



# КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

## Травмопросвіта та перша психологічна допомога

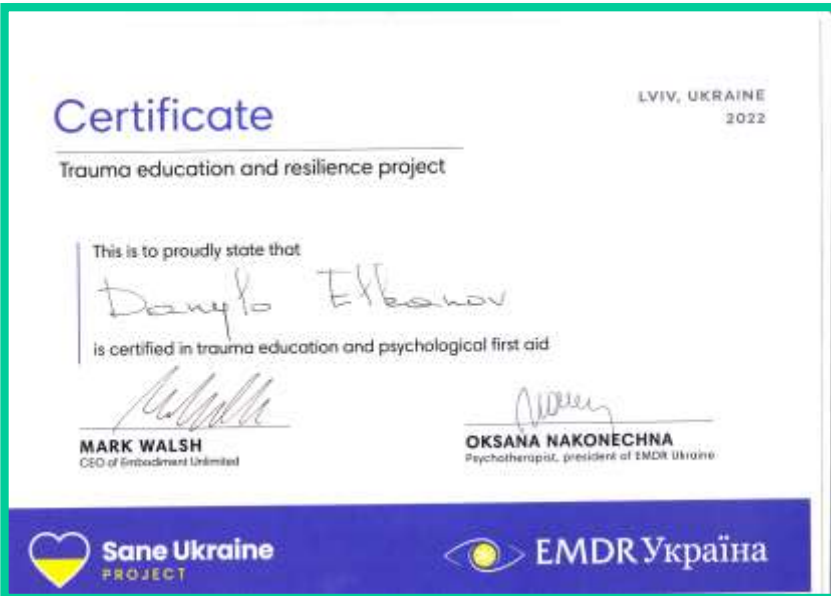
Ельканов Данило Курманович  
практичний психолог,  
аспірант кафедри практичної психології  
Київського університету імені Бориса Грінченка



# Знайомство

- Практичний психолог Броварського ліцею №8
- Член дивізіону «Стресу та психологічної травми» Національної психологічної асоціації
- Тренер з травмопросвіти та першої психологічної допомоги
- Аспірант факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського університету Бориса Грінченка.
- Психолог-волонтер. Співзасновник ГО « Центр психологічної підтримки «ОбійМи»





# Актуальність

**-48%**

знизився ризик розвитку ПТСР  
у дітей після травмаєдукації в  
школах





# Що таке стрес?

**Стрес** — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи та психіки.

**Стрес** — це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.



Термін ввів **Волтер Бредворд Кенон** В 1932 році.



# Що ще варто знати про стрес?

Існує дві форми прояву стресу

Еустрес

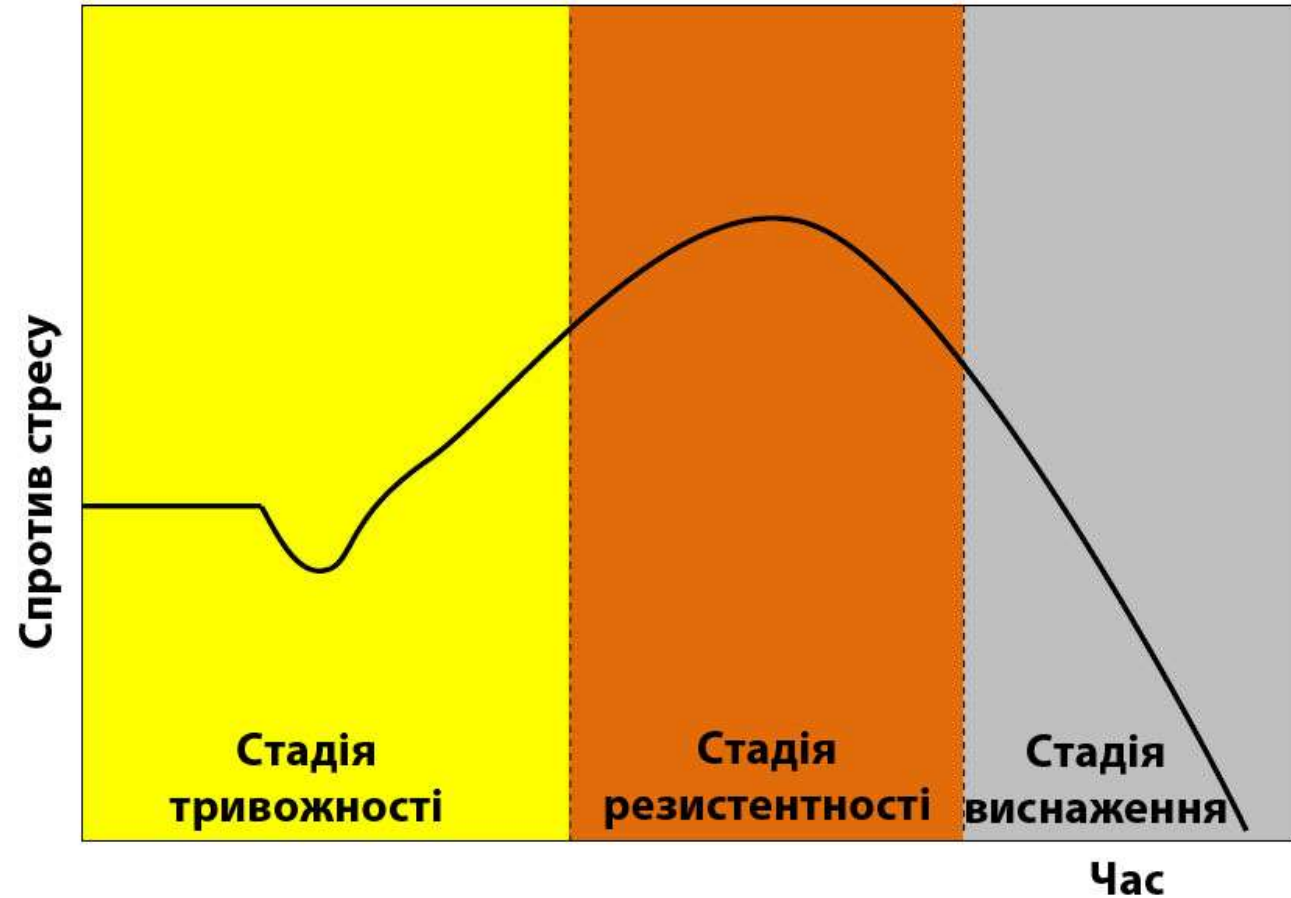
«позитивний стрес» - допомагає підвищувати функціональний резерв організму, адаптуватися до нових умов.

Дистрес

«Негативний стрес» або «Деструктивний стрес» - сильна/довготривала фізична та/чи емоційна напруга з якою людина не може впоратися самостійно або конструктивно прожити.

# Етапи стресу за Гансом Сальє

1. **Стадія тривожності.** Якийсь час ми витримуємо стрес, а потім психіка слабне та їй стає не дуже комфортно
2. **Стадія резистентності.** Ми вчимося жити зі стресом, звикаємо до нього, кажемо, що адаптувалися. На цій стадії підвищуються стійкість та протидія організму до подразників, активізується розумова діяльність, мобілізуються воля, бажання подолати обставини. Людина думає: *“Клас, зі мною все гаразд”*.
3. Якщо чинник стресу сильний, він не зменшується й не зникає, то психіка входить у **стадію виснаження**. Якщо людина не розуміє, що вона живе в постійному стресі та не усуває його, це може призвести навіть до летальних випадків. Коли людина працювала на стресовій роботі, не слідкувала за фізичним і психічним здоров'ям, не відпочивала, може статися той-таки інсульт або інфаркт. Це – про вислів *“згорів на роботі”*.

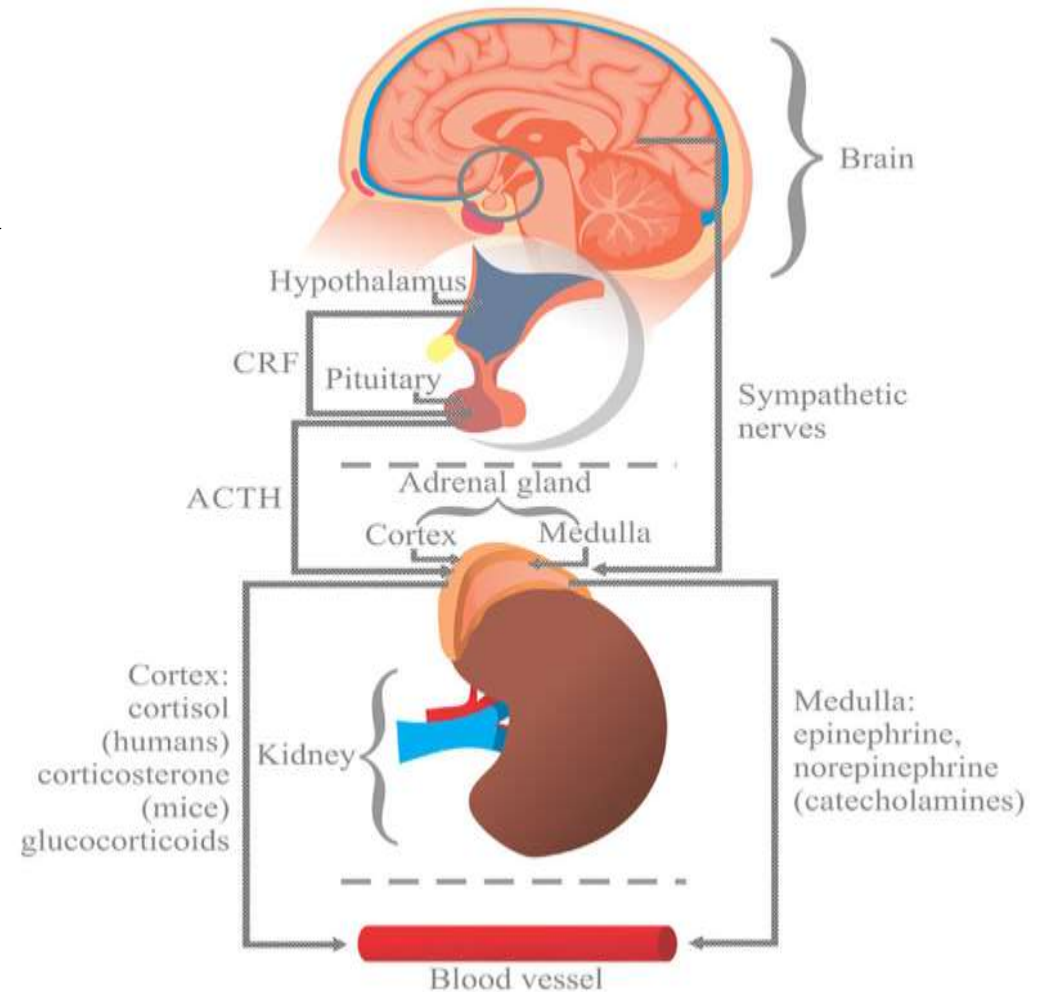


# Бий/Біжи/Завмири

Цю реакцію першою описав вже згаданий раніше **Волтер Бредворд Кенон**.

Під час небезпеки чи впливу сильного стресору у нас є три ймовірні поведінкові реакції:

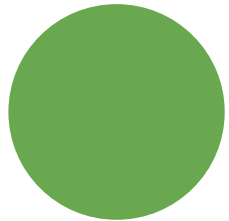
- 1) Ми використовуємо мобілізовані сили організму для протистояння загрози чи стресору.
- 2) Ці ж мобілізовані ресурси організму ми витрачаємо на втечу від загрози.
- 3) Рівень нервової напруги стає настільки сильним, що людина ніби втрачає здатність рухатися чи приймати рішення, завмирає.



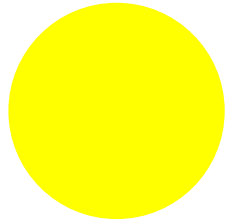




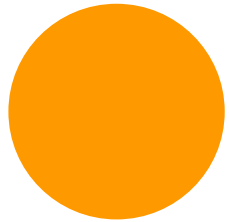
# Модель самоперевірки «Світлофор»



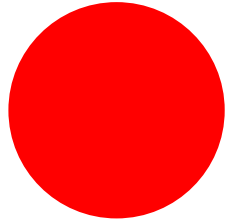
Спокій, умиротворення



Активний, готовий до дій



Бий або біжи



Завмирання/ переповнення емоціями

## Стрес та рівень продуктивності



# Що таке травма?

**Травма** – це стресова подія або ситуація, яка має надзвичайно жахливий або катастрофічний характер. Шкода, нанесена психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостроемоційних, стресових впливів інших людей на її психіку.

Раптовість

Сила, інтенсивність

Тривалість

Безсилля,  
безпорадність

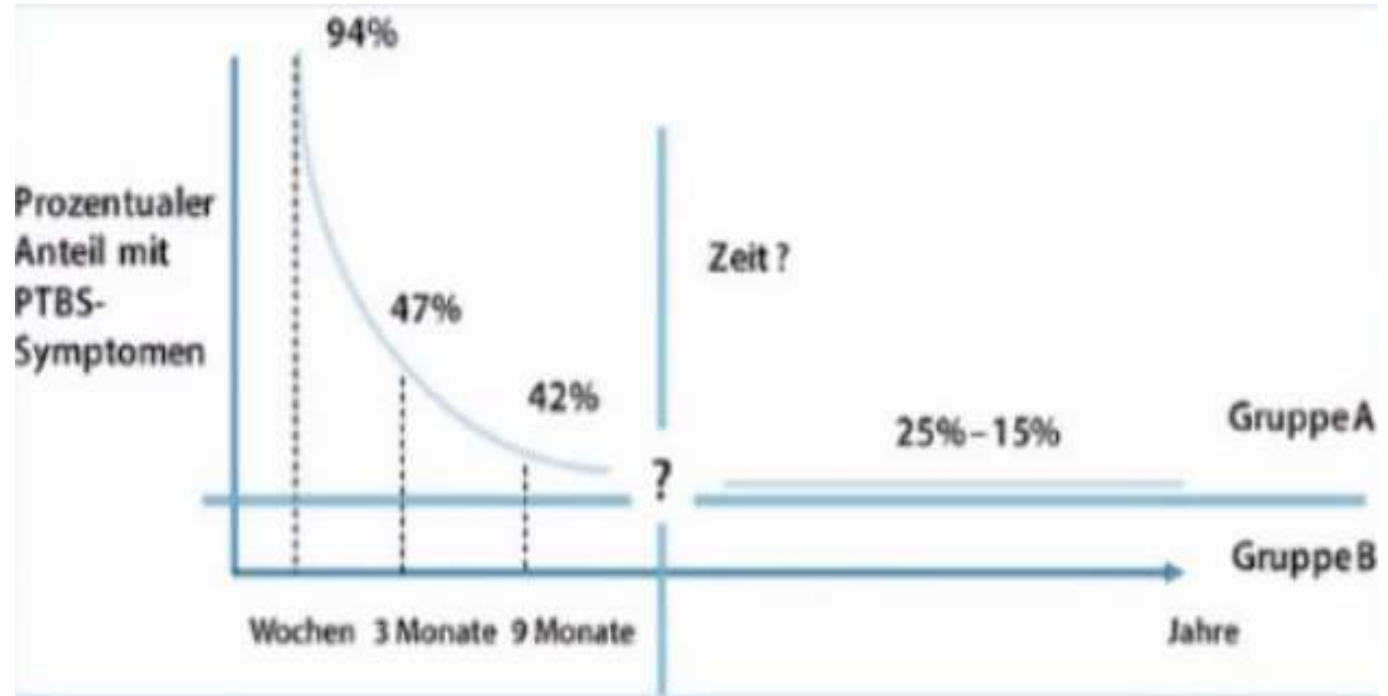




Психосоціальні симптоми стресу - це нормальна реакція психіки на ненормальні обставини!

Ті чи інші симптоми характерні для ПТСР( Пост травматичного стресового розладу) зустрічаються майже у всіх постраждалих

Приблизно у 85% військових не розвиваються симптоми ПТСР





# Симптоми травми

мислення та  
сприйняття

## Гіперзбудження

нічні жахи, флеш беки, перепади настрою, лякливість, агресивність, насильство, залежності

фізіологія

## Когнітивні спотворення

проблеми з пам'ятю, перебільшення небезпеки

стосунки

## Емоційна збідненість/ Надмірна емоційність

Зміни в силі прояву емоцій не характерні людині раніше

## Онiмiння

загальмованість, емоційна глухість, дереалізація, уникаюча поведінка, уникання контактів і стосунків, брак емоцій

## Когнітивна депривація

ізолювання, фіксація на травматичних спогадах



# Гострі реакції на стресову подію

Тремор

Плач

Рухове збудження

Істерика

Агресія

Шоковий транс

Оніміння/Ступор

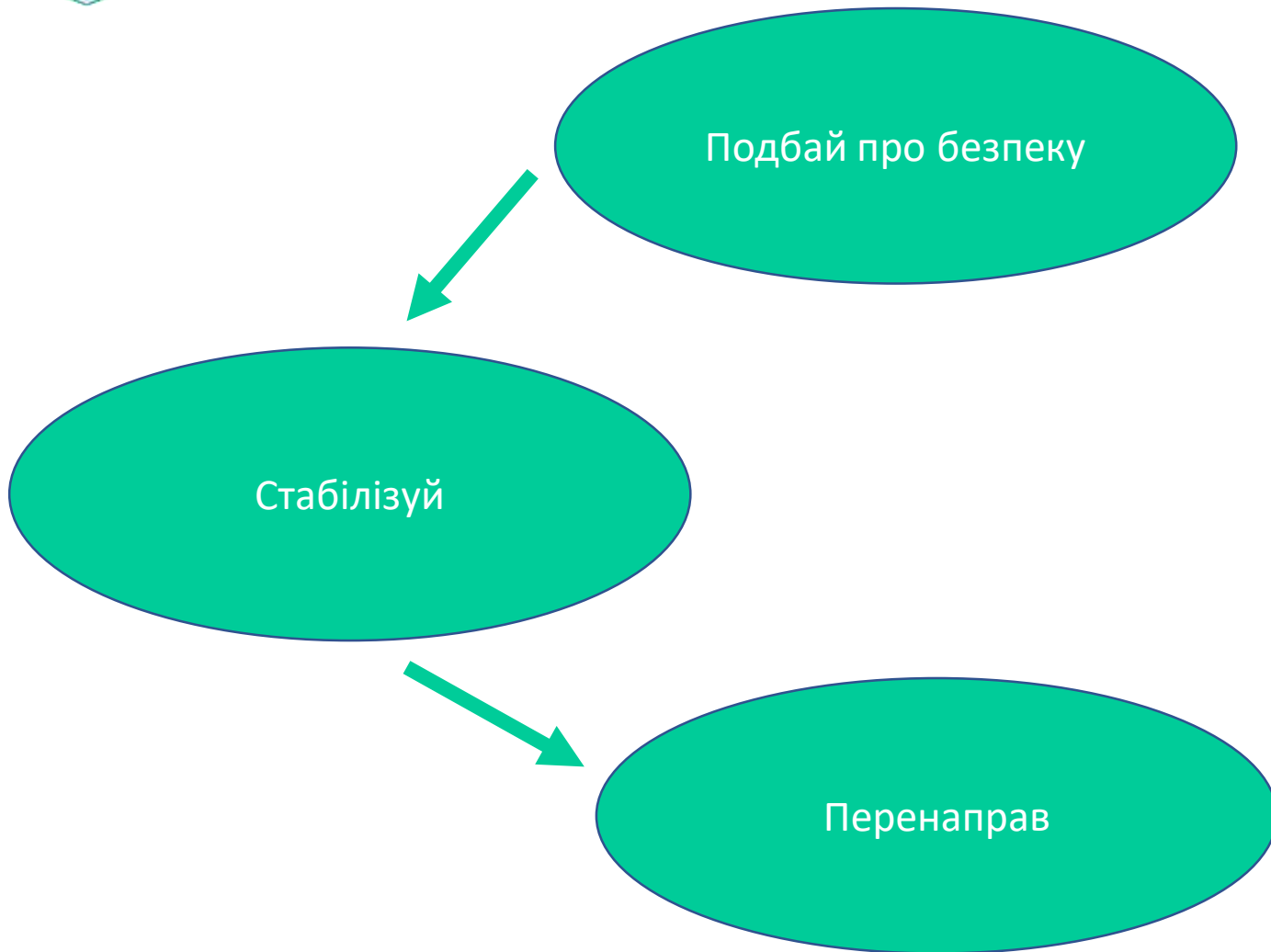


# Правила першої психологічної допомоги

- 1) Перша людина якій ми допомагаємо – це ми самі!
- 2) Будьте відвертими не обіцяйте того що не можете дати!
- 3) Не знецінюйте переживання й почуття!



# Алгоритм першої психологічної допомоги



# Центрування

- 1) Поставте ноги на підлогу.
- 2) Руки покладіть на коліна, так щоб Вам було зручно
- 3) Зробіть глибокий вдих й повільний видих
- 4) Відчуйте ногами підлогу, злегка поворушіть ними
- 5) Відчуйте свій хребет, поворушіть ним.
- 6) Відчуйте вашу шию та голову й поворушіть ними
- 7) Випряміться, знайдіть власний центр.
- 8) Нахиліться вперед, назад, вправо, вліво, відчуйте своє положення відносно центру.
- 9) поверніться до уявного центру, повторіть дії у зворотньому порядку





# «Обійми метелика»



- 1) Схрестіть руки на грудній клітині, так, щоб кінчики пальців торкалися ключиць.
- 2) Зробіть глибокий вдих й повільний видих.
- 3) Легенько, повільно й ритмічно поплескуйте себе по ключицям



# Теппінг

Подушечками пальців, легенько й ритмічно постукуйте по таким ділянкам тіла:

- Над бровами
- Під очима
- Над верхньою губою
- Підборіддя
- Ділянку шиї під вухами
- Зону над ключицями
- Боки тулуба біля талії
- Кисті рук з внутрішньої сторони ( по черзі)
- Ділянки між кісточками першої фаланги та нігтивою пластикою ( по черзі)



Дякую за увагу!