

# МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ПОВОЄННИЙ ЧАС

- 1. Ментальне та психічне здоров'я: ти як?**
- 2. Травматична подія, її вплив на психіку та наслідки.**
- 3. Загальні психологічні рекомендації щодо проведення занять в умовах війни.**
- 4. Техніки «Швидкої самодопомоги»**

## **1.Ментальне здоров'я це:**

Терміни "психічне здоров'я" і "ментальне здоров'я" використовуються взаємозамінно та можуть мати різні відтінки значень в залежності від контексту та регіону. Основна відмінність полягає у термінології:

**Психічне здоров'я** (іноді називається "психологічне здоров'я") зазвичай охоплює загальний стан психіки людини, включаючи її емоційний, психологічний і соціальний стан. Це поняття може бути більш загальним і більш включаючим.

**Ментальне здоров'я** зазвичай більш акцентується на стані мозку і розумової функції. Воно може включати аспекти, пов'язані з розумовими розладами, такими як депресія, тривожність, шизофренія тощо. Ментальне здоров'я може бути більш специфічним і концентруватися на психіатричних або психологічних аспектах здоров'я.

2.Травматична подія та її вплив на психіку

**ВІЙСЬКОВА АГРЕСІЯ та БОЙОВІ ДІЇ** – це стресори, які виходять за рамки  
рамки

**ПОТЕНЦІЙНО ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ**

**ПОТУЖНИЙ СТРЕС** – шокуючий, страшний або небезпечний досвід, який ми переживаємо на фізичному, когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

**ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА** – шокова психологічна травматична реакція – викликає нестерпні душевні страждання, “рани” душі (невидимі).

**Подія є ТРАВМУЮЧОЮ якщо:**

- 1) вона є дуже несподіваною для людини, стрімко розвивається, потребує швидких дій, може довго тривати і повторюватися;
- 2) загрожує життю і цілісності людини або її близьким;
- 3) Відсутня інформація про те, що сталося, людина не може на подію впливати, не може її контролювати;
- 4) перевищує звичні для людини ресурси її подолання та захисні механізми психіки.

# **ХТО переживає ТРАВМУЮЧИЙ ВПЛИВ:**

- 1) Безпосередні учасники подій.**
- 2) Спостерігачі (травма свідка) – травма, отримана на основі інформації про травмуючу подію із ЗМІ, яку пережила інша людина, і це викликає емоційний відгук та співпереживання, які також викликають страх, тривогу, стан, близький до панічної атаки.**

# СТРЕС

## ЕУСТРЕС

стан, внаслідок якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору. Цей вид стресу включає в себе всі реакції організму, які забезпечують термінову адаптацію людини до нових умов.

## ДИСТРЕС

стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку. Це може бути очевидним у наявності явищ невідповідної соціальної взаємодії: як-то агресія, пасивність чи ізоляціонізм.

# Яка реакція психіки на потенційно травматичну подію:

## Миттєва

**ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС (реакція на стресову подію)**

**(від критичної події і 2-3 доби поспіль)**

- Динамічна, скороминуща;
- Не шкідлива;
- Зменшується як тільки спадає гострота стресу;
- Допомагає мобілізувати ресурси та реакції на стресову подію:

**3 можливі фізіологічні реакції виживання, які запускає наш мозок миттєво, під час небезпеки:**

- боротися: коли ми нападаємо у відповідь
- бігти: коли ми тікаємо від небезпеки
- завмерти: коли наше тіло паралізує, аби уникнути небезпеки

**Не потребує спеціалізованого втручання, лише першої допсихологічної допомоги**

# Відкладена

## ГОСТРИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

(Від 3 днів до 1-3 місяця)

- Інтенсивні реакції на травматичну подію (є очікуваними):
- Почуття тривоги, смутку або гніву
- Проблеми з концентрацією уваги та сном
- Певні когнітивні і емоційні порушення;
- Поведінкові прояви: збудливість/реактивність; агресивність (Потребує первинної та вторинної психологічної підтримки, супроводу і поступово відновлюється)

## ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

(Від 3 до 6 місяців після травматичної події)

- Повторне переживання травматичної події (непрошені спогади, флешбеки, сновидіння з травматичним змістом);
- Уникнення;
- Надмірна збудливість/реактивність;
- Виражений дистрес та порушення функціонування (Потребує кваліфікованої психотерапевтичної допомоги)

# Чи кожна потенційно травматична подія травмує?

**СТРЕС – НОРМАЛЬНА РЕАКЦІЯ НА НЕНОРМАЛЬНІ ПОДІЇ**

3 стадії стресу:

**тривога**

**опір**

**виснаження**

**Виснаження** можливе лише в тому випадку, якщо матимуть місце фактори, що посилюють травматичний стрес, а саме пасивність у поведінці:

- 1) цілковита неспроможність/неможливість хоч якось протидіяти ситуації,
- 2) фізична перевтома,
- 3) відсутність підтримки.



Вірогідність виникнення травми – час і співвідношення між факторами ризику та ресурсами  
Більшість реакцій на стресові події НЕ СТАЮТЬ психічними розладами. Психіка є резильєнтною і має механізми відновлення

**Психіка травмується якщо:**  
Подія є досить інтенсивною, а у людини недостатньо міцності, опірності, досвіду, щоб впоратися з певною атакою на неї;  
-людина є досить вразлива і чутлива до надсильного впливу.

**Психіка витримує стрес якщо:**  
Людина є стресостійкою та має різні внутрішні і зовнішні РЕСУРСИ.

## Про те, що відбувається з нашим тілом під час перебування в хронічному стресі:

- Зменшується гіпокамп, який відповідає за процеси навчання та запам'ятовування. (Тому якщо ми, або наші діти почали «тупіти» в процесі навчання - з нами або з іншими все ок. Це нормально!

Насилування себе призведе до більш поганої ситуації.

- Збільшення мигдалевидного тіла в мозку, яке відповідає за реакції страху та тривоги.

(Тобто, страхів та тривог стає більше, інколи, вони навіть нічим не обумовлені. Це такий фон, в якому просто починаємо жити. Можна пам'ятати про це і простерігати за деякими тривогами якби зі сторони.

- Виснаження системи яка регулює дофамін, і це приводить до депресії або депресивних епізодів.

(Тобто, це теж закономірно, і не слід відкладати звернення до спеціаліста, якщо у вас проявляються ознаки депресії. Вони не розсосуться! 99%)

- Йде вплив на фронтальну кору головного мозку, що призводить до втрати самоконтролю та імпульсивної агресивної поведінки.

(Тобто, якщо ви кидаєтеся на близьких, або близькі на вас, на превеликий жаль, але це закономірно. Не варто інших сприймати на свій рахунок. Це не про вас)

- Вплив на фронтальну кору головного мозку, що призводить до зниження емпатії, та поділ людей на своїх та чужих.

- Емоційне очерствіння - теж зустрічається зараз вже в великій кількості.

# 3. Загальні психологічні поради щодо організації та проведення занять під час війни

Мета навчання під час війни - не лише засвоєння нових знань, а й психологічна підтримка, піклування, переключення уваги дітей.

Пам'ятаємо, що через дію стресу **когнітивні й розумові процеси у всіх людей уповільнюються**. Механізм стресу такий, що раціональне сприйняття інформації вимикається. У таких умовах інформація буде сприйматися повільніше. Тож ставимося з розумінням до дитячої розсіяності, неуважності і інертності під час занять.

Можемо помічати відкат у знаннях. Тому **починайте заняття з найпростішого**, з того, що ви проходили давно, того, що легко впровадити. Це потрібно, аби у дітей було відчуття “я можу, я перемагаю”, щоб підвищувався рівень дофаміну. А отже, підвищувалася концентрація уваги й покращувався загальний стан.

## 4. Техніки «Швидкої самодопомоги»

### Допсихологічна допомога

- ▣ Ми – істоти, які живуть одночасно на таких рівнях: тіло, емоції, розум, дії.
- ▣ Важливо пам'ятати, що ми можемо працювати з
- ▣ рівнем розуміння та емоцій тільки тоді, коли тіло
- ▣ СТАБІЛІЗОВАНЕ.
- ▣ Тому в той момент, коли страшно, слова не працюють.
- ▣ Натомість треба одразу вплинути на тіло. А тіло
- ▣ впливатиме на психічні процеси.

Коли ми відчуваємо травматизацію, то втрачаємо контакт.

Тривога часто «вибиває ґрунт з-під ніг». І для того, щоб «заземлитися», потрібно повернутися у реальність, заспокоїтися, відновити *тілесні опори та*

*зони контакту.*

У людини є кілька *тілесні опор*, за якими треба спостерігати.

*Перша опора – стопи* – уважно подивіться на свої ноги, поки не зрозумієте,

що маєте під ногами міцний ґрунт, тож **постукайте стопами об підлогу, відчуйте під ногами землю.**

*Друга опора – спина* – **упріться в щось**, якщо стоїте, притуліться спиною до

стіни, відчуйте опору; якщо сидите, уявіть себе на троні, відчуйте усім тілом

тверду поверхню та її опір піж собою.

*Третя опора – руки* – натягніть пальці.

*Четверта опора – очі*, тому подивіться комусь в очі. Знайдіть на чому сфокусувати погляд, знайдіть поруч із вами хоча б три зелені (сині, червоні) об'єкти й назвіть їх.