

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**практичний психолог
Гімназії «Гармонія», міста Сєвєродонецька
Луганської області**

Вплив війни на психіку людини



Вплив війни на психіку людей безумовний. Чим ближче людина до трагічних подій, тим сильніше їхній вплив.

Особливо небезпечним є те, що людина, яка вже відчула вплив катастрофічних подій, впливає на інших, ще гірше – на дітей та підлітків, що сприяє їхній глибинній дезорганізації та дезінтеграції.

Якщо вчитель не зміг справитися з негативними впливами, опанувати власні психологічні негаразди, то він стає ретранслятором, який посилює деструкції у сприйнятті дітей та підлітків соціальної дійсності.

Психічне здоров'я



ВОЗ визначає **психічне здоров'я** як стан благополуччя, при якому людина здатна реалізувати власний потенціал, долати звичайні життєві стреси, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

Психічна травма – різні ушкодження психіки, що порушують її нормальний стан, породжують психічний дискомфорт та такі, що виступають у якості причини виникнення неврозів та інших психосоматичних захворювань.

Руйнівні аспекти психіки

1. Людина постійно перейматися негативними аспектами життя; шукає інформацію, що може підтверджувати її песимістичні погляди.
2. Професійна діяльність більше не приносить задоволення та може сприйматися як вимушена.
3. Оточує себе людьми, які постійно продукують негативні емоції.
4. Стає неспроможною приймати самостійні рішення та самостійно діяти.
5. Втрата сенсу життя.

Стрес

Стрес - стан людини, що виникає у відповідь на дію стресорів (зовнішні та внутрішні надсильні неприємні впливи, що викликають стресовий стан); це психічна напруга у гострій, небезпечній ситуації, що викликає шок, а потім стан резистентності – максимальну мобілізацію зусиль для виходу з цієї ситуації.



Вигорання



Вигорання або виснаження — це реакція людини на хронічну втому.

Людина, яка вигорає, починає негативно ставитись до роботи та предмету своєї професійної діяльності, а її самооцінка значно знижується.

Емоційне вигорання — емоційне виснаження, несприйняття емоційних фарб життя, може призвести до знецінення та втрати сенсу життя.

Професійне вигорання — вигорання від діяльності.

Особистісне вигорання — руйнування себе як особистості.

Депресія



Депресія — негативний емоційно-психічний стан, що супроводжується хворобливою пасивністю, а індивід випробовує болісне пригнічення, тугу, відчай, відчуженість від життя, безперспективність існування.

Людина у стані депресії втрачає інтерес до того, що раніше було цікавим, з'являється сильне відчуття провини, сорому тощо.

Для зниження стресу потрібно

1. Вивільняти з себе негативні емоції (нити, плакати, кричати тощо), навіть якщо ви у повній безпеці, безпеці ваші рідні та близькі.
2. Повернути собі відчуття контролю та передбачуваності ситуації, через планування власної діяльності (виконувати основну роботу, готувати їжу, йти на прогулянку тощо).
3. Навчатися, вивчати нове, робити щось таке, що до цього ніколи не робили (танцюйте, співайте, малюйте, пишіть тексти тощо). Новий вид діяльності потрібний нашому мозку без чого він втрачає пластичність.

4. Спілкуватися, мати людей, з якими ви можете бути відвертими, без відчуттів вини та сорому або страху осудження (інакше знову дорога в стрес).

5. Мати можливість фізичних дотиків, контактів оскільки сенсорна депривація (коли суб'єкт не має змоги задовольняти деякі власні життєві психічні потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу, що призводить до різних психологічних і моральних відхилень у поведінці та діяльності) тільки поглиблює прояви стресу та причиняє психоз.

6. Розвивати **стресостійкість** – це набір особистісних якостей, що визначають здібність людини контролювати дію зовнішніх подразників і залишатися емоційно урівноваженим в ситуації стресу.

Щоб не втратити професійного натхнення та не вигоріти треба

- Згадати, чому було обрано саме професію вчителя, у чому цінність такої діяльності, що в ній надихає та мотивує. Свої думки необхідно сформулювати однією-двома фразами, записати та розмістити на рівні очей у робочому просторі.
- Рефлексувати, визначити коло своєї компетентності – на які питання ви можете вплинути, а на які – ні.
- Трансформувати свою діяльність. Слід подумати над тим, як можна адаптувати практики навчання та викладання, щоб вони стали більш релевантними, ефективними та комфортними в теперішніх умовах. Наприклад, включити вправи для саморегуляції або пошуку ресурсу в план уроку.
- Інвестувати у професійні та особисті стосунки. Дружня підтримка завжди допоможе пережити стрес, тому не обмежуйтеся лише роботою та спілкуванням із колегами, не забувайте про особистий відпочинок.
- Знаходити час для відпочинку та визначити ресурси для відновлення сил: хобі, спорт тощо.
- Розставляти пріоритети та ставити чіткі цілі. Кожного дня або тижня слід скласти перелік завдань до виконання (не більше десяти).
- Хвалити та винагороджувати себе. Важливо навчитися відзначати свої невеликі та значні успіхи.

Щоб бути спроможним протистояти зовнішнім викликам і не впадати в депресію потрібно бути флексибільним (гнучким), а для цього потрібно:

1. Завжди враховувати вимоги ситуації та пам'ятати, що немає однакових обставин, а є тільки у чомусь подібні.
2. Уважно ставитися до деталей повідомлення, що підвищує шанси виявити його достовірність.
3. Знати, що не існує простих рішень складних особистих, групових, соціальних, економічних, політичних проблем. Якщо б вони були, то не повторювались би з такою періодичністю, як ніч та день.
4. Уникати ситуацій, у яких ти вже залежний від інших та твоя тотальна несвобода пов'язана з отриманням від них інформації, орієнтації та винагороди.
5. Бути особливо критичним там, де пропонується одне рішення та послідовним при множені варіантів вибору, якщо до цього ти рухався у правильному напрямку.

Відчувати себе добре попри негаразди у зовнішньому середовищі



Потрібно розвивати навички позитивного подолання труднощів (наприклад, читати відповідну літератури або слухати тих, хто має такий досвід).

Підвищувати рівень фізичної активності, особливо на свіжому повітрі (наприклад, ранкова пробіжка або ходьба на певну кількість кроків).

Можливе використання психологічної терапії, що проводять відповідні фахівці.

Кризи – це випробування



Життєві обставини поділяються на об'єктивні та суб'єктивні.

Об'єктивні – не залежать від наших думок про них та нашої активності.

Суб'єктивні – ті, причиною яких є ми самі.

Якщо ми потрапляємо в об'єктивні обставини, то всю нашу психічну енергію треба спрямовувати на себе, на зміни себе, на підвищення власної стресостійкості, резильєнтності (життєстійкості) та життєспроможності.

Страх невизначеності як наслідок кризи



Страх - безумовно-рефлекторна емоційна реакція на небезпеку, що відбивається в різких змінах життєдіяльності організму.

Страх виникає як біологічно захисний механізм і продукує сильний симпатичний розряд - крик, втечу, гримаси, а також супроводжується такими індивідуальними симптомами, як тремтіння м'язів тіла, сухість в роті, різке почастишання пульсу, підвищення рівня цукру у крові тощо.

**ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ, ЩО СПРЯМОВАНІ НА
РЕГУЛЯЦІЮ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЮ
ВІДЧУТТЯ СТРАХУ**

1. ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ТА ТЕХНІКИ

Вправа «Заспокоююче дихання».

Інструкція: стоячи або сидячи, необхідно зробити повний вдих. Потім, затримавши дихання, уявити собі коло й повільно видихати у нього повітря (повторити п'ять разів). Потім, видохнути повітря в уявлений квадрат (чотири рази), потім у трикутник (тричі). Після цього повільно наступить заспокоєння.

Вправа «Гармошка».

Інструкція: Уявіть, що ваш страх це гармошка, що грає у грудях – вдихніть «уммммм...» до відчуття повних легень та видихніть до межі стиснутої гармошки.

Тепер, вдихаючи, з будь-яким звуком, умовно розтягуйте її до відчуття повних легень...

Тепер знову стискайте, у будь-якому темпі, з будь-яким звуком, чим голосніше, тим краще ...

До відмови стисніть, видихніть, зачекайте трохи, знову розтисніть... Так повторіть раз 7-12, з повним зосередженням. Наприкінці вправи страх почне відходити.

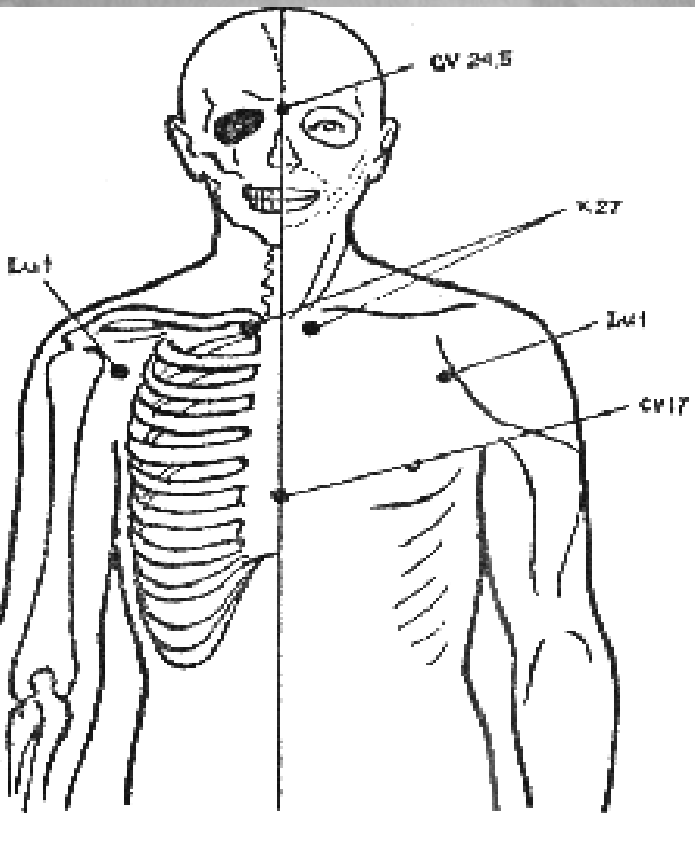
2. ВІЗУАЛІЗАЦІЯ

Варіант 1. У раптовій небезпечній ситуації, якщо людина відчуває страх, необхідно уявити спокійну картину, наприклад, захід сонця, морський пейзаж тощо; розслабитися – почуття страху щезне.

Варіант 2. Пропонується уявити собі якомога живо й яскраво розвиток небезпечної події, так, щоб відчувати страх. Потім необхідно уявити собі, як Ви впорюєтеся із цим страхом – страх стає дедалі меншим і меншим та зовсім зникає.

У ході візуалізації людині необхідно доводити справу до очікуваного результату, уявляти все настільки жваво, щоб наприкінці вправи він зміг відчувати радість від вдалого вирішення.

3. ТОЧКОВИЙ МАСАЖ



а) на зовнішній стороні ікри ближче до коліна;

б) на відстані 3 пальців вище підстави грудини – допоможе позбутися нервової напруги й страху (несиметрична точка CV 17 («море спокою»);

в) у западині між грудної кісткою й ключицею – зніміть гикавку, кашель, тривогу й страх, утруднений подих (симетрична точка К 27 («елегантний особняк»)).

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ