

## ПОДОЛАННЯ ВТРАТИ ТА ДЕПРЕСІЇ



Юлія живе недалеко від моря в Одесі. Вона втратила все, і навіть надію на майбутнє, коли змушена була поїхати з рідного міста - Донецька. Зараз вона живе у гуртожитку. Її чоловік має нову роботу, а от вона ні.

Вона була пригніченою і відчувала, що її життя не має значення. Їй нічого було робити, ні про що мріяти і ні з ким поговорити. Тоді вона вирішила стати волонтером у Червоному Хресті, щоб взаємодіяти з іншими, віднайти почуття нормального плину та цілеспрямованості життя.



## ЩОБ ОДЕРЖАТИ БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ, ЗВЕРНІТЬСЯ ДО НАС

Контакти місцевої організації:

---

---

---

---

Національний комітет  
Товариства Червоного Хреста України  
вул. Пушкінська, 30, м. Київ, 01004, Україна  
+380 (44) 235-01-57 // +380 (44) 288-16-58  
national@redcross.org.ua  
redcross.org.ua



Ілюстрації: Род Шо (Rod Shaw)/  
Міжнародна Федерація Товариств Червоного  
Хреста і Червоного Півмісяця



European Union  
Civil Protection and  
Humanitarian Aid



## ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА КРИЗИ



---

## СТРЕС

---

Кожний, хто пережив кризову ситуацію, відчуває стрес під час та після неї. Такий стрес зазвичай викликає неприємні реакції.

Ця брошура висвітлює загальні реакції на стрес внаслідок кризових подій і надає міркування щодо його подолання.

---

## ОЗНАКИ СТРЕСУ

---

Стрес є станом тиску або напруження, що впливає на тіло й розум. Його причиною може бути будь-яка позитивна або негативна зміна. Стрес є звичайною рисою щоденного життя, і є позитивним, коли допомагає діяти оптимально, наприклад, на екзамені.

Зіткнувшись з сильним або раптовим емоційним та фізичним напруженням, таким як кризова ситуація, більшість людей переживає надзвичайно сильний стрес. Стрес може накопичуватися протягом певного періоду і може серйозно вплинути на здоров'я, працездатність і приватне життя людини.

---

## РЕАКЦІЇ НА СТРЕС

---

Переживаючи надзвичайну ситуацію, нормально мати певні реакції. Про це важливо пам'ятати, коли відчуваєш реакції та стрес.

Реакції на стрес можуть бути різними. Типові фізичні реакції включають порушення сну, головні болі, напруження м'язів та больові відчуття в тілі, швидке серцебиття й нудоту.

Типовими емоційними та поведінковими реакціями є тривога, настороженість, погана концентрація, а також складні почуття, як-от провинна, сум та гнів.

Крім того, поширеними реакціями є дезорієнтованість, нав'язливі спогади, уникання нагадувань про кризову ситуацію. У деякого також може бути повна втрата почуттів, труднощі в прийнятті рішень або уникання інших людей. Деякі люди, щоб позбутися болю, який вони відчувають, починають вживати більше алкоголю, ліків або наркотиків.

Деякі люди, щоб позбутися болю, який вони відчувають, вдаються до деструктивних вчинків, починають вживати більше алкоголю, ліків або наркотиків. Такі люди потребуватимуть більшої підтримки.

---

## ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

---

Реакції на сильний стрес з високою імовірністю можуть вплинути на ваше здоров'я та щоденне життя, як на роботі так і вдома. Подолання результатів впливу кризової події та відновлення після неї можуть зайняти багато часу. Подолання стресу є процесом управління важкими обставинами і знаходження способів мінімізації наслідків стресу.

Важливо знайти способи подолати стресові ситуації. Ці поради можуть бути корисними:

- пам'ятайте, що стресові реакції є нормальними реакціями на ненормальну ситуацію.
- дозвольте собі відчувати сум і тугу.
- продовжуйте виконувати повсякденні справи і робити речі, які зазвичай приносять вам задоволення.
- вживайте здорову їжу, достатньо спіть і,

якщо можна, робіть фізичні вправи.

- замість усамітнення спілкуйтеся з іншими людьми.
- шукайте підтримки й допомоги.
- приймайте запропоновану допомогу.



– Якщо можна, робіть фізичні вправи

---

## КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ЗА ПРОФЕСІЙНОЮ ДОПОМОГОЮ

---

Стресові реакції, описані в цій брошурі, можуть тривати кілька тижнів чи довше. Якщо ці реакції зберігаються і перешкоджають нормальній діяльності протягом тривалого періоду часу (більше декількох тижнів), зверніться за допомогою. Можливими варіантами є звернення до місцевого медичного закладу, закладу з психосоціальної реабілітації або в організацію Товариства Червоного Хреста України у вашій області.