

**Втома від
війни:
як з цим
справлятися?**



Що відбувається?

5 різних станів:

- fright (перелякався)
- flight (літаєш)
- fight (боротьба)
- freeze (заморозка)
- faint (слабкість)



“

Етапи переживання
емоцій: заперечення,
гнів, торг, депресія та
прийняття, але...

Насправді
простіше:

**Інші спеціалісти
ділять на 2
категорії:**

- направлення
на закриття
- направлення
на відкриття





Питання?

Діалог

**Норма
переживання
подій:**



є страх
є сумніви
є агресія

є невизначенність з майбутнім

є втома

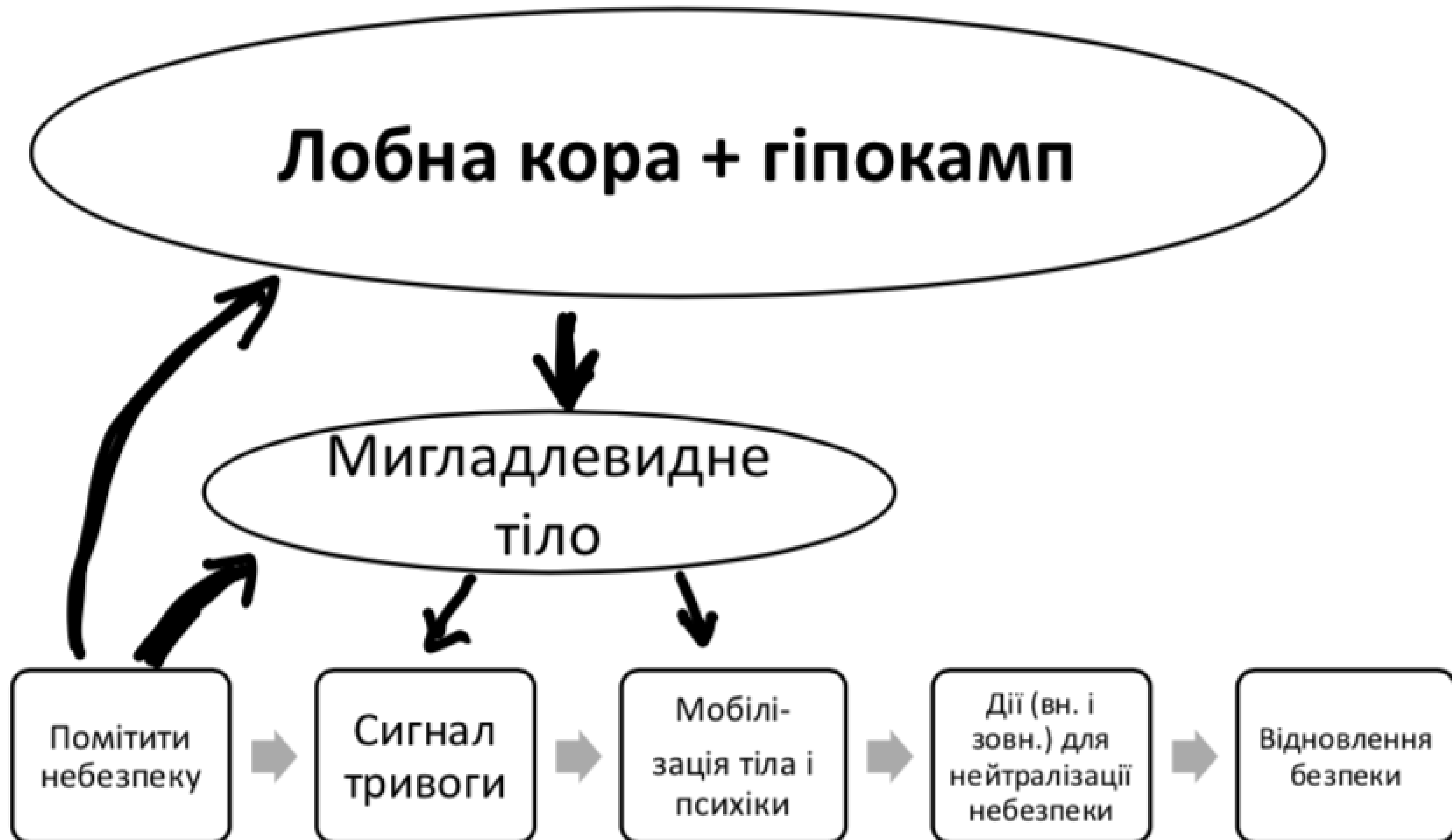
є пустота

є відчуття що нічого не відчуваю

є провина

Як працює система тривоги в нормі?

07



Але, якщо стан
затягнувся, на це
потрібно звернути
увагу.





5

Кожна п'ята людина
матиме ПТСР

7/20

7% в мирний час, 20% в
воєнний час





А. Зіткнення з фактичними або загрозливими:

- смертю
- серйозною травмою
- сексуальним насильством

В. Симптоми інтрузій (1 або більше) (думка про травму не зараховується, йдеться про нав'язливі образи, кошмари, спогади)

С. Постійне уникнення триггерів (1 або більше)



D. Негативні зміни в мисленні та настрої (2 або більше)

E. Помітні зміни в збудженні та реактивності (агресія)

F. Тривалість більше 1 місяця.



Г. Викликає клінічно значущий дистрес або порушення в соціальних, професійних або інших важливих сферах функціонування.

Н. Не пов'язано з фізіологічними ефектами від препаратів або медичними станами (наприклад, черепно-мозкова травма).





Питання?

Діалог

Агресія
Самоушкодження
Компульсивне переїдання
Когнітивне уникнення
Поведінкове уникнення
Дисоціація
Уникнення соціальних зв'язків
Поведінкове гальмування

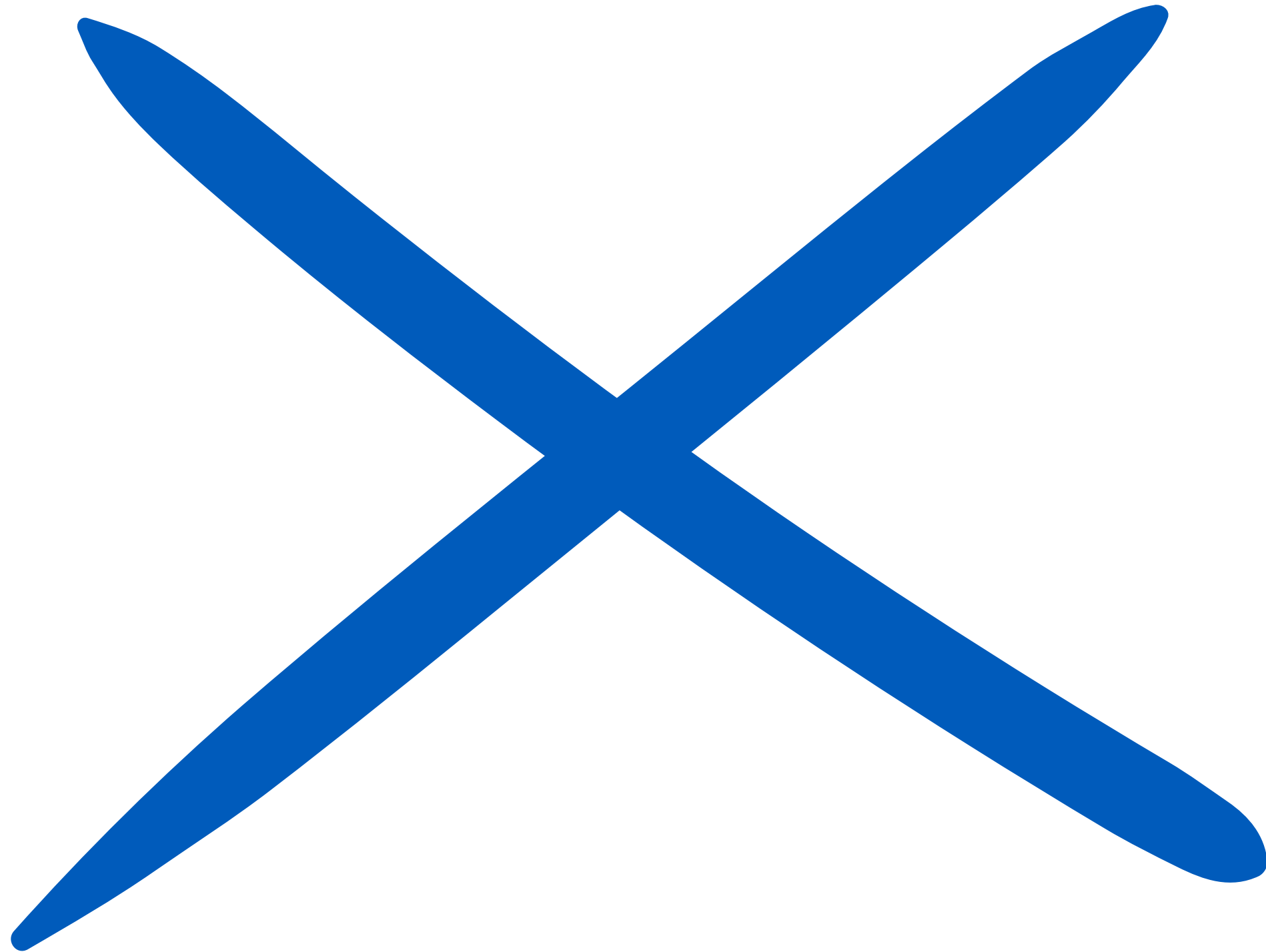


Що робити коли норма?

- Дати собі відпочити
- Розуміти що різні реакції це нормально і це буде не довго
- Бажання і плани - це ознака прийняття, як завершення пережиття травми (наприклад, замовити одяг, запланувати свій день народження)



Що робити коли підозра на запобігання тріггерів



Що робити?

~~Агресія
Самошкодження
Компульсивне переїдання
Когнітивне уникнення
Поведінкове уникнення
Ізоляція
Уникнення соціальних зв'язків
Поведінкове гальмування~~



Вправи

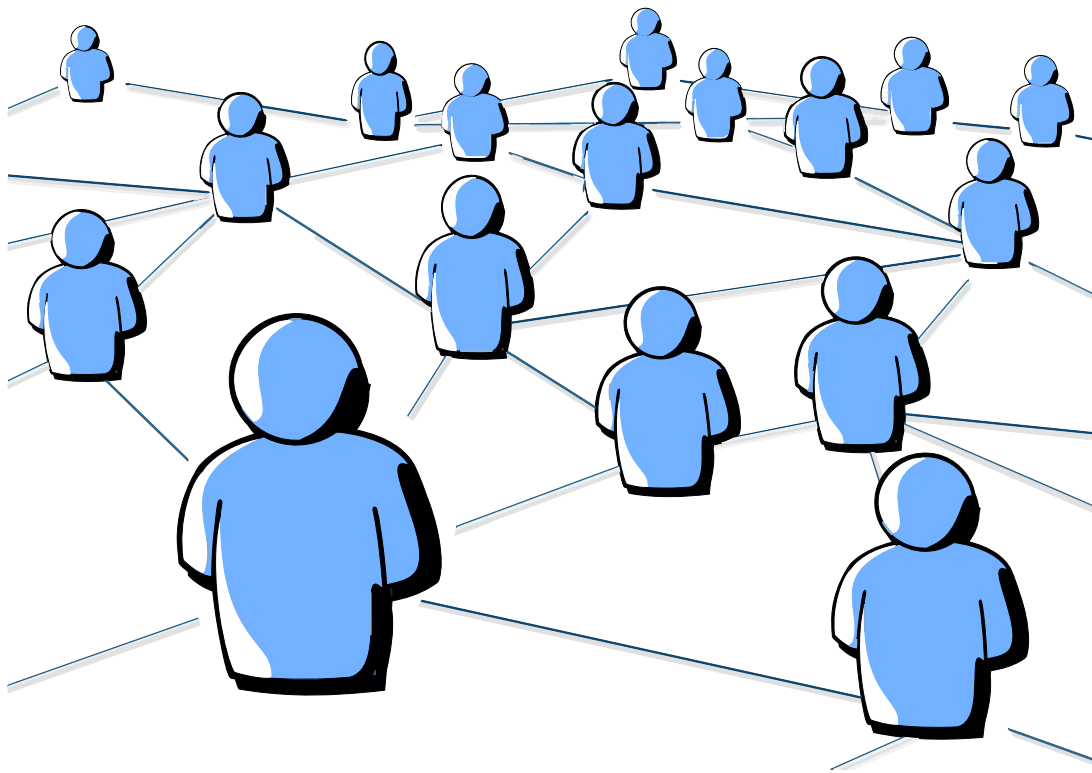
Управління стресом та зосередження

(модуль START – с. 34)

Слух	Улюблена музика, музицирування, спів, природні шуми
Дотик	Зручне положення тіла, м'яка подушка, душ, подушка з підігрівом, антистресовий м'яч
Смак	Улюблена їжа, фрукти, чай, цукерки, прохолоджувальній напій, м'ятний льодяник
Зір	Розглядайте красиві фото, природу, подивіться у небо, перейдіть у красиве місце
Нюх	Приємний запах, наприклад гель для душу, свіжевипраний одяг, смачна їжа, зубна паста



Вправи для втоми від війни



Спілкування НЕ
на тему війни



Створення
невеличких
планів



Відпочинок (сон,
прогулянка
наскільки можливо)

5 потреб, які ставляться трохи пізніше

Безпека та
турбота

Гра та
спонтанність

Кордони

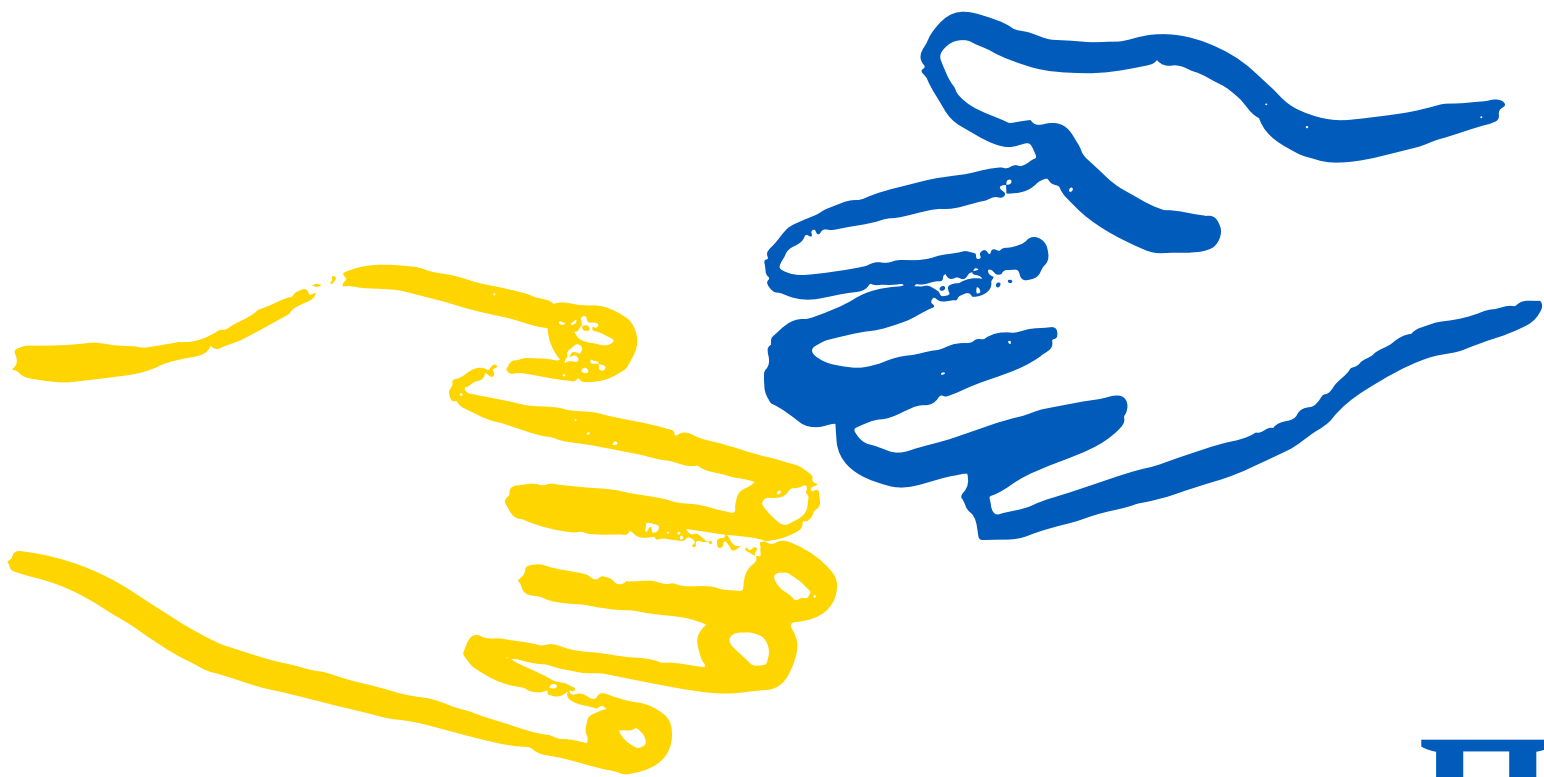
Автономність

Право на
самовираження



Що робити коли був розлад до війни?

**Або схильність до розладів,
які виявилися під час війни?**



Питання?

Діалог