - психолог, тренер
профілактичних програм на робочому місці

квітень – травень 2022

www.ilo.org/shd4Ukraine

<https://www.facebook.com/shd4Ukraine>

<https://www.youtube.com/c/EUILOProjectUkraine>



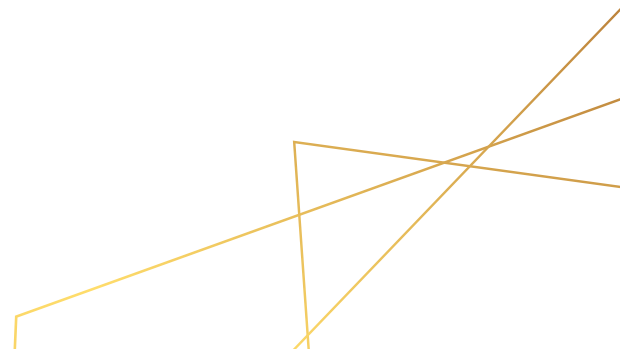
«..навіть у в'язня концтабору є вибір. Він може намагатися вижити за будь-яку ціну або впасти в остаточне заціпеніння та скласти руки. А може продовжувати жити незважаючи ні на що. Образ коханої та уявна розмова з нею, незакінчена справа, яка чекає на волі, освітлені заходом сонця стовбури дерев, допомога іншим в'язням, гумор – все може стати точкою духовної «втечі», таємного життя, невідвладного жахливим умовам..»

Віктор Франкл, австрійський психотерапевт

Книги:

«Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі»

«Скажи життю «Так»: психолог у концтаборі»





Міжнародна
організація
праці



▶ Психологія людини під час війни

Працівники в умовах воєнного стану:
психосоціальний аспект



«війна всередині нас»

ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ

Коливання настрою, прояв різних емоцій в умовах війни – це нормально!



Психосоціальні наслідки війни

- ▶ За оцінкою ВООЗ в середньому 10% людей матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям; 10% - матимуть дезадаптивну поведінку
- ▶ **Найпоширеніші наслідки:** депресія, тривога та психосоматичні проблеми
- ▶ **Стрес через:**
 - *страх смерті*
 - *страх невизначеності*, що підсилюється відсутністю чіткого плану дій, підтримки з боку керівництва, роботою в небезпечній зоні, тощо
 - *страх змін* (психосоціальна адаптація, релокація тощо)



«Україна має лише один справжній ресурс — енергію людей. І цю енергію треба вивільнити. Підприємництво і волонтерство — дві педалі нашого велосипеда, на якому мусимо втекти від вершників апокаліпсису»

Валерій Пекар, підприємець, громадський діяч

Кав'ярня «Дилетант», Київ



Instagram: @dyletant.cafe

«Ми продовжуємо приходити й писати «фразу дня», ставити свіжі квіти і варити фільтр-каву навіть для однієї людини..»



Міжнародна
організація
праці



► Стрес і дистрес:

психологічні методи самовідновлення



«Ми всі зараз в стресі. Я не психолог. Я боюсь, що спілкування з більш стресовими людьми збільшить і мою кількість стресу».

Учасниця тренінгу МОП

Self-care

Піклуйся про себе!

«Спочатку одягни маску на себе, а потім на дитину»

NOW



Ментальне здоров'я —

це складова загального здоров'я людини, яка включає емоційне, психологічне та соціальне благополуччя, тобто визначає те, як ми думаємо, відчуваємо та діємо, як ми управляємо стресом, спілкуємося та приймаємо рішення



Що означає поняття «стрес»? - це неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу

Стадії розвитку стресу:

- ▶ Тривога
- ▶ Опір
- ▶ Виснаження



Дистрес -

це стан, коли людина не може адаптуватися до стресової ситуації і проявляє дезадаптивну поведінку



Можливі фізіологічні реакції людини на стресову ситуацію:

**Проаналізуй свій стан,
зверни увагу!**

- ▶ Пришвидшене серцебиття
- ▶ Швидке поверхневе дихання
- ▶ Нудота, діарея
- ▶ Запаморочення
- ▶ Відчуття нестачі повітря
- ▶ Сухість в роті
- ▶ Холодність та вологість долонь
- ▶ М'язові спазми та напруження
- ▶ Нервові тремтіння
- ▶ Проблеми зі сном
- ▶ Постійні головні болі
- ▶ Слабкість, відчуття виснаженості, втоми
- ▶ Втрата апетиту
- ▶



Можливі психологічні (емоційні, когнітивні, поведінкові) реакції людини на стресову ситуацію:

- ▶ Шок, заперечення, неприйняття
- ▶ Почуття приреченості, безпорадність
- ▶ Почуття провини
- ▶ Апатія
- ▶ Часті зміни настрою: в одну мить почувати себе щасливим, а наступної миті - сумним
- ▶ Дратівливість, спалахи гніву, агресивність
- ▶ Проблеми комунікації
- ▶ Неможливість зосередитися
- ▶ Розгубленість
- ▶ Проблеми з пам'яттю
- ▶ Нав'язливі думки
- ▶ Низька продуктивність
- ▶ Проблеми із вживанням психоактивних речовин

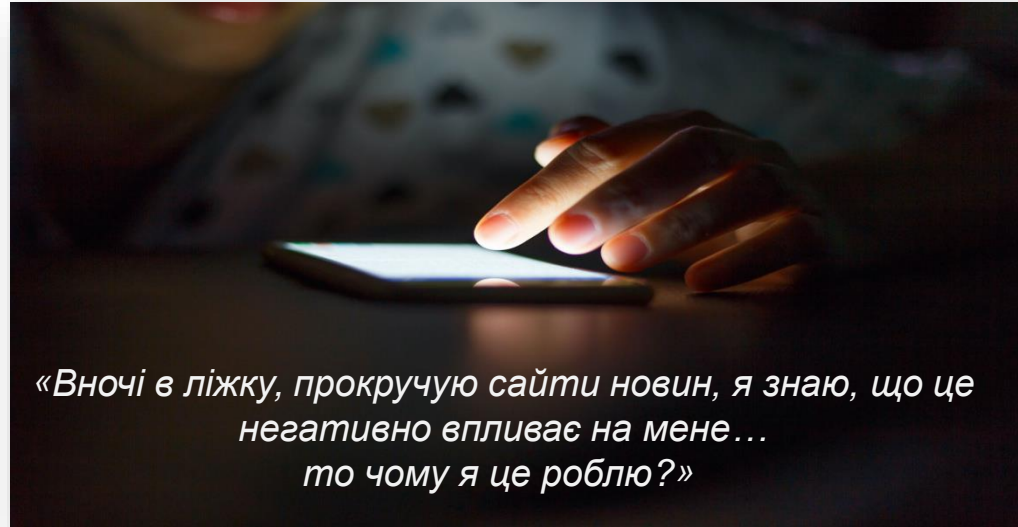
**Проаналізуй свій стан,
зверни увагу!**



Фактори ризику появи дистресу (можливі причини)

- ▶ ступінь важкості травмуючої події;
- ▶ відсутність попереднього досвіду в управлінні стресом;
- ▶ відсутність підтримки з боку інших;
- ▶ стан фізичного здоров'я;
- ▶ вік;
- ▶ гендерні особливості;
- ▶ думскролінг (doomscrolling)





Думскролінг (doomscrolling)

- ▶ практика нав'язливо перевіряти (прокручувати) новини на наявність оновлень, з тривожним очікуванням, що новини будуть поганими, так що відчуття страху від цього спонукає продовжувати пошук оновлень знов і знов
- ▶ потреба хоч якось отримати відчуття контролю над ситуацією і власною тривою

Сідаю на

«інформаційну дієту»!:

- ▶ Усвідомлюю чому «прокрутка» небезпечна для мене.
- ▶ Створюю кордони: що і скільки споживаю?
- ▶ Роблю свою справу, а для новин роблю паузи
- ▶ Намагаюся перед сном читати/дивитися позитивні новини, а краще за півгодини до сну роблю щось приємне для себе
- ▶ Щодня намагаюся складати список того, за що і кому я сьогодні вдячний/на

Копінг-стратегія -

це стратегія мислення та поведінки людини,
спрямована на управління стресом

- ▶ **Людина адаптується до вимог стресфактору**

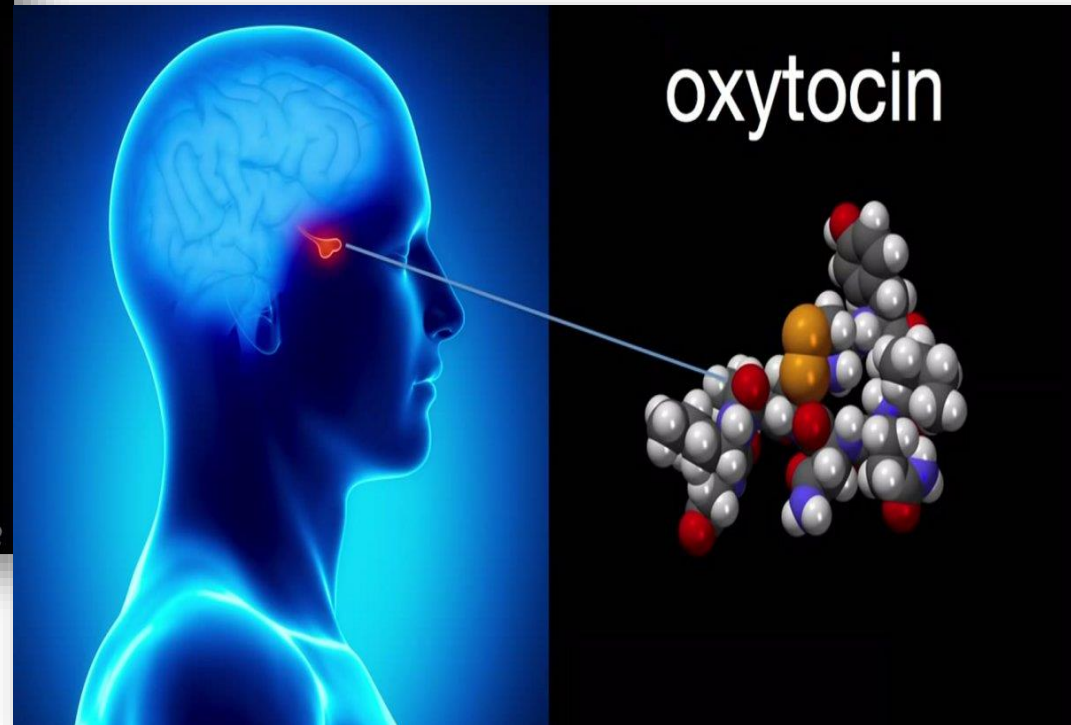
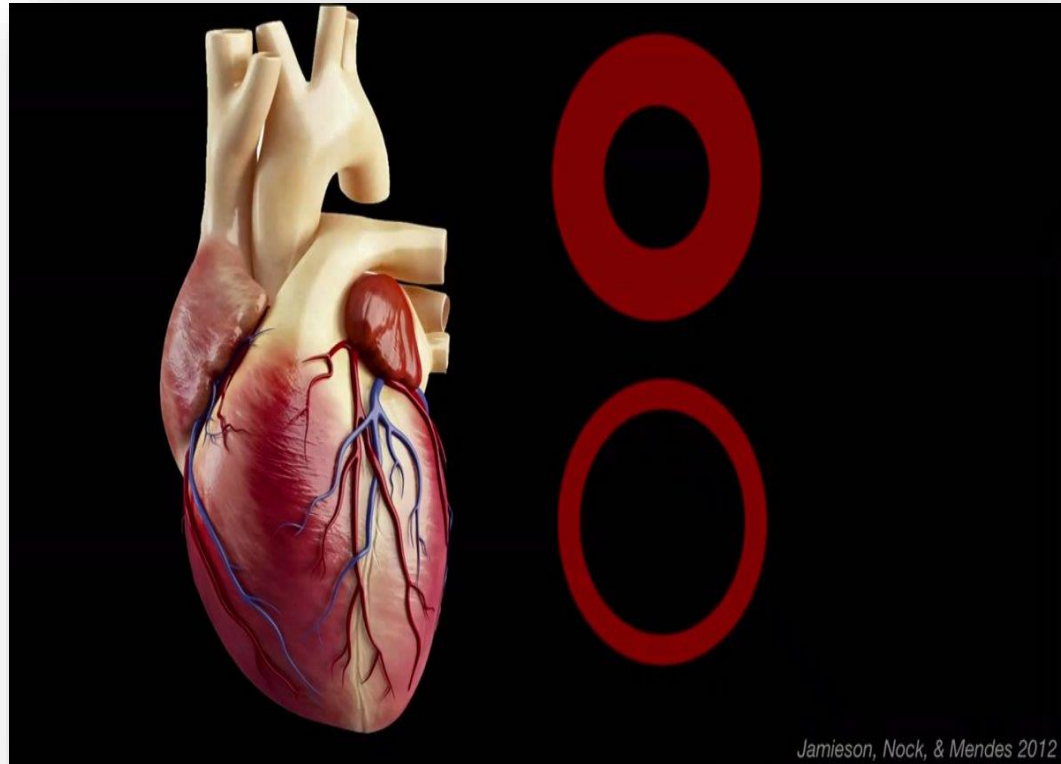


**Що допомагає зараз справлятися зі стресом,
тривогою, тримати «баланс»?**

**Питання для
роздумів**



Стрес як друг!



Обійми важливі!



- ▶ **Домашні улюбленці** можуть знизити рівень стресу і забезпечити соціальну взаємодію, якої нам може не вистачати

Фізичні вправи зменшують рівень стресу



- ▶ Під час тренування наше тіло виділяє хімічні речовини - ендорфіни, які взаємодіють з рецепторами мозку і зменшують відчуття болю
- ▶ Профілактика депресії

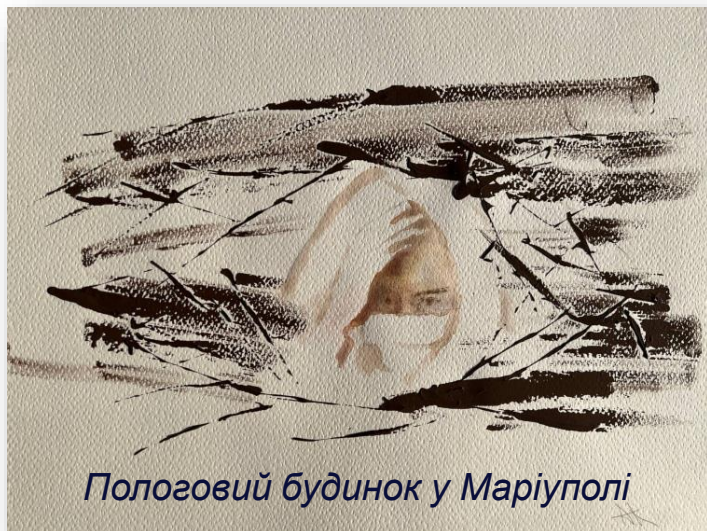
Сон важливий!

- ▶ **Ендорфіни (гормони щастя) виробляються в головному мозку переважно під час сну**
- ▶ **Мелатонін (гормон сну) допомагає регулювати наш тиск, рівень кортизолу (гормону стресу), нашу імунну функцію**



Війна і мотивуюча
творчість людей

Творчість як метод самопомоги



«Хотілося чогось заспокійливого: слухати музику, дивитися картини, які дають мирну енергію. Але біль підсвідомо вийшов з мене...»

Українська художниця Анжела Кущик

Тренуймося!

- ▶ **Правильне дихання знижує рівень стресу**
- ▶ **Методи уважності, усвідомленої медитації :**
«майндфулнес» (Mindfulness)
«заземлення»



Методи «заземлення» - відповідь на гостру стресову реакцію

Допомагає знизити рівень тривоги, шляхом концентрації уваги на моменті «тут і зараз», спостерігаючи за речами навколо і описуючи їх в деталях

Техніки, що повертають у відчуття реальності і контролю (приклади)

- ▶ Опиши детально предмети навколо, використовуючи, нюх, дотик, смак
- ▶ Зміни положення тіла і відчуй свої м'язи, відчуй і опиши те, на чому ти сидиш або лежиш
- ▶ Доторкнись до улюбленця і почни гладити його
- ▶ Почни мити посуд і концентруйся на тому, як тече вода, на рухах і т.п.
- ▶ Погуляй босоніж, обійми дерево
- ▶



Турбуючись про інших – підтримую себе!

- ▶ Турбота про інших підвищує стійкість до наслідків, навіть, сильного стресу



«Роби, що можеш, з тим, що маєш, там, де ти є»

Теодор Рузвельт

Як потурбуватися про власне психологічне здоров'я в умовах воєнного стану (висновки):

- ▶ **Дозволяю собі жартувати, сміятися, радіти**
- ▶ **Захоплююся ділом (моя рутинна), а не новинами**
- ▶ **Підтримую позитивний зв'язок із собою, реальністю та близькими людьми**
- ▶ **Маю чіткі цілі на сьогодні, план на майбутнє, замість просто очікувати закінчення війни (усвідомлюю, що я можу контролювати, а що ні)**
- ▶ **Роблю фізичні вправи, їм, п'ю воду, сплю, миюся**
- ▶ **Правильно дихаю, «заземлююсь», коли відчуваю тривогу**
- ▶ **Знаю, що всі мої емоційні реакції нормальні на цю ненормальну ситуацію**
- ▶ **Якщо не справляюся, прошу допомоги**





Міжнародна
організація
праці

Проект виконується
Міжнародною організацією праці

Проект

«На шляху до безпечної, здорової та задекларованої праці в Україні»



Проект фінансується
Європейським Союзом

З турботою про себе та кожного

**Психосоціальна підтримка на робочому місці
в умовах воєнного і післявоєнного часу**

Психологічні методи самовідновлення

www.ilo.org/shd4Ukraine

<https://www.facebook.com/shd4Ukraine>

<https://www.youtube.com/c/EUILOProjectUkraine>