

Як впоратися зі стресом, тривогою і лихом

Факти

- Стрес є звичайною, нормальною і необхідною реакцією у багатьох ситуаціях .
- Те, що може викликати стрес у вас, може не мати такого ж ефекту на когось іншого.
- Ви можете відчувати себе погано відразу після травматичного досвіду або набагато пізніше.
- Сильні почуття – це нормальна реакція на ненормальну ситуацію!

Симптоми стресу, які можуть виникнути після лиха:

Тіло	Розум	Почуття	Дії
- біль (у животі, грудях, обличчі) - утруднене дихання - стомлюваність - розлад шлунку - запаморочення - пітливість - пришвидшене серцебиття - нечіткий зір	- безсоння - жахи - підвищена пильність - проблеми з увагою - проблеми з пам'яттю - складнощі з вирішенням проблем - роздуми про минулі травми та втрати	- занепокоєння - страх - відчуття провини - горе - сум - дратівливість - депресія - приголомшення	- спалахи гніву - замикання у собі - сльози - крик - посилений або ослаблений апетит - уповільненість - проблеми зі сном - уникнення людей, місць чи спогадів

Що ви може зробити?

Ось кілька порад, які багато хто знаходить корисними. Дізнайтеся, що працює найкраще для вас:

- ❖ Їжте і спіть якнайкраще. Регулярний графік дуже важливий.
- ❖ Тримайте своє тіло активним. Ви можете спробувати прогулятися або зайнятися домашніми справами, як тільки це стане безпечним.
- ❖ Уникайте кофеїну, алкоголю та наркотиків.
- ❖ Проведіть час із сім'єю та друзями.
- ❖ Поговоріть із представником духовної сфери (священиком, батюшкою, пастором)
- ❖ Допоможіть комусь.
- ❖ Говоріть про подію стільки, скільки хочете, коли будете готові.
- ❖ Практикуйте розслаблення короткими сеансами. Деякі розслаблюючі практики:
 - Сядьте із заплющеними очима та повільно вдихайте через ніс, а видихайте через рот.
 - На кілька секунд напружте м'язи, а потім розслабте їх (спочатку ноги, потім кисті рук та передпліччя, потім плечі, потім обличчя).
 - Уявіть себе у безпечному, спокійному та тихому місці.
- ❖ Робіть щось веселе - навіть після травматичної події ви можете співати, танцювати, розповідати історії, обіймати дитину або просто посміхатися.
- ❖ Як тільки ресурси знову стануть доступними, ваш лікар зможе запропонувати додаткові способи та ліки.

Written by Dr. Katherine Owens, R.D. Psych. (SK) #714
the owens group 2 0 2 2
katherine@theowensgroup.ca