



ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

Газета соціально-психологічної служби КФКФВ

№4 квітень 2024 р.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРІ:

- 1. Захоплюючий тест: оберіть картинку і дізнайтеся, який місяць весни стане для вас найщасливішим**
- 2. СИНДРОМ ЗАВИЩЕНИХ ОЧІКУВАНЬ: ЩО ЦЕ І ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНО?**
- 3. Як подолати зимову тугу і налаштуватися на весну: прості поради**
- 4. Коли відпочинок не допомагає. Як відрізнити астенію від звичайної втоми.**
- 5. Хвилинка порад**
- 6. Як висловити співчуття з приводу втрати**

Захоплюючий тест: оберіть картинку і дізнайтеся, який місяць весни стане для вас найщасливішим

Весна вже не за горами, а значить настав час зарядитися весняним настроєм і будувати плани на новий сезон. Захоплюючий тест по картинці підкаже, що на вас чекає цієї весни і які цілі потрібно собі поставити.

Просто подивіться на колаж та інтуїтивно оберіть одну картинку, яка привертає вашу увагу



Результати тесту

1 — Березень Якщо ви обрали першу картинку, це означає, що саме у березні у вас буде найпродуктивніший і найефективніший період. Зосередьте на цей час усі важливі плани, цілі та завдання - у вас усе буде найкраще складатись саме у перший місяць весни. Докладені зусилля в березні вже скоро дадуть свій щедрий результат.

2 — Квітень Якщо ви вибрали другу картинку, це означає, що квітень стане для вас найсприятливішим періодом весни, коли вдасться налагодити своє життя. Будьте готові до змін та важливих рішень, добре продумайте свої кроки та не відступайте від своїх цілей.

3 — Травень Якщо ви обрали третю картинку, це означає, що найсприятливішим і найщасливішим місяцем весни для вас стане травень. Ви встигнете все — і плідно попрацювати, і гарно відпочити. На вас чекає багато цікавих проектів, веселих пригод і змін на краще.

Як подолати зимову тугу і налаштуватися на весну: прості поради

Щоб зимова туга не переросла у весняну є декілька способів, які здатні покращити настрій.

Додайте руху та світла

Під дією сонячного світла в організмі утворюється вітамін D, який впливає на загальний обмін речовин.

Тому старайтеся частіше бути на вулиці у денний час і не ховатися від перших променів.

Влаштуйте собі прогулянки та дихайте свіжим повітрям. Нехай навіть похмура погода вас не зупиняє. А щоб зробити приємну атмосферу у квартирі – запаліть кілька свічок.

Оточіть себе позитивом

Намагайтеся оточити себе позитивом – подивіться улюблену комедію чи послухайте запальну музику.

Також не завадить спілкування у компанії близьких друзів. Влаштуйте собі вечір з настільними іграми.

Більше кольорів

Науково доведено, що кольори впливають на наш настрій, апетит тощо.

Аби уникнути депресії, експерти рекомендують прикрасити свій будинок найбільш сприятливими відтінками для настрою.

Ви можете пофарбувати одну стіну чи окрему зону в яскраві теплі відтінки. Якщо ви не готові до таких радикальних методів, то прикрасьте будинок диванними подушками яскравих відтінків. Або просто купіть нову чашку, яка піднімає настрій.





СИНДРОМ ЗАВИЩЕНИХ ОЧІКУВАНЬ:

ЩО ЦЕ І ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНО?

Кожна людина знає, що таке очікування від чогось або від когось. Ми очікуємо, що випічка буде солодкою, погода теплою, закоханість незабутньою, мрії виправданими, а робота — цікавою. Кожен день люди зустрічаються з маленькими та великими очікуваннями, самі того часто не помічаючи. З цього складається наше життя. Було б добре, якби ми проснулись і все, що ми очікуємо, про що мріємо — збулось. Як у казці, все й одразу. Однак, якщо людина очікує саме такого розвитку подій, то такий стан називається **синдром завищених очікувань**.

Що відбувається з нами, коли очікування не виправдовуються? Тут треба сказати, що очікування — це наша фантазія, яка спирається на якийсь досвід минулого або десь побаченого, почутого. Ми хочемо, щоб наша фантазія втілилась в життя. Коли цього не стається, людина відчуває розчарування.

Особливо воно відчувається в теперішній час, коли всі очікують закінчення війни, швидкої допомоги від інших країн, зміни влади в сусідній країні, відбудови та розквіту нашої країни. Давайте поговоримо про це!

Які прояви супроводжують цей синдром?

- Люди стають дуже вимогливими та нетерплячими. Добре видно це, коли читаєш коментарі в соцмережах під новинами. Наприклад, у новині, що наші військові відійшли від якогось міста, щоб зайняти кращу позицію, в коментарях починає розганятись "зрада". Чому? Тому що людина очікувала швидкої деокупації. Наших військових у своїй голові ідеалізувала. Склала свій теоретичний план їхніх дій, а вийшло навпаки. Наступило розчарування — не дивлячись на те, що до цього було дуже багато перемог. Ці досягнення, ніби нівелювались у порівнянні з відступом.
- **Загострюється таке почуття, як дратівливість.** Часто можна спостерігати це в громадських місцях або транспорті. Хтось когось випадково штовхнув або наступив на ногу в автобусі — може розгорітись конфлікт. Людина має кудись виштовхнути ту дратівливість та несвідомо шукає для цього об'єкт.
- **Виникають часті перепади настрою.** Від "Все ідеально!" до "Все пропало!". Це мабуть знайомо усім!

Далі — починає порушуватись сон, що приводить до стану виснаження. Людина з синдромом завищених очікувань буде знову і знову будувати в своїй голові ідеальні плани, щодо свого життя, кар'єри, дитини, сім'ї, здоров'я, країни тощо. Не помічаючи того, що проблема не в оточуючих, вона буде ходити по колу та не бачити виходу. Так і з'являється цей синдром і варто все ж таки його позбуватись.

Що робити, якщо помічаєте в собі синдром завищених очікувань?

1. Не ставте в своєму житті недосяжних цілей. Адекватно оцінюйте свої сили та ресурси.
2. Не ідеалізуйте інших. Ідеальних людей не буває.
3. Намагайтесь більш об'єктивно дивитись на дії інших. Особливо коли формуєте відносно них свої очікування.
4. Помічайте невеликі перемоги та радощі будь в чому. Навчіть себе радіти їм!
5. Прийміть той факт, що помилитись може кожен.
6. Усвідомте, що завищені очікування — пастка, яку побудували ви самі.

Якщо не можете справитись з синдромом завищених очікувань — обов'язково зверніться за допомогою до фахівця. Можливо цей синдром викликаний якоюсь дитячою травмою. Тоді самотужки справитись з ним буде дуже складно. Бережіть себе!

Коли відпочинок не допомагає.

Як відрізнити астенію від звичайної втоми



Астенія або астеничний синдром – це тривала (понад місяць) або хронічна (понад пів року) втома. За частотою випадків астеничні розлади у 2020 році посідають друге місце після серцево-судинних захворювань. Вони діагностуються у пацієнтів будь-якого віку, проте найбільше до астенії схильні люди 35-40 років.

Що таке астенія або астеничний синдром

У перекладі з давньогрецької астенія – це "безсилля". Медики описують астеничний синдром як нестачу енергії.

Трапляється, особливо в осінньо-зимовий період, що скільки б людина не відпочивала – сили не повертаються. Настрій і самопочуття псуються, а піднятися вранці з ліжка прирівнюється до подвигу. Іноді, щоби впоратися з цією втомою, достатньо як слід виспатися, провести вихідні на свіжому повітрі або взяти тижневу відпустку.

Але навіть якщо після відпочинку сил не додалося, це може бути ознакою астенії – прояву збоїв у роботі організму. Їх важко діагностувати через велику кількість симптомів, але важливо вміти відрізнити астенію від звичайної слабкості, запаморочення або задишки, щоб своєчасно звернутися по допомогу до фахівця.

Зниження працездатності, слабкість, емоційна нестійкість, порушення сну – ці явища знайомі кожному, хто стикався з ненормованим робочим графіком, зірваними дедлайнами,

нездоровою атмосферою на роботі та відсутністю відпусток. Проте треба вміти виявляти перші прояви астенії та вчасно зрозуміти її причини.

Прояви астенії

- Дратівливість, нервозність.
- Раптові зміни настрою.
- Підвищена емоційна чутливість.
- Погіршення пам'яті, концентрації.
- Порушення сну, денна сонливість.
- Неможливість повноцінно відновити сили навіть після тривалого відпочинку.
- Постійне відчуття втоми
- Гіперестезія: підвищена чутливість до яскравого світла, гучних звуків і запахів.
- Тілесні прояви: прискорене серцебиття, пітливість, головні болі, загальне погане самопочуття і дискомфорт.

Астенія — не хвороба. Це симптом збоїв в роботі організму.

Фахівці виділяють два типи астеничних розладів: пов'язані із зовнішніми впливами (екзогенно-органічні) та внутрішніми (психогенно-реактивні). Їхні симптоми багато у чому схожі, але причини виникнення, і, власне, вплив на організм людини відрізняються.

Екзогенно-органічна астенія - це симптом іншого захворювання. З цією формою стикаються до 85% пацієнтів, які проходять лікування від злоякісних утворень, - і 100% хворих на серцеву недостатність у важкій стадії. Організм бореться з хворобою і витрачає на це багато енергії, що позначається на стані нервової системи.

Психогенно-реактивна астенія, яка виникає через збої в організмі, у свою чергу, ділиться на "синдром перевантаження" і "неврастенію". Симптом перевантаження - це реакція організму на тривалий стрес, відсутність можливості емоційно або фізично розслабитися. Нервова система не встигає відновитися, тому в таких випадках радять відпочити або змінити рід діяльності, інакше людина ризикує емоційно зірватися.

Неврастенія - це стан безпосередньо після [емоційного зриву](#), проте людина продовжує працювати та перебувати у стресовому середовищі.

Причини астенії:

Тривалий занепад сил може спостерігатися:

- при пережитому розумовому або фізичному перенапруженні;
- сильних стресах;
- нестачі сну;
- неповноцінному харчуванні (дефіцит вітамінів групи В і С, заліза і деяких інших мікроелементів знижує гемоглобін і призводить до астенії);
- зневодненні;
- сидячому способі життя (малорухливість погіршує роботу серця і, як наслідок, сповільнює кровотік; через це органам і тканинам не вистачає кисню і харчування, а організму в цілому - енергії).

Симптомом чого може бути астенія

- Інфекційні захворювання;
- Патології щитоподібної залози;
- Депресія, тривожність;
- Брак сну;
- Постійний стрес
- Брак вітамінів
- Передозування вітамінами або ліками;
- Пошкодження/захворювання нервів або м'язів.



Астенія може бути викликана і деякими захворюваннями, зокрема й небезпечними.

Як лікувати астенічний синдром

Якщо на тлі загальної слабкості з'являється сильний різкий біль у грудях, задишка, проблеми із зором, мовленням, запаморочення, сплутаність свідомості або оніміння будь-якої частини тіла – слід негайно звернутися по медичну допомогу. Оскільки астенія — не захворювання, а симптом, то лікувати треба причину її виникнення.

Якщо підвищена стомлюваність пов'язана зі способом життя, то рекомендуємо подбати про збалансоване харчування, нормований робочий графік, фізичну та соціальну активність і перевірити організм на відсутність захворювань. Більше рухайтесь, пийте достатню кількість води, спіть не менше ніж 8 годин на добу, а головне – навчіться розслаблятися та боротися зі стресом.

ХВИЛИНКА ПОРАД:

ХОЧЕШ	ЦЕ	РОБИ
гарний настрій		займися спортом
мислити ясно		медитуй
зрозуміти світ		читай
зрозуміти себе		записуй
вчитись швидше		веселись

Це потрібно забути **назавжди**:



Ві повинні доказувати щось іншим людям



Просити про допомогу це слабкість



Ви повинні робити все ідеально



Допомагати в першу чергу іншим, але не собі - нормально



Як висловити співчуття з приводу втрати

Що говорити й робити — і чого не варто — коли підтримуєш тих, хто втратив близьких?

Життя постійно нагадує нам, що ніхто з нас не може його контролювати.

Коли трапляється несподіване чи незбагненне, ми часто не знаємо, як

висловити співчуття. *Що ми можемо сказати чи зробити?* Насправді

багато. Але є ключові моменти, які слід враховувати. Емоції слугують не лише для того, щоб відрізнити нас від соціопатів та штучного інтелекту.

Емоції мотивують і організують нас до дії, скорочуючи час нашої реакції

в критичних ситуаціях. Те, що ви говорите, є вторинним стосовно того, де

ви знаходитесь для того, хто потребує допомоги. Часто, коли хтось

переживає кризу або втрату, друзі не знають, що робити чи говорити, тому

вони взагалі нічого не говорять. З часом стає дедалі важче і незручно щось

говорити. Зрештою, стосунки зникають під серпанком нерозуміння.

5 речей, яких слід уникати, висловлюючи співчуття

1. Раціоналізація або мінімізація втрати. Дослідження 2022 року показало, що найбільш розповсюдженими образливими були коментарі, які намагалися раціоналізувати смерть, або зауваження, які якимось чином мінімізували втрату. У той час як найбільш корисними були ті, що надавали родичам загиблих простір для скорботи.

Наприклад, такі висловлювання **не допомагають, а більше шкодять**:

- "Все стається з якоїсь причини" або "На все воля Божа"
- "Вони тепер у кращому місці"
- "Це було неминуче"
- "Життя йде далі"
- "Принаймні вони не страждали довго"
- "Тепер у вас є ангел-охоронець"

2. Жаліти, а не проявляти емпатію. Життєво важливо бути емпатичним, а не жалісливим до людини, яка страждає від втрати. Висловлюйте свою скорботу з приводу втрати, пропонуючи щирі, емпатичні співчуття. Іншими словами, не потрібно активно жаліти людину яка перебуває в скорботі.

Приклад чого **не варто казати**:

- "Мені дуже шкода тебе" замість "Я з тобою"
- "О, це жахливо" без намагання висловити глибше розуміння емоцій людини

3. Використання кліше. Уникайте кліше на кшталт "принаймні, вони більше не страждають", "вони прожили довге, повноцінне життя", "я знаю, що ви відчуваєте", "ви повинні бути сильними" або "їхній час прийшов", оскільки такі фрази можуть бути болючими. Уникайте порівнянь горя або визначення того, як вони повинні діяти чи почуватися, або як довго має тривати їхня особиста скорбота. Горе — це суб'єктивна емоція для кожного з нас.

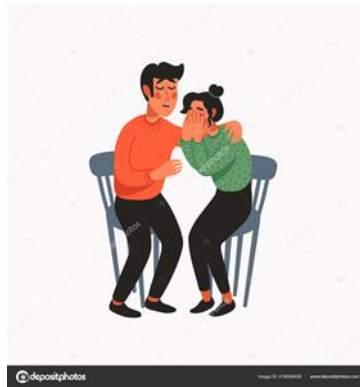
Інші приклади фраз, що **можуть радше зашкодити** ніж допомогти:

- "Час лікує"
- "Вони завжди будуть з тобою у твоїх спогадах"
- "Ти сильніший, ніж думаєш"
- "Треба рухатися далі"
- "Все буде добре"
- "Вони б захотіли, щоб ти був щасливий"

4. Не продовжувати підтримку. Вам не обов'язково бути фізично присутнім, щоб продовжити свою присутність. Надсилайте повідомлення, електронні листи або речі, які вони можуть оцінити, навіть якщо вони не в тому стані, щоб розмовляти. Надсилання випічки, солодоців або навіть піци може мати велике значення. Не очікуйте нічого у відповідь і не бійтеся, потурбувати людину, чи зайвий раз нагадати про її втрату. Це нормально, якщо отримаєте відповіді на ваші повідомлення, не думайте, що їм неважлива ваша підтримка. Звичайно, ваша увага не повинна бути нав'язливою, робіть все від щирого серця.

5. Вдавати, що для людей, які втратили близьких, нічого не змінилося. Незалежно від того, наскільки незручно ви себе відчуваєте, ніколи цілеспрямовано не уникайте розмов про втрату або про людину, яка померла. Може здатися, що людині, яка пережила втрату, корисно уникати цієї теми, але

підняття цієї теми має зцілювальний ефект, оскільки допомагає зберегти пам'ять про втрачену людину, допомагаючи при цьому пережити емоції, що виникли в результаті втрати



5 речей, які варто зробити, висловлюючи співчуття

- 1. Визнайте їхню втрату і горе.** Втішаючи людину, яка переживає втрату, дуже важливо визнати її горе, висловлюючи свої співчуття. Будьте чіткими й непохитними у своїй пропозиції присутності й готовності вислухати без осуду або будь-якого наміру "виправити" їхнє горе. Від горя немає ліків. Це не хвороба.
- 2. Напишіть листа зі співчуттями.** "Я не знаю, що сказати, але я поруч із вами у цей важкий час". Цей жест допомагає надати сенс незбагненному. Згідно з дослідженням 2020 року, лист зі співчуттями передає турботу та надає можливість для роздумів та втіхи. Він пропонує надію, дає людям відчуття того, що вони важливі. Щоправда, вам варто це робити, якщо ви справді близькі з людиною що горює, чи були близькі з людиною, що пішла. В іншому випадку такий лист може виглядати не щиро і може навіть посилити симптоми депресії.
- 3. Використовуйте корисні фрази.** Наприклад такі фрази, як:
 - "Я тут, щоб вислухати й допомогти в будь-який спосіб"
 - "Я хотів би полегшити ваші страждання, але просто знайте, що я піклуюся про вас"
 - "Я думав про вас"
 - "Мій улюблений спогад про вашу кохану людину - це..."
 - "Можу я вас обійняти?"
 - "Можна я просто посиджу з вами?"

4. Пропонуйте соціальну підтримку. Шведське університетське дослідження 2022 року показало, що сім'я та друзі оцінюються як найважливіші джерела соціальної підтримки, тоді як соціальна підтримка з боку суспільних інституцій, таких як охорона здоров'я та школа, вважається менш важливою та недостатньою. Ваша підтримка може набувати різних форм, наприклад, приготування їжі, догляд за дітьми або виведення їх на активний відпочинок чи прогулянку.

5. Допоможіть знайти допомогу, якщо це необхідно. Здорове горе характеризується початковим шоком і заціпенінням, що призводить до смутку і депресії, які зрештою дозволяють мозку адаптуватися і відновитися. У той час як нездорове горе є інтенсивним, тривалим і включає в себе значні порушення в роботі, здоров'ї та функціонуванні. Якщо ви помітили, що ваша близька людина перебуває в такому стані, запропонуйте їй звернутися до лікаря або поговорити з психотерапевтом.

Не все горе однакове. Так само як і співчуття. Коли болить душа, дозвольте собі:

- плакати
- горювати
- гніватися
- ненавидіти
- жаліти себе
- сумувати
- скаржитися
- скиглити
- просити про допомогу

Дайте собі час і дозвольте побути собі в цьому стані, щоб прожити ці почуття

Звернутися на гарячу лінію з протидії домашньому насиллю ти можеш абсолютно безкоштовно у будь-який час доби.

На всій території України діють спеціальні «гарячі лінії»:

15-47 – з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству. Номер цілодобовий та безкоштовний.

0800-500-202 – «гаряча лінія» Національної поліції України. Телефонувати можна щодня з 8:00 до 20:00
0800-500-335 або 116-123 – Національна «гаряча лінія» із запобігання домашньому насильству. Тут постраждалі можуть отримати психологічну допомогу.

Привіт, читачам! Пропонуємо написати, про що ви хотіли б прочитати на сторінках газети. Також можна надавати інформацію та статі про свій досвід рішення психологічних ситуацій, особистих пошуків виходу зі складних ситуацій чи цікавинки якими ви б захотіли поділитися з оточуючими. Ви можете додати коментарі до будь – якого матеріалу, якщо захочете взяти участь в обговоренні запропонованої теми. Свої пропозиції та запитання прошу надсилати на ел.пошту: 8achps11xolog@ukr.net