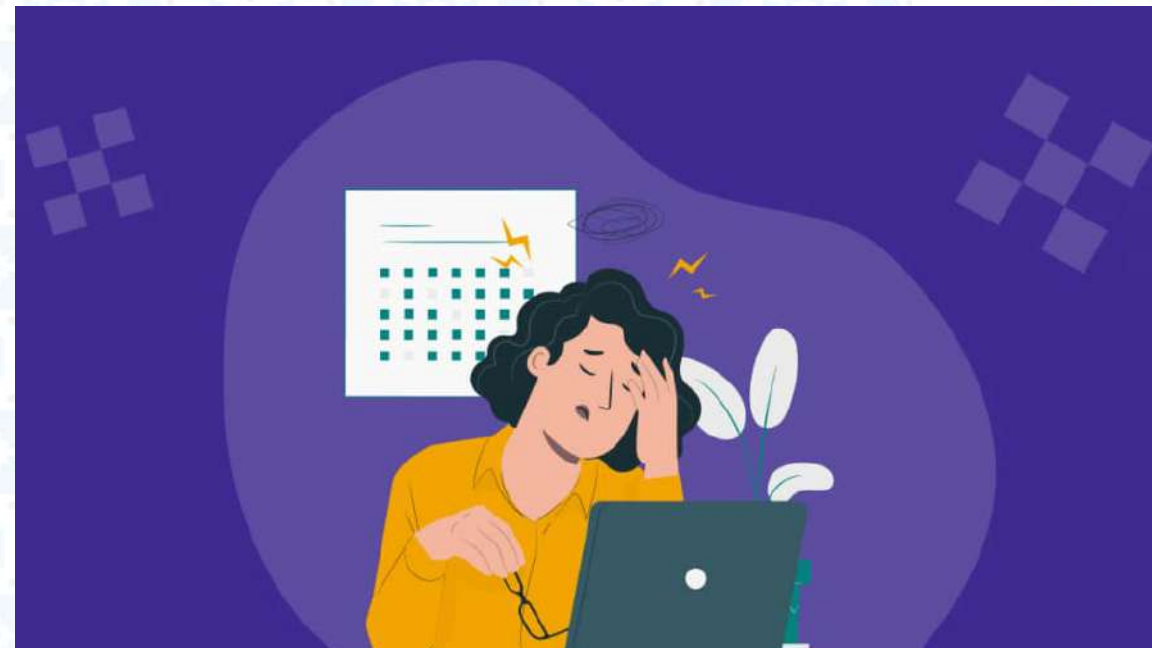


ТРАВМА СВІДКА: як поширення шокуючого матеріалу може нашкодити психіці



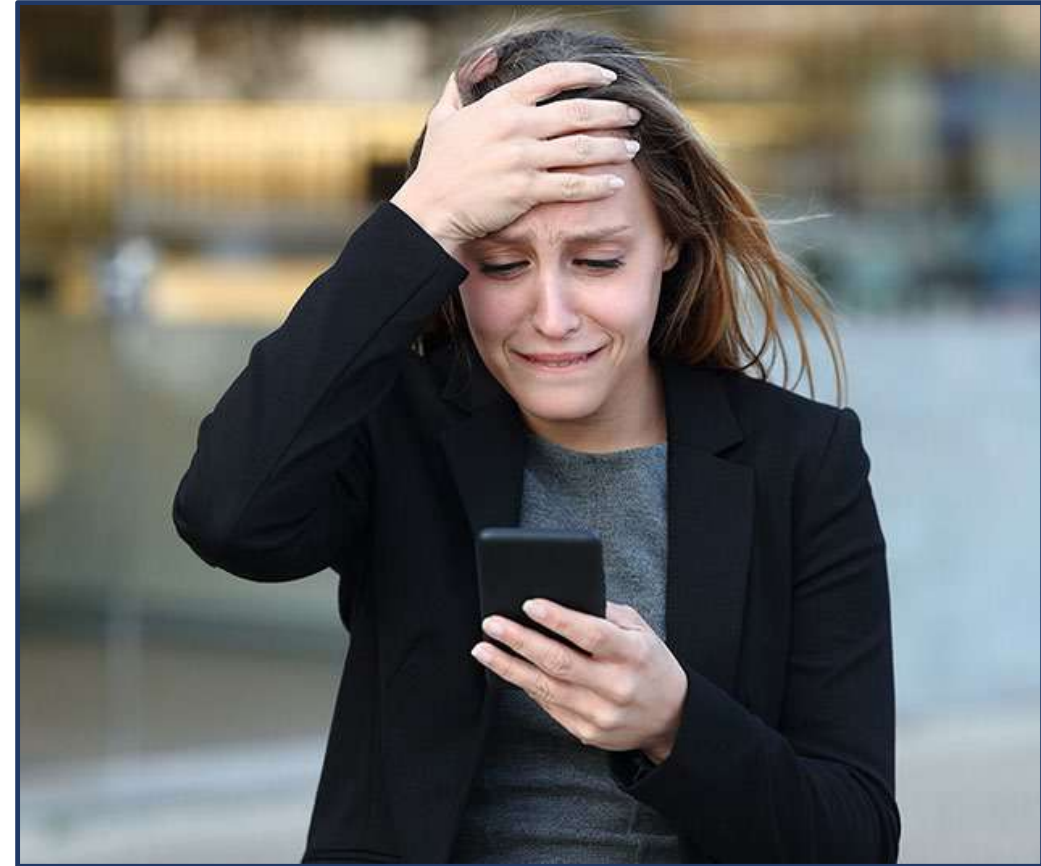
Ірина Губеладзе

доктор психологічних наук,
завідувач лабораторії психології мас і спільнот,
в.о. заступника директора з наукової роботи
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

ТРАВМА СВІДКА

стан людини, яка, не будучи безпосереднім учасником події, тяжко її переживає й відчуває глибокий стрес

Травму свідка провокує не безпосередня участь, а *емоційна залученість до подій через новини, соцмережі, обговорення...*



ОЗНАКИ травми свідка:

- після перегляду шокуючого контенту з'являються яскраві і дуже детальні образи, як це могло статися з вами. Вони настільки потужні, що викликають посилену тривогу, страх, можливо аж до панічних атак
- відчуття провини того, хто вцілів
- безпорадність і сором, що не можеш допомогти постраждалим
- пекучий гнів, нестримне бажання помсти
- несподіваний спокій і порожнеча. Наслідки травми можуть наздоганяти нас не одразу, а з часом у вигляді надмірної тривоги, фобій, нав'язливих спогадів і нічних жахів

Як ми відчуваємо надмірну тривогу в тілі?

- Пришвидшене серцебиття
- Поверхове дихання
- Відчуття задухи, неможливість зробити вдих
- Підвищене пітіння долоньок / Оніміння, заморожування кінцівок
- Тремор (окремі кінцівки або все тіло)
- Запаморочення в голові
- Біль в грудях
- Нудота або біль в животі
- Тунельне мислення

КОРТИЗОЛ

ПТСР Посттравматичний стресовий розлад

психічний розлад, різновид неврозу,
що може виникати в результаті
переживання однієї чи
кількох психотравматичних подій,
таких як, наприклад, військові дії,
теракти, аварії чи стихійні лиха,
катастрофи, важка фізична травма,
побутове чи статеве насильство, загроза
смерті або перебування свідком або
заподіювачем чужої смерті.



Може розвиватися у **15-20% осіб**, які
пережили травматичний досвід

Ознаки підвищеного хвилювання і напруги

- Неможливість сконцентруватися на завданнях
- Часті помилки в роботі
- Погіршення пам'яті
- Постійне відчуття втоми
- Дуже швидке мовлення
- Думки зникають
- Безпричинні болі у голові, спині, шлунку
- Робота не приносить задоволення
- Втрата почуття гумору
- Різко зростає кількість викурених цигарок, пристрасть до алкогольних напоїв
- Постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту.

Особливості стресу в контакті з інформацією

- Перенасичення інформацією – виснаження і перевтома
- Стресові новини
- Інформація емоційно забарвлена, а відтак більше впливає на психіку
- Інформація не відображає реальність
- Інформація є ефективним інструментом маніпуляції



Ефективне споживання інформації

1. Обмежити кількість споживання інформації
2. Встановити графік споживання
3. Розподілити обов'язки з моніторингу новин між дорослими
4. Визначитися з трьома джерелами інформації, яким ви довіряєте
5. Відписатися від тих людей, сторінок, які вас дратують, не співпадають цінності тощо
6. Відстежувати емоційно забарвлену інформацію. Бути особливо уважними і критичними до повідомлень, які викликають сильні емоції

ЯК ВІДРЕАГУВАТИ СВОЇ НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ?

- **пишіть про свої почуття, переживання, рефлексії в соцмережах, своїх щоденниках чи блокнотах.** *У соцмережі краще, бо ви отримаєте публічну підтримку своїх переживань від інших людей - це дасть наснаги і відчуття, що ти не один в такому болі. Але якщо публічність не ваша стихія - то пишіть в свій блокнот, закритий блог, куди-небудь, але пишіть.*
- **розмовляйте з людьми, яким ви довіряєте, з ким почуваетесь спокійно і в безпеці**
- **трансформуйте свій біль в позитивні переживання:** *так мені нестримно боляче за ті невинні душі, але я безмежно вдячна нашим захисникам, рятувальникам за звільнення, підтримку, зачистку, захист, народу за стійкість та єдність....*
- **підтримуйте себе позитивними фактами:**
 - врятували стільки то людей
 - знищено стільки-то особового складу ворога, техніки...
 - ЗСУ звільнили такі-то населені пункти,
 - Україні допомагає увесь світ.



ЯК ВІДРЕАГУВАТИ СВОЇ НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ?

- **перетворіть свій біль на дію:**
 - допоможіть волонтерством, навіть якщо одноразово
 - нагодуйте смачно свою сім'ю, сусідів, тероборону, постраждалих... бажано відбивними, котлетками і чимось печеним (поки битимете м'ясо, замішуватимете тісто чи робитимете фарш - гнів спаде через дію)
 - поприбирайте, навіть якщо у вас ідеально чисто.
 - постійте в планці, поприсідайте, повіджимайтеся
- **Практики на вдячність, силу і ресурси**
- **Техніка «Трансформація малюнку»**
- **Техніка «Екран»**
- **Агресію і негативні думки трансформуємо в сміх або позитивне вирішення**

Принцип ЗД і 2П

ДИХАННЯ



ДОТИК



ДІЯ



2П - Позитивне Переконання

ДИХАННЯ

Видих довший за вдих



- Надування кульки

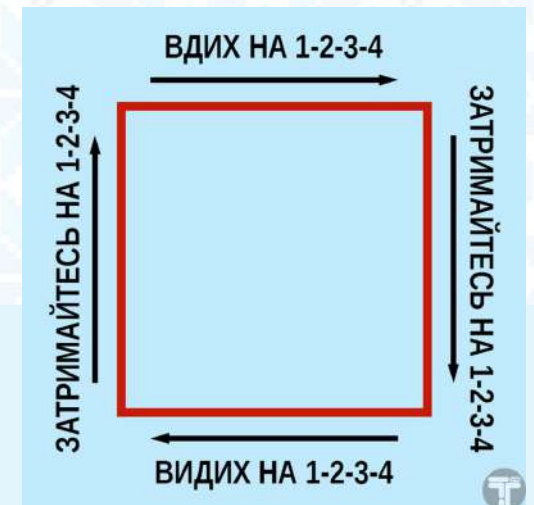
- Техніка «Свіча і квітка»



- Кольорове повітря



- Дихання по квадрату «4*4»



ДОТИК

- Розминаємо руки



- Обіймати себе

- Погладити котика
- Ковток води
- Віртуальне умивання
- Вправа «Дикий Лев»
- Вправа «Звірячі лапки»
- Вправа «Хоровод пальчиків»
- Вправа «Обійми метелика»



- Ліплення дитини



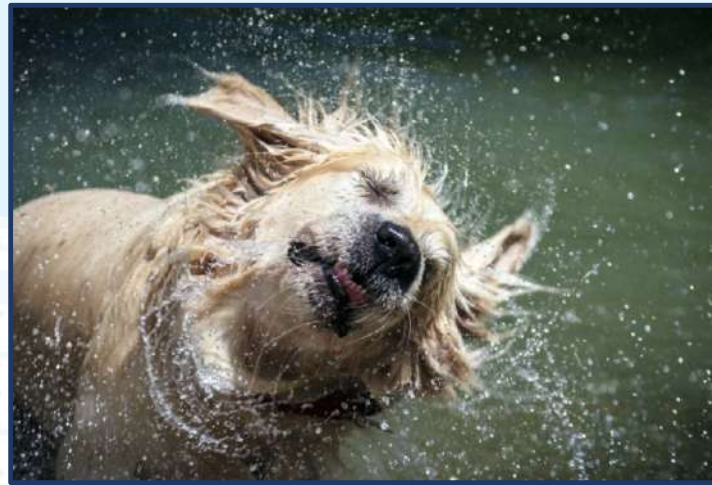
- Вправа «Обійми метелика»

Вправа «Обійми метелика»



Допоможе вам за 1-2 хвилини
синхронізувати роботу півкуль мозку
і відновити внутрішній спокій

ДІЯ



• Собачка після дощу



• Потягтися як котик

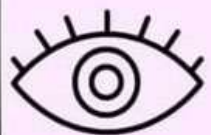


- прибирання
- фізичне навантаження
- планка

Робота з каменем, фломастерами, пастеллю, крейду. Не можна акварель

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Техніка заземлення



5

Речей, які
можеш
побачити



4

Речей, яких
можеш
торкнутися



3

звуки, які
можеш почути



2

Запахи, які
можеш
понюхати



1

річ, яку
можеш
відчути на
смак

Техніка заземлення

Візуалізація страху

- Техніка «Екран»
- Техніка «Картина»



МОЛИТВА ПРО ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ



«Господи, дай мені
силу, щоб змінити те, що я
можу змінити;
душевний спокій прийняти те,
що я не можу змінити;
і **мудрість** відрізнити перше
від другого»

Карл Фрідріх Етінгер
(1702 – 1782)

Контактна інформація:

Ірина Губеладзе

Facebook

https://www.facebook.com/psy.irynahubeladze/?modal=admin_todo_tour

<https://www.facebook.com/guramovna>

Instagram <https://www.instagram.com/irynagubeladze/>

Telegram Психолог Ірина Губеладзе
https://t.me/psy_irynahubeladze

Tel. +380662521962

E-mail: irynagubeladze@gmail.com

