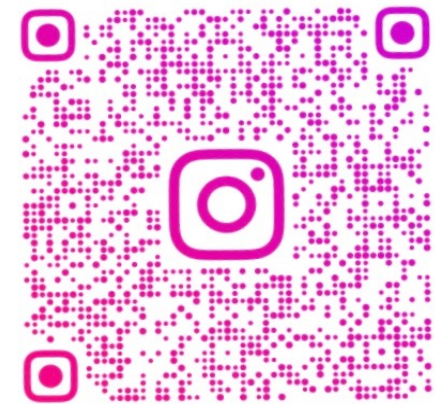


Виснаження, перевтома, вигорання: як можна підтримати себе під час війни.

Визначення понять на прикладах. Хронічний стрес: головна відмінність відпочинку від відновлення.

Кордони психолога/психотерапевта - в чому важливо зберігати непохитність.

Відповідальність терапевта - в першу чергу попіклуватися про себе.



АНТОНЮК АЛІНА

Виснаження

Визначення: Виснаження — це фізичне і емоційне втомлення, яке виникає через тривалий стрес або напруження.

Ознаками виснаження є:

- Постійна втома.
- Втрата інтересу до діяльності.
- Погіршення концентрації.

Підтримка:

- Регулярні перерви для відпочинку.
- Легкі фізичні вправи для розслаблення.
- Практики усвідомленості

Перевтома

Визначення: Перевтома — це стан, коли тіло і розум вичерпали свої ресурси через надмірне навантаження. Вона може виникати як у фізичних, так і в емоційних сферах.

Ознаки перевтоми:

- Відчуття виснаження навіть після відпочинку.
- Дратівливість і емоційна нестабільність.
- Втрата мотивації.

Підтримка:

- Залишати час для відпочинку та розваг.
- Практикувати здорове харчування.
- Обмежити інформаційний потік, особливо негативних новин.

Вигорання

Визначення: Вигорання — це тривале емоційне, фізичне та ментальне виснаження, викликане хронічним стресом.

Ознаки вигорання:

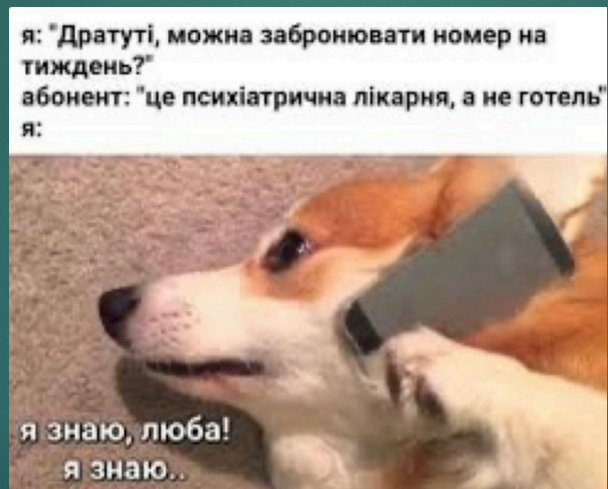
- Цинізм і негативізм.
- Зниження продуктивності.
- Відчуття безнадійності.

Підтримка:

- Важливість самопіклування: виділити час для себе.
- Регулярна фізична активність.
- Психологічна підтримка.

Стрес - це адаптаційна реакція на зміну зовнішніх причин. Не важливо, сприятливих чи ні. Зміна умов – зміна гомеостазу.

На будь-яку зовнішню зміну звичних умов реагуємо психікою - формуючи своє ставлення до цього процесу.





Гормони стресу:

Кортизол (гормон стресу) сприяє поширенню болю і викидається в кров, коли ми його очікуємо. Кортизол змушує і тварину, і людину вживати екстрених заходів для того, щоб придушити почуття дискомфорту та врятуватися від небезпеки.

Антагоністами стресу є окситоцин, дофамін та серотонін.

Дофамін створює почуття радості від того, що людина знаходить щось потрібне.

Ендорфін формує почуття легкості та забуття, що допомагає пом'якшувати біль.

Окситоцин дає людині відчуття безпеки серед собі подібних.

Серотонін створює в людини почуття визнання та поваги з боку оточуючих.

Хронічний стрес: визначення та наслідки

- **Визначення:** Хронічний стрес — це тривале психологічне чи фізичне навантаження, що перевищує можливості адаптації організму.
- **Наслідки:** Впливає на імунну систему, психічне здоров'я (тривога, депресія), серцево-судинну систему та загальний стан організму.

Відпочинок

Визначення: Відпочинок — це процес, що дозволяє зменшити фізичне чи психічне навантаження, але не завжди призводить до повного відновлення.

- **Форми відпочинку:**
- **Фізичний:** сон, пасивний відпочинок.
- **Психічний:** розваги, відволікання.

Основні характеристики:

- Зменшення фізичної активності.
- Може бути короткочасним.
- Не завжди забезпечує відновлення ресурсів.

Відновлення

Визначення: Відновлення — це процес, що включає активні дії для відновлення енергії, ресурсів та балансу після стресу.

Форми відновлення:

- **Фізичне:** фізичні вправи, здорове харчування, достатній сон.
- **Психічне:** медитація, психологічна терапія, усвідомленість.

Основні характеристики:

- Активний процес, спрямований на відновлення ресурсів.
- Вимагає часу та зусиль.
- Включає зміни в способі життя, які підтримують баланс.

Головні відмінності між відпочинком та відновленням

Критерій	Відпочинок	Відновлення
Мета	Зменшення втоми	Відновлення енергії та ресурсів
Тип діяльності	Пасивний	Активний
Тривалість	Зазвичай короткочасний	Може бути тривалим
Ефект	Тимчасове полегшення	Глибше відновлення психічного та фізичного стану

Кордони психолога/психотерапевта - в чому важливо зберігати непохитність.
Відповідальність терапевта - в першу чергу попіклуватися про себе.
Чому важливо зберігати непохитність у кордонах?

- **Безпека клієнта:** Чіткі кордони створюють безпечне середовище, де клієнт може відкрито говорити про свої переживання без страху порушення особистого простору.
- **Професійність:** Непохитність у кордонах демонструє професіоналізм психолога і його здатність підтримувати етичні стандарти.
- **Запобігання емоційного вигорання:** Без чітких меж психолог може переживати емоційне вигорання, що негативно вплине на його здатність допомагати клієнтам.
- **Фокус на терапії:** Кордони дозволяють зосередитися на лікувальному процесі, зменшуючи ризик втручання особистих почуттів терапевта.

Типи кордонів

- **Емоційні:** Важливо, щоб терапевт не втягувався в особисті емоції, які можуть заважати об'єктивності.
- **Фізичні:** Включають особистий простір, контакт та інші фізичні взаємодії.
- **Часові:** Регламентування тривалості сесій та графіку зустрічей.

Дякую за увагу!

