

21.6.2022

### Кіти здоров'я



Відмова від тютюнопаління,  
обмеження вживання алкоголю



Здорове харчування, достатній сон,  
відпочинок



ПСИХОЛОГІЧНІ  
ОСНОВИ  
ШВИДКОГО  
ОДУЖАННЯ

ДОЛАЄМО ГОСТРІ  
СТРЕСОВІ РЕАКЦІЇ



Фізична активність



Хороший настрій, постановка цілей,  
вивчення корисної літератури щодо  
стресу та шляхів подолання

Елементи психотерапії в подоланні гострих  
стресових реакцій

<https://www.psycentr-david.com>

Татьяна

## Рекомендації для скорішого одужання



### Основні положення

**Нормальна робота функцій органів нервової системи взаємопов'язана з оточуючим людину світом, пов'язана з його емоційним станом, з відносинами з іншими людьми і з зовнішнім життєвим простором.**

- Психологічні реакції на високотравматичні події зазвичай поділяються на дві категорії: стресові реакції і стресові розлади.
  - **Стрессова реакція** в є нормальною реакцією на надмірно травматичну подію і не завжди вимагає медичної допомоги. Гостра стрессова реакція вже не є діагнозом, а замість цього розглядається як фактор, що впливає на стан здоров'я людини.
  - **Стрессовий розлад** зазвичай вимагає медичного втручання.

### Пам'ятайте:

- Переважно, гострий стрессовий стан поступово щезає (тільки в 5-15% людей виникає посттравматичний стрессовий розлад);
- Транзиторні фізичні та емоційні симптоми стрессового розладу виникають відразу після пережитого сильного стрессу, можливо, включаючи специфічні симптоми, пов'язані з настроєм і соціальною поведінкою, і полегшуються впродовж декількох днів після зменшення впливу;
- Подібні гострі симптоми також можуть бути пов'язані з фізичною хворобою, отруєнням або ускладненням травми.
- Покращення, безсумнівно, настане ...

- Як подолати стрес:** - постарайтеся перебувати в зоні комфорту, при необхідності змініть місце проживання;  
- давати можливість своєму організму достатньо відпочивати; не забувайте про лікувальну фізкультуру;
- вчиться контролювати свої емоції;
  - зверніться по допомогу до психолога, терапевта;
  - займіться творчістю, улюбленою справою...

Психотерапевтичне втручання повинно бути направлене на стабілізацію інтенсивних стрессових реакцій (метод КПТ), пропозицію подальшого контакту та психосоціальної підтримки, а також психологічну допомогу у вирішенні проблем...

**Корисним буде використання аутотренінгу, м'язової релаксації. Для цього спробуйте: прийняти зручну позу, закрити очі, заспокоїтися. Повільно подумки скажіть собі : я спокійний, мої м'язи розслаблені, я відпочиваю, кожен день я відчуваю себе краще, я одужую...**

- У важких випадках антидепресанти та/або цілеспрямована когнітивно-поведінкова психотерапія можуть бути розпочаті, як при ПТСР

### ФАРМАКОЛОГІЧНЕ ЛІКУВАННЯ

- В деяких екстрених випадках, для заспокоєння можливе застосування валідолу, корвалменту;
- • Для зниження початкового занепокоєння і поліпшення сну звичайні дози бензодіазепінів (гідозепам) з суворою ретельністю можуть бути застосовані в початковій фазі з метою швидкого зменшення і відміни ліків. Бензодіазепіни не є корисними у разі тривалого застосування, а ризик розвитку залежності є особливо високим.
- • Рекомендовані антидепресанти: Пропонована послідовність: ◦ селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС); насамперед пароксетин або сертралін) ◦ інгібітори зворотного захоплення серотоніну-норадреналіну (насамперед міртазапін або венлафаксин) ◦ амітриптилін (якщо вищезазначені не підходять).

### ЩО ТАКЕ РЕАБІЛІТАЦІЯ

Реабілітація – це зусилля та заходи для відновлення втрачених функцій якомога ближче до нормального рівня...



