

Тренінг

Формування стресостійкості у студентів ВНЗ

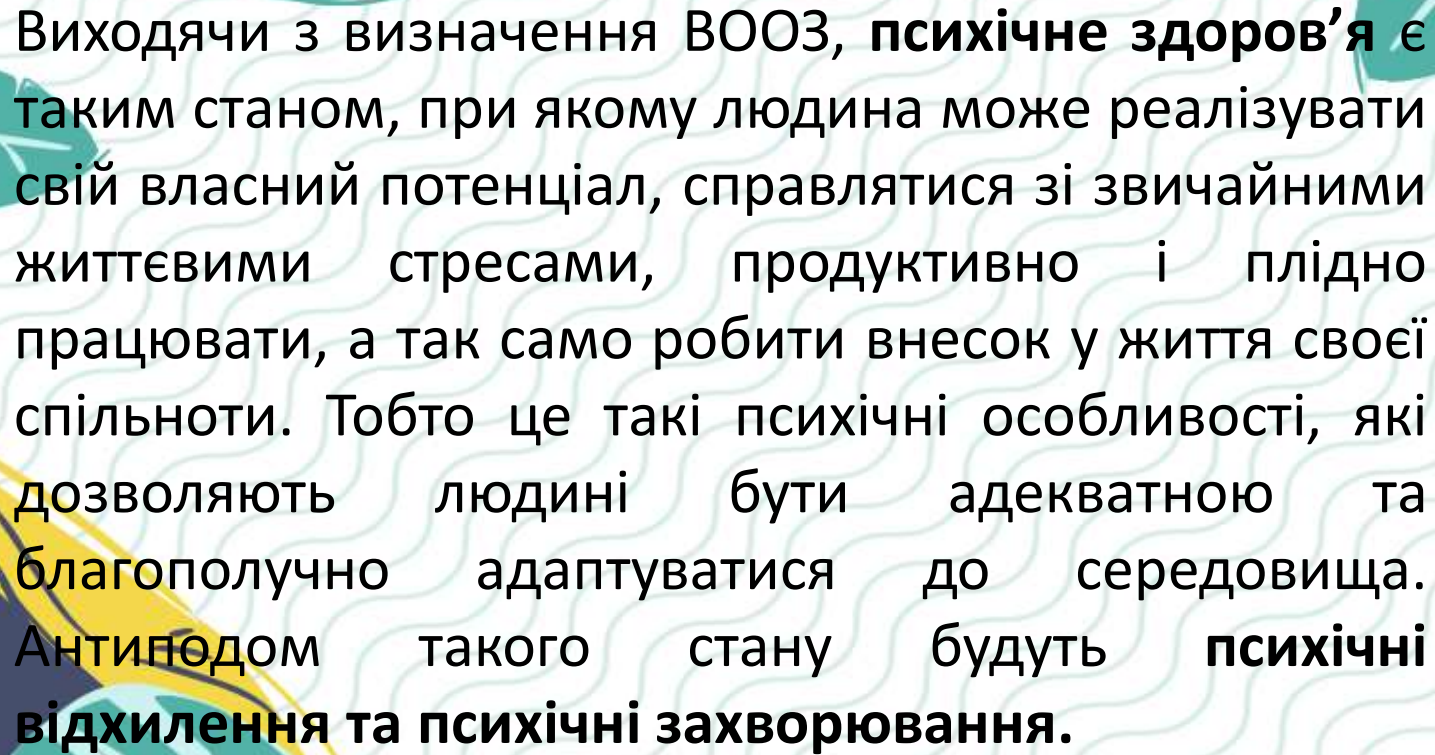
Підготувала: Ірина ШУПТА,
соціальний педагог
психологічної служби ПДАУ

Психологічна служба
Полтавський державний аграрний
університет



Про що?


- ◆ Поговоримо про психічний стан, психічне та психологічне здоров'я,
- ◆ Дізнаємося, як в покращенні того й іншого можуть по-своєму допомагати психолог, психотерапевт і психіатр.
- ◆ Торкнемся такого питання як стрес, яку роль він відіграє в нашому житті, як протистояти стресам, гострим травматичним подіям завдяки стресостійкості та резилієнтності.



Виходячи з визначення ВООЗ, **психічне здоров'я** є таким станом, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а так само робити внесок у життя своєї спільноти. Тобто це такі психічні особливості, які дозволяють людині бути адекватною та благополучно адаптуватися до середовища. Антиподом такого стану будуть **психічні відхилення та психічні захворювання**.

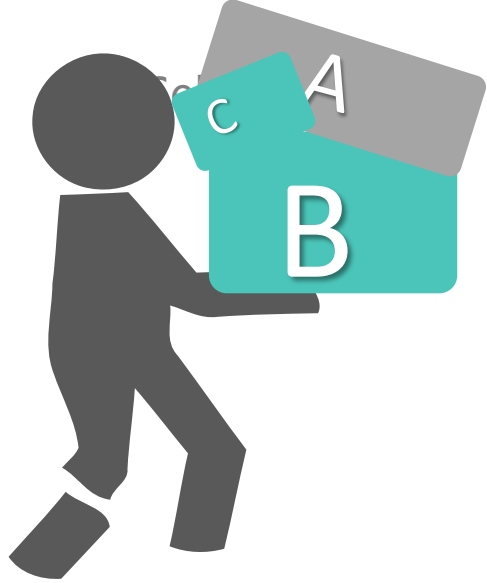
Тут слід зазначити, що **психічне здоров'я людини** – не гарантія її душевного здоров'я. І навпаки, маючи душевне здоров'я, можна жити з деякими психічними відхиленнями.






Німецький психіатр **Еміль Крепелін** запропонував класифікацію **психічних аномалій**, відсутність яких у вузькому значенні передбачає психічне здоров'я людини:

- 1) психози – важкі душевні захворювання
- 2) психопатії – аномалії характеру, особистісний розлад;
- 3) неврози – легкі психічні розлади;
- 4) недоумство.




Відмінність **психологічного здоров'я** від **психічного** у тому, що **психічне здоров'я** має відношення до окремих психічних процесів і механізмів, а **психологічне** належить до особистості загалом і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну медичного аспекта. **Психологічне здоров'я** передбачає душевне та особистісне здоров'я.



Проблема стресів нам знайома, бо наше життя не виключає їх виникнення і вплив на нас та оточуючих. Тому саме сьогодні, хотілось би зупинитися на визначенні та впливі стресу на наше життя та набутті навичок стресостійкості.

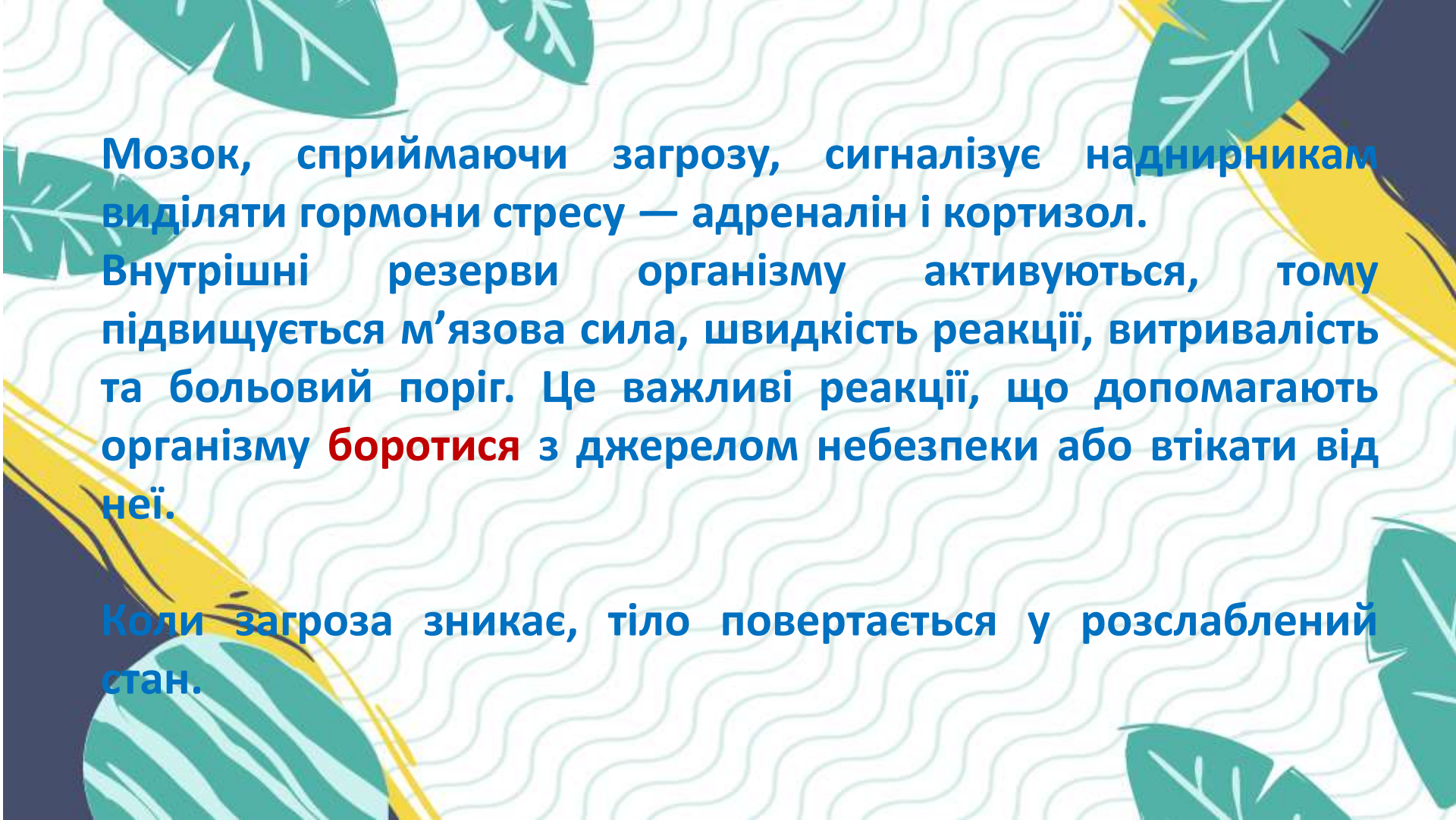
Стрес – це природна й нормальна частина життя людей, що є незмінним супутником життя. Як говорис **Ганс Сельє** - засновник Інституту стресу в **Монреалі**: **«Нас вбиває не стрес, а наша реакція на нього».**



Стрес — це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється **психічно, фізично, емоційно** та дає змогу адаптуватися до змін. У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Зовнішні чинники сприймаються як загроза добробуту організму. Стрес має не лише реагувати на загрози та руйнуючі чинники, але повертати до стабільних умов існування.


Що
відбувається в
організмі під
час стресової
реакції?





Мозок, сприймаючи загрозу, сигналізує наднирникам виділяти гормони стресу — адреналін і кортизол. Внутрішні резерви організму активуються, тому підвищується м'язова сила, швидкість реакції, витривалість та больовий поріг. Це важливі реакції, що допомагають організму **боротися** з джерелом небезпеки або втікати від неї.

Коли загроза зникає, тіло повертається у розслаблений стан.



Сучасне життя, безперервні інформаційні потоки, глобалізаційні зміни спонукають організм працювати на повну силу. Стресова сигналізація не відключається, і згодом людина виснажується. Симптоми стресового стану дуже різні й залежать як від обставин, так і особливостей самого організму. Серйозні травматичні події можуть спричиняти **гострий стресовий розлад**.

Симптоматично стрес (як і стресовий розлад) проявляється таким чином:

Фізичні реакції: труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту (ШКТ).

Емоційні реакції: гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення та ін.

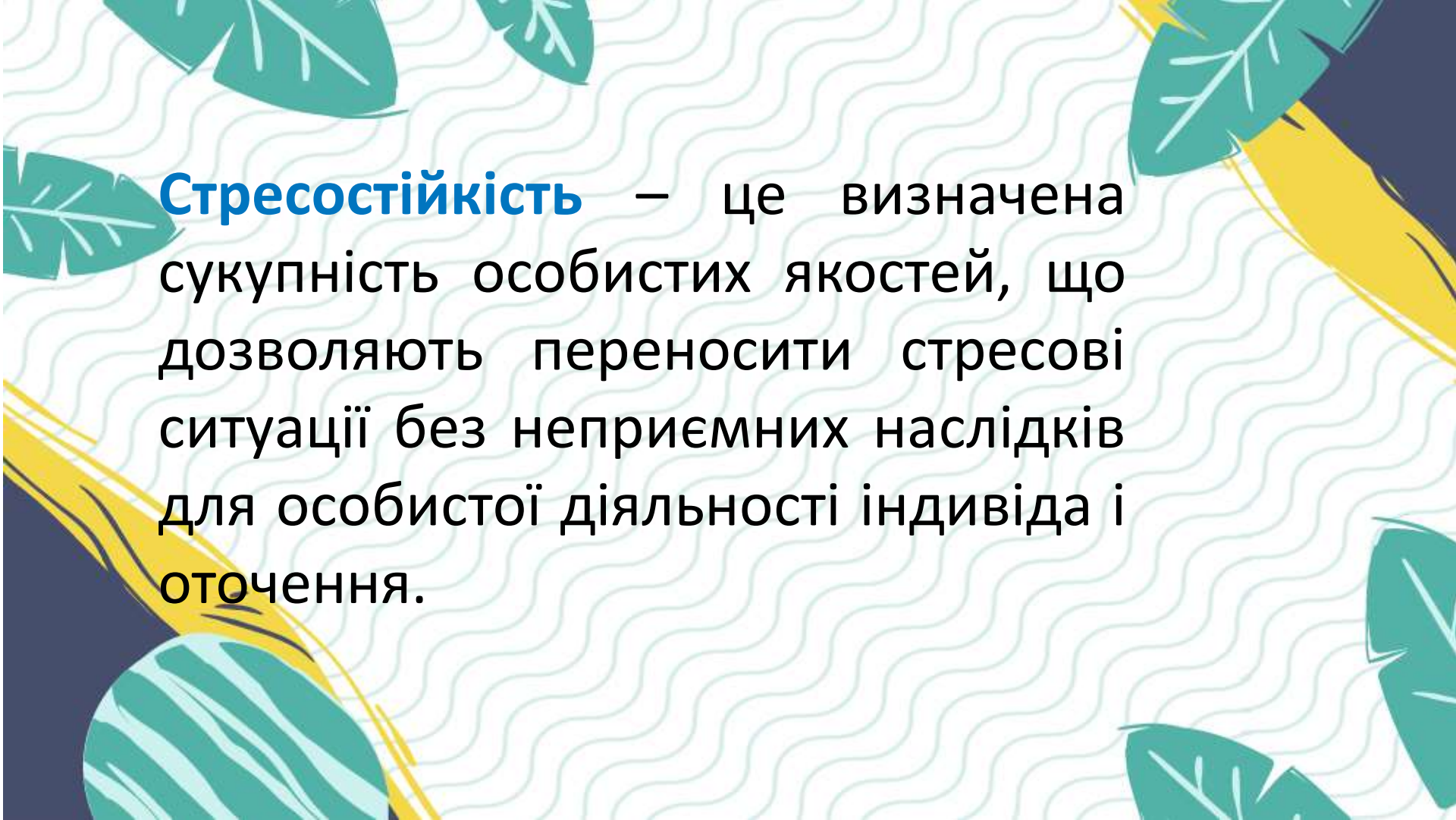
Когнітивні реакції: кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння.

Міжособистісні реакції: недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у школі.

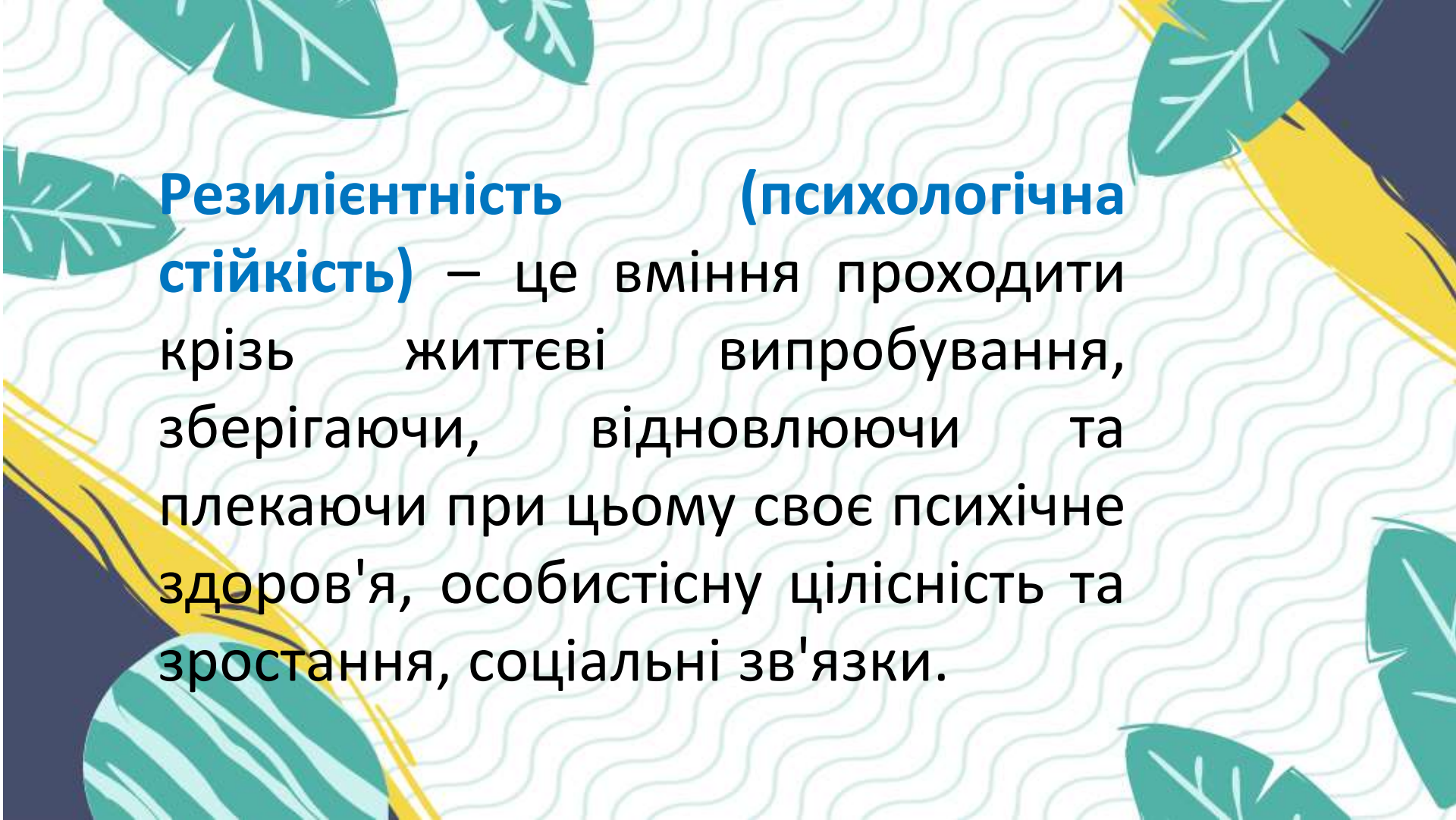


Що таке стресостійкість? Резилієнтність?



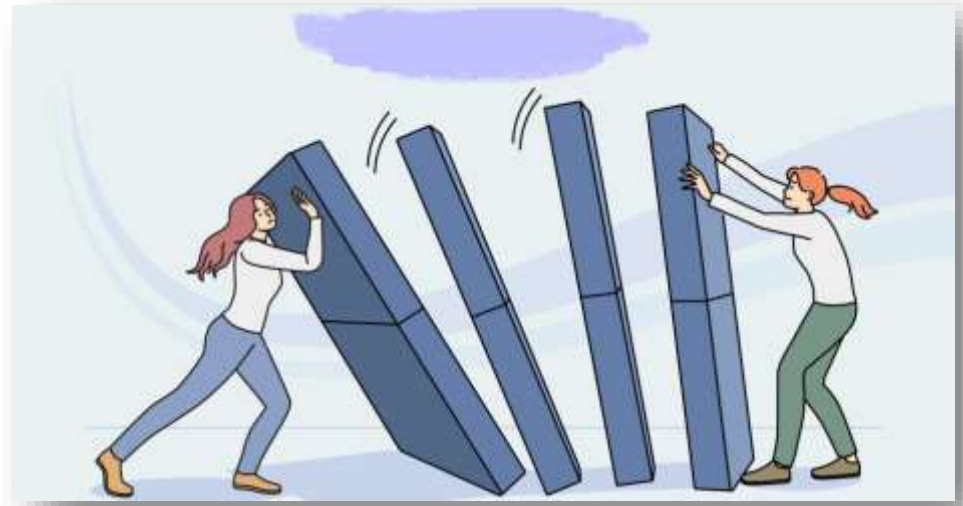


Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення.



Резилієнтність (психологічна стійкість) – це вміння проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому своє психічне здоров'я, особистісну цілісність та зростання, соціальні зв'язки.

Чому важливо напрацьовувати стресостійкість та резилієнтність?





За останні кілька десятиліть світ стрімко змінився і продовжує мінятися. Прискорений ритм життя разом із нестабільністю і мінливими зовнішніми умовами чітко дають зрозуміти, що сьогодні ми живемо у **VUCA-світі** (акронім англійських слів **volatility** — нестабільність, **uncertainty** — невизначеність, **complexity** — складність і **ambiguity** — неоднозначність).

Вочевидь, у поточних умовах розвиток стресостійкості особливо важливий. Це може позитивно вплинути на здоров'я і результати, яких ви досягаєте у житті.

Як визначити рівень стресостійкості?



Тест для визначення рівня стресостійкості

Інструкція.

Перед вами 20 тверджень. Виберіть до кожного з них варіант відповіді й обведіть бал, що йому відповідає. Відповідайте на всі пункти, навіть якщо твердження вас взагалі не стосується.



Твердження	Варіанти відповіді				
	<u>Завжди</u>	Часто	<u>Інколи</u>	<u>Майже ніколи</u>	<u>Ніколи</u>
1. Ви їсте <u>принаймні</u> одну гарячу страву в день	1	2	3	4	5
2. Ви спите 7–8 годин <u>принаймні</u> чотири рази в тиждень	1	2	3	4	5
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов навзаєм	1	2	3	4	5
4. У радіусі 50 км у вас <u>хоча б</u> одна <u>людина</u> , на яку можете покластися	1	2	3	4	5
5. Ви виконуєте фізичні вправи хоча б два рази на тиждень	1	2	3	4	5

6. Ви <u>викурюєте менше половини</u> пачки цигарок на день	1	2	3	4	5
7. Ви <u>вживаєте не більше п'яти</u> чарок <u>міцних</u> алкогольних напоїв на тиждень	1	2	3	4	5
8. Ваша вага відповідає вашому зросту: зріст (см) – вага (кг) = 100 ± 10	1	2	3	4	5
9. Ваш <u>дохід повністю</u> задовольняє ваші основні потреби	1	2	3	4	5
10. Вас підтримує ваша віра	1	2	3	4	5
11. Ви регулярно <u>займаєтесь громадською діяльністю</u>	1	2	3	4	5
12. У вас багато друзів і знайомих	1	2	3	4	5
13. У вас є один друг (кілька друзів), якому ви повністю довіряєте	1	2	3	4	5
14. Ви здорові	1	2	3	4	5
15. Ви можете <u>відкрито заявити</u> про свої почуття, коли <u>розлючені</u> або <u>стривожені</u> чимось	1	2	3	4	5
16. Ви регулярно <u>обговорюєте</u> з людьми, з <u>якими</u> живете, ваші домашні проблеми	1	2	3	4	5
17. Ви <u>робите щось тільки</u> заради жарту <u>хоча б раз</u> на тиждень або <u>смієтесь три рази</u> в тиждень	1	2	3	4	5
18. Ви можете <u>організувати</u> ваш час <u>ефективно</u>	1	2	3	4	5
19. Ви <u>вживаєте не більше трьох</u> чашок кави, чаю чи інших напоїв, що містять <u>кофеїн</u> , на день	1	2	3	4	5
20. У вас є <u>трохи часу</u> для себе протягом кожного дня	1	2	3	4	5

Якщо ви набрали 31 бал і більше, рівень вашої стресостійкості потрібно підвищувати. Як саме, дізнаєтесь далі...



на науково обґрунтовані інструменти, що допоможуть вам боротися з негативними наслідками стресу:

☺ Усувайте чинники стресу

Якщо це неможливо, переосмислюйте думки щодо нього, це допоможе впоратися з емоціями. Внутрішньо приймайте ситуації поза вашим контролем.

☺ Розвивайте соціальну підтримку

Підтримуйте друзів та рідних. Взаємодопомога важливий чинник у подоланні стресу.

☺ Харчуйтеся збалансовано

Поживні речовини дають необхідні сили для подолання стресової ситуації.

☺ Розслабляйте м'язи. Стрес провокує головні болі, напругу м'язів, біль у спині. Боротися з такими симптомами можна за допомогою розтяжок, масажу, теплих ван.

☺ Майте повноцінний сон. Здоровий сон — це підзарядка, відпочинок та відновлення організму, він потрібен кожному.

☺ Будьте фізично активними

Під час фізичної активності знижується рівень гормону стресу (кортизолу), ми відчуваємо піднесений стан та отримуємо більше задоволення від життя.

☺ Звертайтеся по допомогу до лікаря

Своєчасне медичне втручання допоможе подолати наслідки стресу, пропрацювати наслідки, визначити, як діяти наступного разу.

Пам'ятайте — стреси часті супутники нашого життя. Важливо навчитися ними управляти, протистояти негативним наслідкам стресу, адже вони впливають на здоров'я та викликають захворювання.

Бережіть себе!

Психолог, психіатр, психотерапевт — яка між ними різниця?

Психолог

Не завжди є лікарем, проте має вищу гуманітарну освіту. Не може призначати ліки.

Спеціалізується на вивченні поведінкових та розумових процесів, як люди взаємодіють з довкіллям і з іншими людьми. Психологи допомагають впоратися з психологічними та міжособистісними проблемами, стресовими подіями, подолати залежності тощо.



Психолог, психіатр, психотерапевт – яка між ними різниця?

Психотерапевт – це зазвичай лікар-психіатр або лікар-психолог, які пройшли післядипломне навчання за фахом «Психотерапія». Може призначати ліки, але найчастіше використовує специфічні психотерапевтичні методи: аутогенне тренування, психоаналіз, гештальт-терапію тощо.



Психолог, психіатр, психотерапевт –
яка між ними різниця?

Психіатр

Завжди має вищу **медичну** освіту.
**Може призначати лікарські
препарати.**

Займається патологіями:
діагностує й здійснює
експертизу психічних
захворювань, визначає
потрібні медикаменти,
коригує лікування.



Психолог, психіатр, психотерапевт – яка між ними різниця?

За яких проявів варто звернутися до психіатра?

- емоційні порушення, невротичні стани, у т.ч. після травматичного досвіду
- розлади настрою (апатія, депресивні розлади тощо)
- тривала тривога; панічні атаки, фобії;
- тривалі розлади сну (безсоння, порушення засинання, короткочасний сон)
- нав'язливі думки, слухові або зорові галюцинації
- розлади харчової поведінки
- думки про завдання собі або іншим ушкоджень, суїцидальні думки тощо
- розлади поведінки порушення спілкування з навколишніми
- залежності



Вправа «Прощавай, поганий настрій»
Візьміть аркуш паперу та кольорові олівці (фломастери, фарби). Розслабленою рукою малюйте лінії, фігури й плями на аркуші, відображаючи кольором ваш настрій. Після того, як весь аркуш буде змальований, переверніть його на інший бік і напишіть, не замислюючись, 8—10 слів, які характеризують ваш настрій. Переверніть малюнок, вдивіться в портрет вашого настрою, потім перечитайте його опис. Після цього розірвіть аркуш (і разом з ним ваш настрій) на дрібні шматочки, зімніть і викиньте в кошик. Більше у вас немає поганого настрою, а хороше не змусить довго чекати.



Психогімнастична вправа для підняття настрою:

Пропоную всім встати!

1. Є думка, що негативні емоції «живуть» на шиї нижче потилиці і на плечах. Пропоную зараз від них позбутися! Складіть руки в замок за спиною. Напружте руки і спину, потягніться, розслабте плечі та руки. Скиньте накопичену напругу з кистей рук.

2. Тепер складіть руки в «замки» перед собою. Потягніться, натягуючи плечі та руки, розслабтеся, стряхніть кисті. Під час потягування в організмі збільшується кількість ендорфінів - "гормонів щастя".

3. А тепер посміхніться, будь ласка! Зафіксуйте посмішку на обличчі на 10-15 секунд. При посмішці розслаблюються набагато більше м'язів, ніж при звичному положенні. Відчуйте благодать, яка розходить по всьому тілу!

- Настрій покращився?



Вправа «Радіти – це мистецтво ...»

Учасники групи на чистому листі А4 записують все, що їм приносить радість в житті, все чому вони завдячені. Чим більше пунктів, тим краще.



Тест на самопізнання «Цукеркотерапія»

- ✳ На завершення нашої зустрічі пропоную ще трохи позитиву: Ви любите солодке?
- ✳ А коли вас пригощають цукерками, Ви звичайно берете ту, яка «на вас дивиться», чи не так?

На перший погляд, здається, що на ваш вибір ніхто не впливає, але психологи заявляють, що ми віддаємо перевагу тим або іншим формам цукерок, залежно від особливостей свого характеру.

Я пропоную вам пройти тест «Дізнайся про себе, обрав цукерку!»





Опис до тесту:

У тих, хто обрав **квадратну форму** цукерки, у житті все під контролем, рухаючись вперед, вони часто лишають для себе маленькі радісні сюрпризи. Вибір **прямокутної форми** цукерок говорить про те, що у людини добре, виходить, грати роль «жилетки», в яку плачуть його друзі. Якщо хтось звертається до нього за допомогою, він відволікається, не роздумуючи, але при цьому забуває приділяти достатньо часу для власних потреб.

На кого «дивилась» **ромбовидна форма цукерок**, той приймає важливі рішення самостійно без сторонньої допомоги, щоб потім ні з ким не ділитися радістю від успіху та перемог, він обирає друзів досить обережно, а от кохану людину тим більше.

Кому подобається **кругла форма цукерок** - ті знаходяться в повній гармонії зі своїм внутрішнім світом, і як слідство - і з зовнішнім. Ці люди люблять бути в центрі уваги, у них добре розвинена інтуїція.

Ті, хто був зачарований **цукеркою овальної форми**, легко знаходять спільну мову з малознайомими людьми, їх комунікабельності можна тільки позаздрити.

Підведення підсумків. Оцінка тренінгу

Один з принципів досягнення високих результатів в оволодінні позитивним мисленням полягає в усвідомленні хороших звичок та доведення їх до автоматизму. Вся таємниця полягає в частому повторенні певних дій.

Спробуйте посадити себе на «позитивну дієту»: цілу неділю всі негативні думки переводьте в позитивні. Починайте діяти прямо зараз!

Наша психіка так організована, що сьогодні ви пам'ятаєте не більше 50% того, про що стало відомо сьогодні. Післязавтра ця цифра знизиться до 15%.

Тому давайте почнемо зараз!

для того щоб визначитися, наскільки свої однішня зустріч була корисною для Вас, я приготувала скляні різнокольорові камінці.

На кожному столі є кольорові скляні камінці і чаша.

1. Якщо вам було цікаво, і ви дізналися щось нове для себе, то опустите в чашу камінець **зеленого кольору**.

2. Якщо вам захотілося дізнатися про почуте, ще більше, то колір вашого каміння **помаранчевий**.

3. Якщо вам було просто приємно опинитися тут, але все було знаймо, оберіть камінець **синього кольору**.

* Дякую за щирість! А зараз якщо хтось бажає висловитись, будь ласка?

* На цьому наша зустріч завершується. Я вдячна Вам за активну роботу!

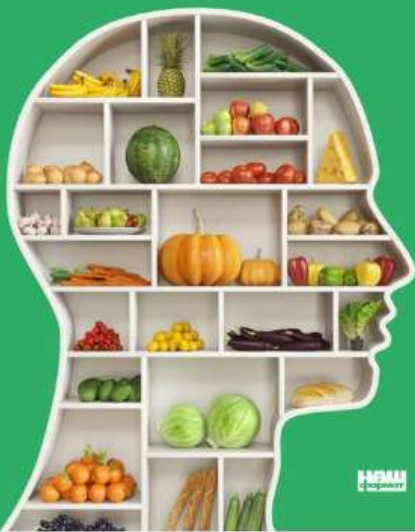
Що почитати?



Ума Найдю

ЇЖА ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

як харчуватися, щоб жити без стресу,
депресії, тривожності



НЕМАН

Як упорядкувати справи

Мистецтво продуктивності без стресу



Девід Аллен



Куди звернутися по психологічну допомогу?

- ✿ Звернутися до свого сімейного лікаря.
- ✿ Звернутися до лікаря "первинки", який пройшов спеціальне навчання.
- ✿ Також можна самотійно звернутися до вузького фахівця з психічного здоров'я.
- ✿ Звернутися до приватного фахівця.

Де шукати допомогу в питаннях психічного здоров'я?

Якщо ви переживаєте труднощі із психічним здоров'ям, вам може знадобитися допомога кваліфікованих фахівців. Чим швидше ви до них звернетесь, тим більше у вас шансів зміцнити власне психічне здоров'я та повернутися до якісного життя.

При розладах психічного здоров'я ви можете звернутися до таких спеціалістів як: сімейний лікар, психолог, психіатр та психотерапевт.

Психолог, психотерапевт і психіатр є фахівцями у сфері психічного здоров'я, — але діяльність кожного з них має певну специфіку.

За екстреною допомогою можна звертатися на [гарячі лінії підтримки](#).

СІМЕЙНИЙ ЛІКАР



Коли звертатись: Якщо ви відчуваєте труднощі у навчанні та роботі, взаємодії із зовнішнім світом, близькими людьми, не можете впоратися з негативними емоціями, станами відчаю, тривоги понад два тижні, то першою ланкою допомоги може стати сімейний лікар.

Чим може допомогти: Скерує до відповідного фахівця: психіатра чи психотерапевта та, при наявності відповідної підготовки, надає базову допомогу.

ПСИХОЛОГ

Коли звертатись: У разі порушення психологічного добробуту та виникнення таких проблем як: потреба у самовизначенні, незначні труднощі у спілкуванні з людьми та кризи у стосунках, які заважають вам вести звичайне життя.

Чим може допомогти: Може допомогти зрозуміти причини ваших симптомів, знайти джерела проблем і дати рекомендації щодо їх усунення. «Психологи працюють у різних форматах, наприклад, індивідуальному (клієнт з фахівцем сам на сам), груповому (фахівець веде групу клієнтів) або ж сімейному (на прийомі у фахівця знаходиться сім'я)», – пояснює доктор психологічних наук, член групи експертів МОЗ напрямку «Психічне здоров'я» Віталій Климчук. – «Також психолог може надавати різні за змістом послуги – консультування (робота над вирішенням певних труднощів), навчання та просвітництво (надання клієнтам нової і важливої для них інформації психологічного характеру), тренінг (відпрацювання певних умінь та навичок).»

Чого не може робити: Призначення ліків знаходиться поза межами компетенцій психолога.

Психолог — це фахівець, який закінчив виш за спеціальністю “Психологія” і який займається вивченням людської психіки. Сфера психології є дуже широкою, тому психологи зазвичай спеціалізуються на різних галузях: психічне здоров'я, організаційна психологія, освітня психологія, клінічна психологія, психологія праці тощо.

ПСИХІАТР

Коли звертатись: До психіатра вас може скерувати психолог, психотерапевт, ваш сімейний лікар або лікар іншого профілю. Або ви можете звернутися самостійно, якщо маєте важкий стан, пригнічений настрій або важкі переживання, високий рівень тривоги, що тривають більше двох тижнів.

Чим може допомогти: У компетенції психіатра — діагностика психічних розладів та медикаментозна терапія.

Чого не може робити: Якщо психіатр не має додаткової спеціалізації у певному методі психотерапії, то він не може проводити сеанси психотерапії.

Психіатр — це лікар, який вивчав медицину та обрав психіатричну спеціальність. Цей фахівець має дуже глибоке розуміння біологічної структури мозку та принципів його функціонування. Також психіатр — єдиний спеціаліст, який може призначати ліки.

Однак психіатрів не навчають технікам психологічної терапії. Тобто, лікування, яке вони проводять, як правило, не спрямоване на опанування пацієнтами стратегій і методів, що допомагають у вирішенні емоційних та поведінкових проблем.

Однак, деякі психіатри додатково навчаються, щоб поєднати свою сферу діяльності з психотерапією та пропонувати пацієнтам більш широкий перелік послуг.

ПСИХОТЕРАПЕВТ

Коли звертатись: Варто звертатися до психотерапевта, якщо ви помітили в собі низку симптомів психічних розладів або маєте вже діагностований психічний розлад і хочете покращити якість життя. Також до психотерапевтів слід звертатися у випадку великих криз у житті, які виводять з рівноваги ваше психічне здоров'я, з метою профілактики психічних розладів.

Чим може допомогти: Психотерапевт спеціалізується на лікуванні психічних розладів психологічними методами: структурованими, науково-базованими інтервенціями, рекомендованими міжнародними клінічними протоколами. Також він може використовувати ці методи для допомоги у самопізнанні, саморозвитку або подоланні криз та психологічних складнощів.

Чого не може робити: Психотерапевт не призначає медичні препарати, якщо він не має медичної освіти.

Психотерапевт — це фахівець з вищою освітою психолога або психіатра, який отримав додаткову освіту в сфері психотерапії. Таке навчання триває три і більше років. У своїй практиці цей фахівець використовує немедикаментозні методи психологічної допомоги, наприклад, когнітивно-поведінкову терапію, гештат-терапію, психодраму, психоаналіз тощо. Він супроводжує клієнта на шляху саморозуміння, працює з психологічними травмами.

Завдяки роботі з психотерапевтом ви можете вирішити свою проблему, поліпшити психічне здоров'я, змінити патерни поведінки, навчитися краще управляти емоціями та станами, усвідомлювати травматичний досвід та інтегрувати його у сьогодення так, щоб він не заважав жити далі.

Ці три професії можуть перетинатися, тобто психіатр може бути і психотерапевтом, і психологом. Головна відмінність полягає в тому, що психіатр може призначати препарати.

Якщо ви вирішили звернутись до психотерапевта, поставте йому такі **6 запитань**:

- 1 За яким методом психотерапії цей фахівець працює?
- 2 На підставі якого навчання він це робить?
- 3 Чи є психотерапевт членом відповідної асоціації?
- 4 Яка доказова база того чи іншого методу?
- 5 Які ризики?
- 6 Зі скількома пацієнтами працював психотерапевт і з якими результатами?

Якщо у психотерапевта немає відповідей на ці запитання, то це поганий фахівець, він не орієнтується у цій галузі. Хороший психотерапевт завжди повинен приймати рішення про лікування разом із клієнтом.

Психолог або психотерапевт можуть рекомендувати інших спеціалістів у разі потреби. Одночасна співпраця декількох спеціалістів є найбільш ефективним способом надання психологічної допомоги.

ЕКСТРЕНА ДОПОМОГА



Якщо ви розумієте, що потребуєте негайної психологічної допомоги, скористайтеся номерами телефонів служб, які її надають — їх перелік є на сайті <https://www.mh4u.in.ua/phones/>

Під час дзвінка можна дізнатися контакти інших фахівців і служб, які працюють поруч з місцем вашого проживання та допоможуть вам.

Важливо, щоб звернення до фахівців у сфері психічного здоров'я у нашій країні стало звичним. Адже саме фахова допомога може покращити якість життя людини.

Ласкаво просимо до психологічної служби Полтавського державного аграрного університету!

Психологічна служба ПДАУ є структурним підрозділом університету, який створено за наказом ректора №280 від 21.11.2013 р. для здійснення соціально-психологічного супроводу освітньо-виховного процесу в університеті.

Основною метою діяльності психологічної служби є створення комфортних умов для соціального та інтелектуального розвитку здобувачів вищої освіти, збереження їх психологічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу.



Плаксієнко Ірина Леонідівна

керівник психологічної служби
практичний психолог, психоаналітик, арт-
терапевт,
к.х.н., фізичний реабілітолог, член НПА,
член правління АПВШУ, член Полтавського
відділення УСП.



Овсієнко Юлія Іванівна

соціальний педагог,
доцент кафедри будівництва та
професійної освіти,
кандидат педагогічних наук



Авраменко Наталія Олексіївна

соціальний педагог,
доцент кафедри нормальної і патологічної
анатомії та фізіології тварин,
кандидат ветеринарних наук



Шупта Ірина Миколаївна

соціальний педагог,
доцент кафедри публічного управління та
адміністрування
кандидат педагогічних наук

Дякуємо за увагу!

Бережіть своє здоров'я