



ВПО

Людам з інвалідністю

Батькам

Літнім людям

Шукачам роботи

Усі послуги

Головна сторінка

Бачу, що близька людина переживає стрес. Як я можу їй допомогти?

Як діяти, якщо стрес переживає близька людина

Стрес є природною реакцією на подразники, яку може переживати кожен. Це нормальна реакція на ненормальну кризову ситуацію.

Під дією стресу ми можемо відчувати сум, страх, роздратування чи агресію. Також на стрес може реагувати тіло: наприклад, боліти голова, зникати апетит, з'являтися надмірна сонливість або ж, навпаки, безсоння.

Унаслідок повномасштабної війни Росії проти України майже 90% українців мають високий або дуже високий рівень стресу, і оскільки фактор стресу – війна – досі триває, це може призводити до виснаження нашої психіки. Багато людей відчувають втому та втрачають віру в себе та щасливе майбутнє. Тривале перебування в стресі може серйозно впливати на якість життя: нам важко концентрувати увагу й виконувати навіть прості завдання, ми відчуваємо розпач і зосереджуємося на поганому.

Зміст

- Як діяти, якщо стрес переживає близька людина
- Як допомогти близькій людині
- Як захистити від стресу дитину

Як допомогти близькій людині?

Якщо ви помічаєте, що близька людина переживає стрес і їй важко впоратися самотійно, запропонуйте їй допомогу. Розпочніть зі спокійної розмови: запитайте, що вона відчуває, що її тривожить. Надайте людині базову інформацію про стрес та його прояви. Поясніть, що реакції на стрес бувають різними і всі вони нормальні.

1. Якщо ви бачите, що тривога та надмірне виснаження людини пов'язані з постійним переглядом новин, розкажіть їй про особливості дотримання інформаційної гігієни. Запропонуйте переглядати новини не щогодини, а кілька разів на день, читати тільки офіційні джерела, намагатися уникати чуток та обговорень, обмежити перегляд чутливих зображень і відео у соцмережах тощо.
2. Найкращий спосіб підтримки – допомогти людям потурбуватися про самих себе. Попросіть людину згадати, що допомагало їй в минулому, коли вона переживала схожий стан. Якщо їй важко згадати, можете надати певні підказки: «Чи є хтось, хто може вам допомогти?», «Що приносило задоволення раніше? Чи доступно це зараз?».
3. Розкажіть людині про техніки самодопомоги – прості вправи для самозаспокоєння. Наприклад, спробуйте техніку повільного дихання чи вправу для зменшення напруги в тілі. Більше вправ із відеоінструкціями можна знайти [тут](#).

Як діяти, якщо стрес переживає близька людина

Стрес є [природною реакцією на подразники](#), яку може переживати кожен. Це нормальна реакція на ненормальну кризову ситуацію.

Під дією стресу ми можемо відчувати сум, страх, роздратування чи агресію. Також на стрес може реагувати тіло: наприклад, боліти голова, зникати апетит, з'являтися надмірна сонливість або ж, навпаки, безсоння.

Унаслідок повномасштабної війни Росії проти України [майже 90% українців мають високий або дуже високий рівень стресу](#).

І оскільки фактор стресу — війна — досі триває, це може призводити до виснаження нашої психіки. Багато людей відчувають втому та втрачають віру в себе та щасливе майбутнє. Тривале перебування в стресі може серйозно впливати на якість життя: нам важко концентрувати увагу й виконувати навіть прості завдання, ми відчуваємо розпач і зосереджуємося на поганому.

Як допомогти близькій людині?

Якщо ви помічаєте, що близька людина переживає стрес і їй важко впоратися самотійно, запропонуйте їй допомогу. Розпочніть зі спокійної розмови: запитайте, що вона відчуває, що її тривожить. Надайте людині базову інформацію про стрес та його прояви. Поясніть, що реакції на стрес бувають різними і всі вони нормальні.

1. Якщо ви бачите, що тривога та надмірне виснаження людини пов'язані з постійним переглядом новин, розкажіть їй про особливості дотримання інформаційної гігієни. Запропонуйте переглядати новини не щогодини, а кілька разів на день, читати тільки офіційні джерела, намагатися уникати чуток та обговорень, обмежити перегляд чутливих зображень і відео у соцмережах тощо.

2. Найкращий спосіб підтримки — допомогти людям потурбуватися про самих себе. Попросіть людину згадати, що допомагало їй в минулому, коли вона переживала схожий стан. Якщо їй важко згадати, можете надати певні підказки: «Чи є хтось, хто може вам допомогти?», «Що приносило задоволення раніше? Чи доступно це зараз?».

3. Розкажіть людині про техніки самодопомоги — прості вправи для самозаспокоєння. Наприклад, спробуйте техніку [повільного дихання](#) чи вправу для [зменшення напруги в тілі](#). Більше вправ із відеоінструкціями [можна знайти тут](#).

4. Спробуйте метод «зупинись — подумай — йди». Він складається з 3 кроків, які допоможуть людині сфокусуватися на конкретній проблемі й вирішити її:

Зупинись. Дайте людині можливість зробити паузу та подумати, яка з її проблем є найважливішою. Попросіть її сконцентруватися на одній проблемі, яку вона може вирішити.

Подумай. Заохочуйте людину подумати, як вона могла б впоратися з проблемою. Допоможіть їй, поставивши такі питання:

- що ви робили в минулому, щоб вирішити подібну проблему?
- що ви вже намагались зробити?
- чи є хтось, хто може допомогти впоратися з проблемою (друзі, рідні чи організації)?

Йди. Допоможіть людині обрати спосіб впоратись з проблемою та випробувати його. Якщо спосіб не спрацює, заохочуйте спробувати інший.

5. Намагаючись допомогти людині, не беріть на себе відповідальність за її рішення. Важливо не «інвалідизувати» чи знерухомити людину у її діяльності. Краще допоможіть їй повернути контроль над простими речами в її житті. Що вона хоче робити? Куди піти? Про що поговорити?

6. Розкажіть людині, що в більшості випадків реакції на стрес поступово зникають. Якщо ж симптоми не зменшаться принаймні через 2 тижні, **варто звернутися до фахівців з ментального здоров'я** (психіатр, психотерапевт, медичний психолог) за консультацією та пошуком вирішення проблеми.

7. Поділіться інформацією про **Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?»** та її [спеціальну сторінку](#). Там можна знайти

техніки самодопомоги (

[відеоформатах](#),

[у PDF-Аптечці](#)

), онлайн- та офлайн-ресурси для звернення за допомогою до перевірених надавачів послуг з ментального здоров'я та контакти гарячих ліній — для дзвінків в Україні та за кордоном.

Як захистити від стресу дитину?

Вплив стресу особливо позначається на дітях, адже їхня нервова система ще не сформована остаточно. Через війну вони вимушені стикатися зі страшними новинами, сиренами, звуками вибухів тощо. Наслідками сильного стресу у дітей можуть бути прояви нервових тиків, заїкання, депресії та тривожні стани. Якщо ви помічаєте [зміни в поведінці дитини](#), краще проконсультуватися у педіатра або дитячого психолога.

Ми не можемо захистити дітей від усіх стресових ситуацій, але можемо мінімізувати їхній вплив. У цьому допоможуть [прості правила](#):

1. **Не дивіться при дітях новини.** Кадри війни — це глибоке потрясіння для дітей, особливо маленьких. Якщо вашій дитині менше 10 років, краще не допускати її до екрана телевізора чи пристрою, з якого ви переглядаєте новини.

2. **Не обговорюйте негативні новини у присутності дітей**, адже вони «зчитують» всі ваші емоції та психоемоційний стан.

3. **Створюйте для дітей ігрові моменти.** Діти дуже добре залучаються до ігор, навіть за умови, що лунає сирена і потрібно бігти в укриття. Ви можете запропонувати

дітям пограти в гру, хто з вас швидше добіжить до сховища, хто швидше збереться тощо.

4. Займіть мозок дитини чимось продуктивним. Наприклад, в укритті можна читати з дитиною книгу, розповідати їй спокійні й повчальні казки, говорити про радісне майбутнє. Намалюйте дитині це майбутнє в її уяві й разом готуйтеся до того, що все буде добре.

Піклуючись про близьких людей, не забувайте приділяти час собі. Дотримуйтесь інформаційної гігієни, добре харчуйтеся, висипайтесь та робіть фізичні вправи. Займайтеся тим, що приносить вам насолоду та шукайте позитивні моменти у кожному дні. Лише подбавши про своє ментальне здоров'я, ви зможете стати підтримкою для інших.

Більше порад, як зрозуміти та підтримати себе і дитину, можна знайти на [спеціальній сторінці](#) Всеукраїнської програми ментального здоров'я, зокрема, у «Аптечці самодопомоги», [створеній разом з Дитячим Фондом ООН \(ЮНІСЕФ\)](#).

Матеріал підготовлено у межах комунікаційної кампанії «Ти як?».

Комунікаційна кампанія [«Ти як?»](#) Всеукраїнської програми ментального здоров'я, ініційованої першою леді [Оленою Зеленською](#), реалізується завдяки підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID) в рамках проекту [«Розбудова стійкої системи громадського здоров'я»](#), який виконує організація Пакт. Зміст матеріалів кампанії є винятковою відповідальністю ГО «Безбар'єрність» і не обов'язково відображає погляди USAID або уряду США.