

Захист ментального здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни



Підготувала практичний психолог
Л. Заводовська

Страшне сьогодні



Барометр емоцій



Хто щасливіший?



Що таке ментальне здоров'я?

- Термін «mental health» часто перекладають як психічне здоров'я, хоча він має дещо ширше значення і включає як емоційне та духовне, так і соціальне благополуччя



Які можуть бути ознаки проблем з психічним здоров'ям?

- порушення сну: тривалий сон протягом доби або навпаки неможливість заснути;
- порушення харчування: надмірне вживання їжі або відсутність бажання їсти;
- уникнення спілкування з близькими;
- повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями;
- низький рівень енергії або її відсутність, відмова від звичних активностей;
- відчуття апатії і неважливості всього;
- безпричинні больові відчуття в тілі;
- відчуття беспорядності чи безнадії;
- понаднормове куріння, вживання алкоголю чи наркотиків;
- відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху;
- сильні перепади настрою;
- нав'язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим;
- віра в речі, що не відповідають дійсності;
- неможливість виконувати щоденні завдання, такі як піклування про своїх дітей, робота чи навчання.

Чому не варто ігнорувати ознаки проблем?

Якщо проблеми із психічним самопочуттям помітити на ранньому етапі:

- з ними легше впоратись;
- можна швидше знову повноцінно отримувати задоволення від життя;
- є більша ймовірність, що повсякденне життя і стосунки з близькими не будуть порушені.

Важливо розуміти: ваші почуття однозначно варті уваги – подбайте про себе і зверніться по допомогу!

Для вас мої поради!



Панічні атаки

Панічна атака – це раптовий напад неконтрольованого страху, який супроводжується погіршенням самопочуття.



Панічна атака

Симптоми

- ❖ різка нестача повітря
- ❖ прискорене дихання
- ❖ пітливість і озноб
- ❖ тремтіння в усьому тілі
- ❖ запаморочення
- ❖ біль у грудях
- ❖ підвищення чи зниження кров'яного тиску
- ❖ нудота

Дії

- ❖ повільно дихати або виконати дихальну гімнастику;
- ❖ переключити увагу: прочитати подумки вірш, наспівати знайомий мотив;
- ❖ включитися в реальність: спостерігати і аналізувати те, що відбувається навколо;
- ❖ налагодити контроль над тілом: усвідомлено розслабити руку, напружити, знову розслабити.

Як діяти при панічній атаці *(найпростіші вправи)*



Вправи на контакт з тілом

Вправи на контакт із тілом

Зробіть будь-яку з цих простих практик, щоб «заземлитися» та подолати неконтрольований напад страху, тривоги чи розгубленості:



доторкніться до кінчика носа
та потріть його



висуньте язик якомога далі,
намагайтеся торкнутися
підборіддя



розтирайте точки між пальцями
на руках

Ukrainer





розтирайте тіло з ніг до голови,
а потім навпаки

поплескайте по собі долонями
або накиньте, наприклад, плед,
щоб відчути межі свого тіла



не повертаючи голови,
спробуйте відвести погляд
у сторону так, наче хочете
побачити щось позаду вас



ополосніть рот водою,
постискайте губи

Ukrainian



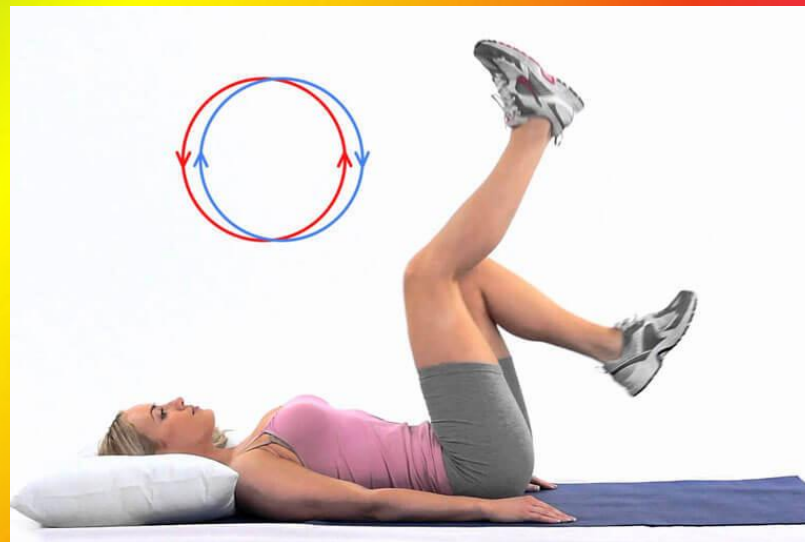
- Надавіть несильно на очні яблука з двох боків.



- Покладіть руки на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукайте по цьому місцю.



- Якщо є де – ляжте на спину і зробіть велосипедні рухи ногами.



- Сконцентруйтеся на диханні – одну руку складіть як човник і накрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, видих – рука підіймається до рота.



Подихати в паперовий пакет

- Якщо ви вже знаєте, що можете мати панічну атаку, є сенс носити з собою паперовий пакет. Ви могли бачити, що так роблять під час перегляду американських фільмів. Суть в тому, що під час панічної атаки наш організм перенасичується киснем і дихання в пакет може допомогти знизити концентрацію кисню і вгамувати прояви атаки



- Покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони при диханні розширюються



- Розітріть руки, прикладіть до нирок

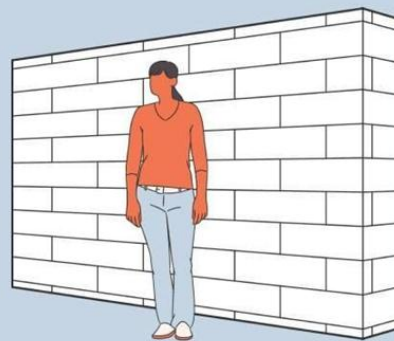




Фіксація біля стіни

Якщо вдома чи на вулиці поряд є стіна, підійдіть до неї і притуліться так, щоб одночасно торкнутися трьома точками: **плечима, сідницями і п'ятками**.

Якийсь час концентруйтеся на цих точках, вирівнюючи тіло.



Ukrainer

Об'єкти в натовпі

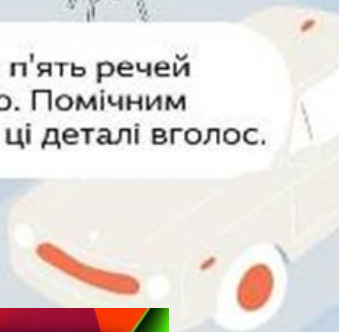


Якщо панічна атака сталася в натовпі, можна нормалізувати свій стан, вирізняючи увагою певні деталі навколо.

Наприклад, знайти зо п'ять людей із капелюхом, одягнutih у речі одного кольору, чи які мають світле волосся.



Можна шукати і предмети: по п'ять речей певного кольору, форми тощо. Помічним буде і рахувати або називати ці деталі вголос.



Знайди дві однакові парасольки



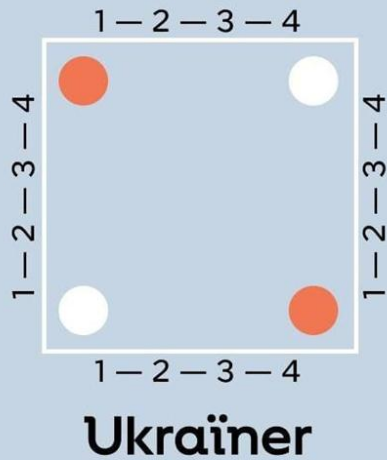
Знайди 10 відмінностей



Коробкове («квадратне») дихання

Спробуйте максимально розслабити м'язи тіла і зосередитися на диханні.

Повільно видихніть, а потім виконайте чотири дихальні дії: **вдихніть**, затримайте дихання, **видихніть** і знову затримайте. Між кожним із кроків подумки рахуйте до чотирьох. Повторюйте цикл доки вам стане легше.



Тактильна фіксація

Візьміть до рук будь-який предмет (наприклад, камінь на вулиці) та сфокусуйтеся на ньому: **рахуйте кути, легко натискаючи на них пальцями, відчуйте текстуру і форму предмета.**



Ukrainer



«Заземлення»

Озирніться навколо і визначте для себе:



5 об'єктів, які можна побачити



4 об'єкти, до яких можна торкнутися



3 об'єкти, які можна почути



2 об'єкти, які можна понюхати



1 об'єкт, який можна спробувати на смак

Після цього зробіть кілька комфортних, але повільних вдихів і видихів.

Ukrainer



*Психологічні методи і техніки для
управління емоційним станом*



Що означає «бути в ресурсі»?



Як зробити так, щоб ваші ресурси не випаровувалися:

- Починайте день правильно: з вечора підготуйте одяг, який збираєтеся вранці вдягнути. Продумайте сніданок. Залиште собі додаткові 5-10 хвилин для того, щоб зібратися розслаблено і не підганяючи себе.
- Плануйте справи. Пропишіть потрібні пункти плану на день. Зробивши важливі справи, ви відчуєте полегшення, вдячність самому собі за прикладені старання.
- Хваліть себе. Нагадуйте собі про досягнення, акцентуйте увагу на тих аспектах де ви досягли успіху.
- Чергуйте складні завдання з приємними. Говоріть про себе позитивно.

Якщо ви постійно працюєте на межі своїх можливостей, то не дивно, що ваші сили тануть. Робота на знос не сприяє утриманню ресурсу, а з часом ви починаєте вигоряти. Тому продумайте свій день так, щоб не було авралу.



Техніка «Усвідомлене споживання напою»



Ресурсна вправа «Безпечне місце»



Кульбаба





Релаксація за Джейкобсоном

Ефекти

Фізіологічні

- Розслаблення мускулатури, травної і серцево-судинної системи.
- Допомагає при мігренях та болях в спині

Психологічні

Підвищує самооцінку.
Проходять безсоння, депресія, тривожність.
Лікується табакокуріння, алкоголізм, наркоманія



Квітка-свічка



Техніка «Пір'їна/статуя»



Техніка «Тепінг (простукування)»



Обійми метелика



Техніка «Лимон», «Ледачий кіт»

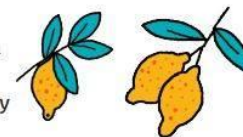


«Лимон»

Ця вправа допомагає розслабити м'язи.

Вдайте, наче ви тримаєте лимон у руці.

- Потягніться до дерева і зірвіть по лимону кожною рукою.
- Міцно стисніть лимони, щоб вичавити з них увесь сік – тисніть, тисніть, тисніть.
- Киньте лимони на підлогу і розслабте руки.
- Повторіть знову, поки не отримаєте достатньо соку на стакан лимонаду!
- Після того, як ви вичавите і викинете останні лимони, потрясіть руками, щоб розслабитися!



«Ледачий кіт»

Ця вправа допомагає розслабити м'язи.

Вдайте, наче ви ледачий кіт, який щойно прокинувся після приємного, довгого сну.

- Глибоко позіхніть.
- І нявкніть.
- Тепер потягніть руки, ноги і спину (повільно, наче кіт) і розслабтеся.



Техніка «Уяви улюблену тварину»



Метод екрану



Практика «Подорож до лісу»





Діагностика ресурсного стану

Вправа «Сфери життя» 1 частина. Діагностика

Інструкція: візьміть два аркуші паперу А4, уявіть, що цей аркуш символізує 100 % вашої енергії; далі відривайте від аркуша такий шматок паперу, що рівнозначний часу, який ви витрачаєте на переживання:

- за власне здоров'я;
- за брак часу;
- за матеріальне благополуччя;
- пов'язані з негативною інформацією;
- щодо втрати життєвої енергії.



Інтерпретація результатів

Залишок паперу порівняйте з цілим аркушем А4 і визначіть, який відсоток ресурсів у вас залишився.

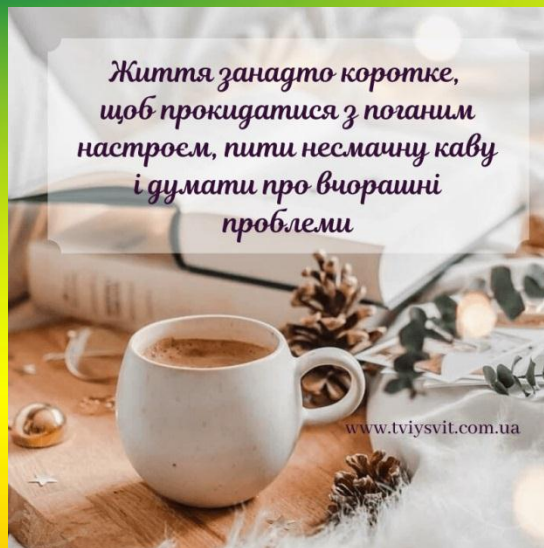
- **70 - 100 %** - високий рівень ресурсного стану;
- **50 – 60 %** - достатній рівень ресурсного стану (ефективно працює інстинкт самозбереження);
- **25 – 40 %** - наявне емоційне вигорання, але вистачить сил, щоб відновити ресурс;
- **менше 25 %** - емоційне вигорання, погіршення стану.



2 частина. Корекція

Інструкція: залишок паперу приклеюємо на цілий аркуш А4, фломастером обводимо кордони ресурсу, який залишився, за їх межами заповнюємо простір малюнками й образами, які нам подобаються, викликають позитивні емоції та є для нас цінними.

Картинки й цитати про каву для істинних кавоманів



У природи прості закони...

- ❑ Вірте в природу - це єдина вища сила, яка існує на цій планеті...
- ❑ Хочете магії - опустіть зернятко в землю...
- ❑ Хочете справжньої краси - погляньте, якими декораціями оточує нас природа кожного сезону...
- ❑ Хочете сили - отримаєте її, довірившись їй, й полюбивши власне тіло таким, яким його створила природа...
- ❑ І нещасними ми стаємо лише тоді, коли постійно намагаємося ускладнити їх...

Дозвольте собі бути щасливими...



Допоки є 1% віри-
буде 99% шансів.

**Пам'ятайте, що ви притягуєте у
своє життя те, у що вірите.
Вірте в себе. Вірте в диво.
Вірте в любов. Вірте в добро...**




цікаве до кави

Доброго ранку!



Ми з України!