



## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС І ТРАВМА

Стрес у нашому житті присутній майже постійно - тільки його рівень може бути вищим або нижчим. Наприклад, ми відчуваємо стрес, коли прокидаємося, якщо мало спали; також відчуваємо стрес, коли сперечаємося з друзями та колегами.

Школа і робота також є стресовими. Все це повсякденні стресові ситуації. Однак цей стрес необхідний нам, щоб жити, рухатися вперед і виживати; за звичайних умов він мобілізує.

Але іноді бувають ситуації, які перевищують інтенсивність нашого щоденного стресу. Такі сильні стресові стани (травматичні події) можуть спричинити психологічну травму. Випадками, що можуть спричинити психологічну травму, є події, які людина сприймає як загрозу власному життю, життю рідних чи причетних до цього. До них відносяться військові події, різні злочинні дії (зґвалтування, катування, пограбування), стихійні лиха (зокрема хвороби, раптова втрата близьких) та дорожньо-транспортні пригоди.

Визначення психологічної травми, згідно з міжнародною класифікацією, - це переживання смерті або загрози життю, серйозної шкоди або сексуального насильства одним або кількома з наступних способів:

- безпосереднє переживання травматичної події;
- спостереження за подіями, що сталися з іншими (свідками чи спеціалістами, які прибувають на місце злочину);
- усвідомлення того, що травматична подія вплинула на члена сім'ї або близького друга у формі смерті або загрози життю (раптова).



Завдяки такому визначенню розуміємо, що іноді достатньо побачити чи почути щось, що може нас сильно налякати (наприклад, новини в Інтернеті чи соціальних мережах). Коли ми слухаємо і читаємо, ми також виступаємо в ролі свідків і можемо постраждати.



#### ТИПОВІ ФАЗИ ТРАВМАТИЧНОЇ КРИЗИ – ПІД ЧАС ПРОЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ

1. Шок. Гостра фаза триває від кількох годин до кількох днів. Характеризується втраченим відчуттям реальності; людина втрачає контакт з оточенням, може проявляти дивну поведінку або мати дивні судження. Часто пізніше людина не пам'ятає про цю фазу і іноді переживає паратравматичну дисоціацію.
2. Реактивна фаза. Усвідомлення того, що сталося, повертається повільно, але не повністю. Емоційні реакції можуть поступово посилюватися, і тому люди часто стримують свої емоції, що дуже шкідливо. Згодом, невиражені емоції, все одно знайдуть вихід — наприклад, у вигляді хвороби.  
Також можуть спостерігатися: часткове сприйняття реальності, відчуття пригніченості, а іноді й схильність до самознищення – вживання алкоголю та наркотиків.
3. Фаза усвідомлення. Відновлюється відчуття реальності, активізується когнітивне мислення. Йде процес розуміння причин і пояснення того, що сталося, і спроби розібратися в цьому. Важливо навести лад у світосприйнятті, подолати почуття провини і поступово відходити від подій минулого.
4. Переорієнтація та адаптація. Прийняття втрати (втрата в широкому сенсі – наприклад, втрата безпеки, власності, статусу, ілюзій, планів), відновлення самооцінки та впевненості в собі. Нові стосунки стають можливими та актуальними.

Незважаючи на те, що більшість з нас однаково реагують у стресових ситуаціях, ми не повинні забувати, що всі ми унікальні в своєму роді. Відповідно, наша реакція може відрізнитися від реакції інших.

### СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ФІЗІОЛОГІЧНИМИ ПРОЯВАМИ: ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З НАШИМ ТІЛОМ?

Зазвичай у стресових ситуаціях в нашому організмі відбуваються специфічні реакції. Тому, спостерігаючи за тим, що відбувається з нашим тілом, ми можемо краще зрозуміти свої емоції та реакції на стресову подію.

Деякі реакції організму:

- неприємне відчуття в шлунку
- напруга м'язів; нездатність розслабитися та почуватися в безпеці
- прискорене серцебиття
- труднощі з диханням; дихання стає коротким, поверхневим і прискореним
- тремтіння тіла, тремтіння ніг, рук і
- відчуття втоми та слабкості у всьому тілі

Важливо усвідомлювати, що це нормальні/природні реакції людини на ненормальну, надзвичайну ситуацію.



### СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНИМИ ПРОЯВАМИ: ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З НАШИМИ ЕМОЦІЯМИ?

Стрес і травматичні події можуть викликати неспокійні, неприємні спогади та сни про те, що сталося. Ми можемо стати нервовими, дратівливими, постійно наляканими і тривожними. Багато людей починають поводитися надзвичайно обережно, постійно пильнують

в передчутті чогось поганого. Деякі починають погано спати, не можуть зосередитися, мають проблеми з пам'яттю, не хочуть робити навіть те, що раніше робили із задоволенням. Ми часто відмовляємося про це говорити або навіть не хочемо думати про те, що сталося. Однак спогади вперто «застряють» в наших головах. Нав'язливі, песимістичні думки посилюють тривогу, почуття провини і безпорадність.



### ЩО МОЖЕ ДОПОМОГТИ В ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ?

Незважаючи на те, що у нас у всіх різні нервові системи - в одних - стабільніші, у інших - більш чутливі, в стані постійного стресу нам усім потрібно частіше, ніж у повсякденному житті, користуватися тим, що нам допомагає.

По-перше, бути терпимими до своїх страждань. Не звинувачувати себе в тому, що можете бути дратівливі або маєте проблеми зі сном.

По-друге, дуже важливо контролювати все те, що можна контролювати, спробуйте дотримуватися хоча б частини свого розпорядку дня: мийте голову, приймайте душ; пийте багато води і намагайтеся їсти, навіть якщо вам не хочеться, робіть щоденні дрібниці зі звичайного життя.

По-третє, тримайтеся своїх соціальних та родинних ролей: батьки, син/дочка, дружина/чоловік, працівник, громадянин тощо.

По-четверте, коли стрес оселяється у тілі, ви можете впоратися з ним, прийнявши гарячий душ, а ще краще співаючи чи голосно розмовляючи. Не стримуйте емоції, випускайте те, що всередині.

Для кращого процесу відновлення та адаптації психологи рекомендують:

- знайти емоційно стійку людину, яка вміє слухати;
- контактувати з родичами, знайомими та друзями;
- використовувати спеціальну підтримку: молитви, ритуали;
- звернутися за доступною допомогою: психологічною, медичною, групи підтримки.

Крім того, дуже важливо обмежити відстеження повідомлень, фільтрувати вміст, який ви переглядаєте, і робити все, що допомагає стабілізуватись.

У стані постійного стресу нам потрібно використовувати те, що допомагає нам більше, ніж у звичайному житті. Завдання кожного – взяти на себе відповідальність за свій психічний стан.

(-) Олена Копчик

**Олена Копчик** - психологиня, психодинамічна консультантка; у Клініці проводить консультації та індивідуальну психотерапію для воєних мігрантів з України

Спеціалістична сімейна клініка району Вавер міста Варшави —є організаційним підрозділом м. ст. Варшави, що працює для жителів Варшави.

Зв'яжіться з нами:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



@SPRWawer