

Психологическая минутка для педагогов

Как сохранить психологическое здоровье в непростой для каждого ситуации спецоперации?

Самое опасное в этой ситуации – идет подрыв безопасности на личностном уровне. На фоне этого могут проявляться различные стрессовые расстройства психики, на которые не обращают внимания, т.к. решают задачи, связанные с обеспечением физической безопасности. К таким расстройствам относят:

- Острое стрессовое расстройство — реакция на физический и ментальный стресс (головокружение, тревога, непонимание происходящего, уменьшение концентрации, ухудшение памяти, дезориентация. Как правило, это проходит.
- Расстройство адаптации — подавленное настроение, грусть, тревога, беспокойство, нарушения в поведении, ощущение невозможности продолжать повседневную деятельность в текущей ситуации, затруднения в дыхании, боль в груди; неспособность справиться с жизненными или профессиональными задачами, проблемы с планированием будущего
- ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) — навязчивые и расстраивающие воспоминания о травмирующем событии; потеря интереса к жизни, апатия; ощущение отчужденности, эмоциональной экзальтированности, ограниченности; раздражительность, вспышки гнева, злоупотребление алкоголем; суицидальные мысли; вегетативные нарушения и неспецифические соматические жалобы (головная боль, пр.).

Наша психика — сложный инструмент. Проживая стрессовую ситуацию с которой успешно справилась, она развивает психологическую гибкость и записывает информацию в память как опыт. Но те ситуации, на проживание которых у неё ресурсов недостаточно, относятся к дистрессу и регистрируются в бессознательном как травма.

Как психологически помочь себе и другим

Все мы получаем психологические травмы, из-за всех этих сложных событий. Но после них всегда есть два выхода:

- посттравматический рост (я прошел, пережил, прожил и стал сильнее);
- посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Наша с вами задача — выйти из всего этого с посттравматическим ростом, а не ПТСР.

Если мы находимся в опасной зоне, где страшно, все наше психическое пространство заполнено страхом. Но когда мы оказываемся в более безопасной ситуации, то пространство заполняется не страхом, а виной, а это плохое чувство. Страх для нас — абсолютное осознание того, что наша жизнь постоянно под угрозой. Для преодоления нужна **резильентность** — процесс адаптации к бедствиям, травмам, трагедиям, угрозам или значительным источникам стресса. Простыми словами — это способность приходить в себя после тяжелого опыта. У этого понятия есть даже своя формула:

Резильентность = Жесткая воля + Гибкость

Жесткая воля проявляется в умышленных действиях для поддержания себя. Волевые усилия устремляются не на критику кого-то, а на то, чтобы помочь себе. Это осознанное расширение своих стратегий борьбы со стрессом.

Рекомендации по снижению стресса:

- чувствительным людям необходимо ограничить поток негативных новостей, прекратить поглощать шоковый контент, не общаться с токсичными людьми, не принимать эмоциональные решения;
- людям, обычно переживающим все внутри себя, важно начать делиться своими переживаниями с окружающими, найти выходы для своего гнева и беспомощности (кричать в душе, бить груши или подушки и прочее).

Техники возврата в зону устойчивости.

Если вас «накрывает»: вы чувствуете буквально парализующую панику или страх, сделайте что-то из следующего:

1. Выпейте стакан воды или чая мелкими глотками, каждый раз прополаскивая рот жидкостью.
2. Коснитесь руками жесткой поверхности.
3. Осмотрите медленно окружающее пространство (расслабьте мышцы глаз). Отведите глаза в крайнее правое или левое положение и очень медленно переведите в противоположную сторону. Десять раз посмотрите сначала далеко, а потом близко, прямо перед собой. Закройте глаза, накройте их ладонями, затем уберите ладони, словно создавая вакуум. Когда убираете ладони, откройте глаза.
4. Выдохните и немного растряситесь. Вообще запомните, что любое антистрессовое дыхание начинается с выдоха.
5. Считайте от 20 до 1. Это поможет вернуть вашу «когнитивку» на место, прийти в себя.
6. «Просканируйте тело» — если есть зоны напряжения, приведите их в подвижное состояние, встряхните.
7. Обопритесь спиной о стену или несколько раз отождмитесь.

Как помочь другому в сложной ситуации

Когда вы видите, что кто-то в очень сильном стрессе, что человек буквально оцепенел, сделайте следующее:

1. Сфокусируйте внимание на себе — «я здесь, я рядом».
2. Спросите человека о чем-нибудь. Если это незнакомец, спросите, как его зовут, откуда он. Задайте вопросы, чтобы человек сделал выбор, например, «Ты хочешь чая или воды?», «Что хочешь: позвонить кому-нибудь, присесть?».
3. Дайте человеку простую конкретную задачу: «Посчитай, пожалуйста, людей, проверь свои документы».
4. Восстановите линию времени до кризисного события, например, «был шум, была тревога, сейчас все спокойно».

Жизнь продолжается, несмотря на непростую и неоднозначную ситуацию.

Наша главная задача — пережить эти травмы и выйти из всего этого с посттравматическим ростом, а не расстройством.