

### професійне зростання

Ірина Тиратікова

#### 4 **Бути в ресурсі — місія № 1 для практичного психолога**

Калого, потурбуйтеся про себе:

- з'ясуйте, що означає внутрішню рівновагу
- навчіться втримувати баланс між роботою й іншими сферами життя
- відшукайте свої «ресурсні місії»

Ірина Тиратікова

#### 7 **Основні джерела позитивних переживань**

Світлана Олександрівна

#### 8 **Не такий страшний стрес, якщо... вчасно подати про себе**

- Щоб нахвалувати про інших, спираючись на себе:
- вчасно повесте свідомість стресу
- віднайдіть ефективні антистресові технології
- візьміть гору над стресом



Світлана Олександрівна

#### 13 **Техніки, що допоможуть стабілізувати психологічний стан**

Юлія Остапенко

#### 15 **Просто «ні»: як коректно відмовляти**

### господарів

#### 17 **Види стресу**

### інформаційний стенд

#### 18 **Як людина адаптується до стресу**

Інфорофка

#### 19 **Не стресуйте — релаксуйте**

Пам'ятка

### про важливе

#### 20 **Увага! Повертається навчальний курс «Невротичні розлади дітей дошкільного віку»**

Ольга Байєр

#### 21 **Як організувати психологічний супровід за новою редакцією Базового компонента дошкільної освіти**

На початку року МОН затвердив оновлений Базовий компонент дошкільної освіти. Наш експерт проаналізував документ і висловила думку, на якій має зосередити увагу практичний психолог. Що це за увага та як вразити її під час різних видів роботи з учасниками освітнього процесу — читайте в статті

### у записник психолога

#### 28 **Прагматик чи мрійник?**

Тест

Олена Морська

#### 30 **Як підвищили посадові оклади практичних психологів: розглядаємо на прикладах**

Із 1 січня Уряд підвищив мінімальний розмір посадового окладу працівників установ, закладів та організацій окремих галузей бюджетної сфери. Як це позначилося на заробітній платі практичних психологів 3,20 і скільки вони отримуватимуть?

Антоніна Клименко

#### 36 **Робота на двох посадах: яке педагогічне навантаження допустиме**

Практичний психолог працює в 3,20 на 0,75 ставки за основою посадою й за внутрішнім сумісництвом на 0,75 ставки виконуватиме. Утім, із січня 2021-го засновників злив із працівника 0,5 ставки виключили. Мотивував це тим, що такою вантажністю перевищує допустимі норми. Чи правомірні дії засновника?

### запитання — відповідь

#### 39 **Чи зберігається кваліфікаційна категорія при переході на іншу посаду**

#### 40 **Зарплата практичного психолога, що працює в Центрі розвитку дитини**



### ігротека

#### 42 **Психофізична розминка, або Енерджайзери**

Ігри та вправи для дітей

#### 44 **Командний дух**

Ігри та вправи для дорослих

### календар

#### 46 **Планер на травень**

## ОФІЦІЙНИЙ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ

долучайтесь  
@pedrada\_mcftr



# професійне зростання

## Щоб піклуватися про інших, спершу попіклуйтеся про себе

- Вчасно помітьте симптоми стресу
- Віднайдіть ефективні антистресові технології
- Візьміть гору над стресом

## Не такий страшний стрес, якщо... вчасно подбати про себе



**Світлана Олексенко**, старший викладач кафедри історичної та громадської освіти Інституту дослідження педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, практичний психолог-методист

Професія психолога належить до так званих підтримувальних, піклувальних професій. І справді, одне із завдань практичного психолога — підтримувати клієнтів у складних ситуаціях, допомагати зрозуміти мотиви поведінки, причини кризи в стосунках чи особистісному розвитку. Якщо психолог працює в закладі освіти, ці завдання треба помножити на велику кількість дітей, педагогів і батьків, із якими він взаємодіє. Серед професійно значущих якостей, які допомагають фахівцеві в роботі, варто виділити емпатію, доброту, вміння співчувати. Ці якості є емоційно-та енергозатратними.

Не кожен практичний психолог може якісно працювати, витрачати власні ресурси й не «вигорати», не деформуватися професійно, не мати психосоматичних захворювань і швидко відновлюватися після стресових ситуацій. Крім того, стресові ситуації бувають різні за тривалістю та інтенсивністю. Тож фахівець має розуміти, що з ним відбувається, як стабілізувати власний психологічний стан, як адаптуватися до стресової ситуації, а якщо цього зробити не вдалося — як відновити психологічне благополуччя.

### Як розпізнати стрес

Як визначити, що ситуація — стресова? Будь-який стрес супроводжують емоційне напруження, втома та тривога. Крім цього, стресу притаманні фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні ознаки (табл.).

Ознаки стресу			
Фізіологічні	Психологічні	Особистісні	Соматичні
<ul style="list-style-type: none"> <li>• часте, різке дихання, задика</li> <li>• прищвиднений пульс</li> <li>• підвищений артеріальний тиск</li> <li>• почервоніння або блідість шкіри</li> <li>• обличчя, шийні надмірна пігментація</li> <li>• порушення апетиту й режиму харчування</li> <li>• тремор кінцівок або тіла</li> <li>• розширені зіниці</li> <li>• постійне відчуття втоми</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уповільнені розумові операції та уважливий рівень</li> <li>• знижені концентрація і стійкість уваги</li> <li>• погіршення пам'яті</li> <li>• знижена сенсорна чутливість</li> <li>• агресивність, агресивність</li> <li>• різкі зміни настрою</li> <li>• небажання спілкуватися з колегами та близькими</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ослаблена сила волі</li> <li>• низький рівень самоконтролю, пасивна й стереотипна поведінка</li> <li>• часті помилки під час роботи</li> <li>• зниження здатності генерувати творчі ідеї та рішення</li> <li>• відчуття незадоволення від роботи</li> <li>• втрата почуття гумору</li> <li>• підвищена збудливість</li> <li>• страх, тривога, невмотивоване занепокоєння</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• підвищена нервозність</li> <li>• істеричні й афективні реакції</li> <li>• запаморочення, втрата свідомості</li> <li>• безпричинні болі в голові, спині, шлунку</li> <li>• порушення сну, безсоння</li> </ul>

Деякі ознаки стресу проявляються на стадії шоку, тривоги або орієнтування<sup>1</sup>, а деякі характерні для хронічного стресу<sup>2</sup>.

**Тривалий чи інтенсивний вплив стресорів** може призвести до мотиваційних, соматичних, особистісних змін. Якщо ваші адаптивні здібності не відповідають вимогам навколишнього середовища і діяльності, можуть виникати «хвороби стресу». На особистісному рівні можуть виникнути замкнутість, відчуження, низька соціальна адаптація, невротична декомпенсація, афективні реакції, підвищена чутливість, незадоволення сформованими взаєминами.

**Діагностичні методики**, що дадуть змогу виявити стрес та визначити потенційні можливості подолати його, — у Додатку.

### Як підтримувати й відновлювати психологічний стан

Одна із потреб професійного розвитку практичного психолога — віднайти й запропонувати ефективні техніки, що дадуть змогу підтримувати власне психологічне здоров'я, адаптуватися до стресових ситуацій, відновлювати психологічний стан після стресу. Ці **техніки можуть відігравати** за своєю завданнями. Одні мають стабілізувати поєхничний стан, тож їх слід використовувати безпосередньо в момент переживання стресової ситуації й одразу після неї. Другі — мають знизити вплив стресу, відновити психологічне благополуччя, а тому їх треба використовувати для адаптивної саморегуляції.

Під час профілактичної і підтримувальної роботи важливо пам'ятати, що треба впливати не на стрес, а на його чинники, формувати адаптивні механізми. Напрями психологічної підтримки або самопідтримки залежать від того, як ви реагуєте на стресову

<sup>1</sup> Док інфографіку «Як людина адаптується до стресу» на с. 18. — Друк ред.

<sup>2</sup> Док глосарій «Види стресу» на с. 17. — Друк ред.

### Причини стресу можуть бути пов'язані:

- із навколишнім середовищем
- міжособистісними взаєминами
- організацією життя та діяльності
- екстремальними умовами

ситуацію і наскільки може адаптуватися до неї та її наслідків.

Психологічна підтримка безпосередньо після стресової події передбачає роботу зі стабілізації психологічного стану. Зазвичай використовують **три напрями стабілізації:**

- тісна стабілізація;
- емоційна стабілізація;
- когнітивна саморегуляція — раціоналізація, саморегуляція на рівні мислення<sup>3</sup>.

### Як допомогти самому собі

Коли ви пережили чи переживаєте важку кризову подію й відчуваєте гостру стресову реакцію, дистрес чи травматичний стрес, ви потребуєте першої психологічної допомоги. Її може надати будь-хто, хто перебуває поряд, або, якщо змога, — ви самі. Щоб надати собі першу психологічну допомогу, **дотримуйтесь алгоритму:**

- заспокойтеся;
- зорієнтуйтеся;
- відчуйте зв'язок із навколишнім світом, приміром, доторкніться до предметів довкола;
- поийте води;
- прислухайтеся до себе й відновіть дихання та відчуття власного тіла.

Німецький професор Луїза Редеманн (*Luise Reddemann*) виділяє **три стадії** психотерапевтичної роботи з психотравмою: стабілізацію, опрацювання травми й інтеграцію.

### Стабілізація

Стадія стабілізації є і під час звичайної стресової ситуації, і під час травматичної події. Однак наповнення та тривалість стадії стабілізації залежать від сили стресора й адаптивних можливостей організму.



Зуважте, що в разі гострої реакції на стрес і травматичного стресу, коли сила подразника значно більша, ніж можливості адаптуватися до нього, ви не завжди можете стабілізувати свій стан самостійно й потребуєте підтримки, тобто першої психологічної допомоги.

Щоб пропрацювати психологічну травму, необхідно:

- подолати тривожність і страхи, пропрацювати негативні враження, емоції, що виникли;
- відновити почуття особистісної цілісності й контролю над тим, що відбувається; розвинути навички саморегуляції і комунікації; адаптуватися до нових умов життя;
- інтегрувати власний внутрішній світ у навколишній світ, побудувати позитивні життєві плани та сценарії.

<sup>3</sup> Див. також «Теміка, що допомагають стабілізувати психологічний стан» і «Як стресує — релаксуйте» на с. 131 і 139 відповідно — Прим. ред.

### Інтеграція

Здебільшого пропрацювати травму потрібно з допомогою фахівця, навіть якщо ви самі є психологом-практиком і раніше допомагали іншим.

Щоб відновитися після психологічних проблем, знизити вплив стресу, потрібно активізувати власні ресурси. Зазвичай виділяють **чотири групи ресурсів**, що допомагають подолати стрес:

- *особисті* — позитивні підходи, діяльність;
- *міжособистісні* — підтримка друзів або рідних, обговорення проблем з іншими людьми;
- *організаційні* — навчання та інструктування, зовнішня професійна підтримка;
- *соціальні* — медичні служби, організація дозвілля, позаробоча діяльність.

### Як долати стресові ситуації

Кожна людина має власний досвід подолання проблем, стресових ситуацій. Тож, щоб допомогти собі впоратися з новою кризовою ситуацією, треба **спиратися на попередній досвід**. Зокрема, важливо зрозуміти, що раніше допомагало вам справлятися, що є для вас ресурсом. Щоб визначити базисні стратегії поведінки у стресових ситуаціях, скористайтесь методикою «Індикатор копінг-стратегій» Джеймса Амірхана (*James H. Amirkhan*), яку адаптували Наталія Сирота та Володимир Ятлонський. Також у пригоді стануть багатомірний модель подолання кризових ситуацій Basic Ph і рівні адаптивної саморегуляції стресу.

### Модель Basic Ph

Ізраїльський психолог Мулі Лаад (*Mooli Lahad*) створив багатомірну модель подолання кризових ситуацій — Basic Ph. Вона охоплює шість основних ресурсних каналів, що дають змогу повернутися до звичного життя після гострої стресової реакції:

- **Belief and values** — віра й переконання;
- **Affect and emotion** — емоції;
- **Social** — соціальність;
- **Imagination** — уява;
- **Cognition and thought** — когнітивні стратегії;
- **Physiology and activities** — фізична активність.

Залежно від ситуації можна обирати ті чи ті ресурсні канали як домінуючі, по-різному їх поєднувати. Саме те чи те поєднання ресурсних каналів і є індивідуальною стратегією подолання кризових ситуацій. Утім, відшукати свої ресурсні канали треба до стресової події.

Щоб відновитися після кризових ситуацій та запобігти стресовим переживанням, можете орієнтуватися на рівні адаптивної саморегуляції стресу, які виділив вітчизняний психолог Віталій Розов:

- *біоенергетичний* — антистресове харчування, фітотерапія, фізична активність, нормалізація сну;
- *психобіологічний* — м'язова релаксація, аутогенне тренування, дихальні й тілесно-орієнтовані техніки, медитація;

- **когнітивний** — технології позитивного мислення, інтегралізація ситуації — «Не все, що я сприймаю, є реальністю»;
  - **особистісний** — усвідомлення потреб і бажань, цілепокладання, удосконалення комунікативних умінь як засобу подолання конфліктів, підвищення самооцінки.
- Крім того, щоб відновитися після стресу чи запобігти йому, необхідно врегулювати зовнішні чинники — створити антистресові умови роботи, сприятливий психологічний клімат у колективі.



Додаток

### Методики, що дають змогу діагностувати стрес

Мета	Діагностична методика
Оцінити рівень стресу	Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Томаса Холмса й Річарда Паре (Thomas Holmes, Richard Rahe)
Вивчити: <ul style="list-style-type: none"> <li>• актуальний стан</li> <li>• базисні потреби</li> <li>• індивідуальний стиль переживання</li> <li>• тип реагування і ступінь адаптованості</li> <li>• неусвідомлені проблеми та компенсаторні можливості</li> </ul>	Метод кольорних виборів Людмилі Собчик (адаптований варіант кольорового тесту Люера)
Діагностувати психічні стани	Опитувальник «Самопочуття, активність, настрій» (САН) Валерія Доскіна, Ніни Лаврентівної, Володимира Шарая, Михайла Мірошнікова
Виявити симптоми посттравматичного стресового розладу та його ступінь	Шкала оцінки валіду травматичної події (IES-R) Марці Горовіца, Ненсі Вілмер, Вільяма Альвареса, Деніела Беліса (Mardi J. Horowitz, Nancy Wilner, William Alvarez, Daniel S. Weiss)
Визначити поточний статус, оцінити патерни психологічних ознак	Симптоматичний опитувальник Леонарда Дерогатиса (SCL-90-R)
Виявити ступінь тривожних розладів у дітей, підлітків і дорослих	Шкала тривоги Гамільтона (HARS)
Діагностувати типи поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьбу зі стресом	Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Едгара Хейма (Edgar Heim)

**ЗБЕРІГАЙТЕ ЧАС — ЗАМОВЛЯЙТЕ  
В ІНТЕРНЕТ-МАГАЗИНІ**

shop.mcfr.ua



## Техніки, що допоможуть стабілізувати психологічний стан

### ТІЛЕСНА СТАБІЛІЗАЦІЯ



- Дихальні техніки та вправи, що розслабляють м'язи.
- Техніки заземлення. Під час них треба повністю спертися стопами на підлогу або землю й зосередитися на цьому відчутті.
- Види діяльності, що зменшують напруження:
  - побутова активність — хатні справи, спільні ігри з дітьми чи домашніми тваринами, садівництво тощо;
  - фізична активність — ходьба, біг, плавання, танці тощо;
  - інтенсивні відчуття, приміром, контрастний душ;
  - концентрація на чомусь одному.
- Іграшки-антистрес — слайми, спінери, сквіші, некуби, магнітні й кінетичні кульки, масажні м'ячі та м'ячі-антистрес; розмальовки-антистрес, малювання в техніці дудлінг, зентанга, земаандаа.
- Вправи, що дають змогу відчути власне тіло, свої кордони й тілесний простір.

**«Лимон».** Зручно сидіте, покладіть кисті на коліна долонями догори, опустіть плечі й голову, заплющте очі. Уявіть, що на вашій правій долоні лежить лимон. Ваше завдання — «вичавити» з нього сік. Для цього повільно стисніть руку в кулак і напружте, доки не відчуєте, що «вичавили» з лимона увесь сік. Відтак розтисніть кулак і відчувайте тепло й м'якість у руці. Запам'ятайте це відчуття. Потім так само «вичавіть» сік лівою долонею, обома долонями водночас. Відтак розслабтеся й насолоджуйтеся станом спокою.

**«Повітряна куля».** Станьте, заплющте очі, підніміть вгору руки й глибоко вдихніть. Уявіть, що ви — велика повітряна куля. Напружте всі м'язи тіла й постійте в такій позі 1—2 хв. Потім уявіть, що в кулі з'явився невеликий отвір. Починайте повільно видихати й водночас розслабляти м'язи: кисті, плечі, шию, тулуб, стегна, стони. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте цю вправу, щоб досягнути оптимального психоемоційного стану.

**«Усвідомлене дихання».** Великим пальцем правої руки притисніть праву нідрю так, щоб через неї не надходило повітря. Повільно вдихніть і видихніть лівою нідрю. Потім притисніть великим пальцем лівої руки ліву нідрю і зробіть вдих-видих правою нідрюю. Так, чергуючи нідрі, зробіть 15—20 дихальних циклів. Використовуйте цю вправу, щоб позбутися неспокійних, нав'язливих думок.

### ЕМОЦІЙНА СТАБІЛІЗАЦІЯ



- Вправи, що дають змогу зняти емоційне напруження й позбутися негативних емоцій, приміром вправа «Мішечок з криками», проговорення емоцій, техніки експрес-регуляції емоційного стану.
- Зниження напруження за допомогою гумору.
- Вправи, що дають змогу позбутися сильних емоцій за допомогою рухів.

**«Диригент».** Пригадайте емоцію, якої хотіли б позбутися. Увімкніть швидку музику, закривайте очі й виконуйте інтенсивні й різкі рухи, ніби диригете. При цьому намагайтеся звільнитися від непотрібної емоції.

- Пропрацювання емоцій, що б'ють через край.

**«Картина в рамці»** (за Удо Байсром). Візьміть аркуш формату А4, загнийте краї до середини, щоб утворилася «рамка» довільної ширини. У внутрішньому полі намалюйте кольоровими олівцями ті почуття, емоції, що б'ють через край. Кольори олівців добирайте за бажанням. У зовнішньому полі, тобто на рамці, зобразіть ті емоції, що дають почуття безпеки. Малювати можна в довільному порядку. Якщо «рамка» мала, це означає, що у вас мало ресурсів і, можливо, вам не вдасться втримати емоції, що б'ють через край. У такому разі вам треба шукати ресурси.

### КОГНІТИВНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ



- Дистанціювання, контейнерування емоцій.
- Візуалізація переживань.
- Абстрагування від думок на рутинні клопоти чи те, що приносить задоволення.
- Пошук стабільних речей — пори року, день і ніч.
- Створення позитивних якорів, а за потреби — «коробки спокою».
- Спостереження навколо себе.

*Підготувала Світлана Олександрівна, старший викладач кафедри історичної та громадянської освіти Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, практичний психолог-методист*

## професійне зростання

### Просто «ні»: як коректно відмовляти



#### Зрозумійте, варто погоджуватися на пропозицію чи ні

Перш ніж сказати «ні» або «так», треба зрозуміти, що вам пропонують, а це — не просто. Зазвичай співрозмовник багато говорить, докладно й емоційно пояснює, тож важко дістатися суті. Якщо у вас є зайвий час, бажання й особлива симпатія до співрозмовника, можете вислухати його. Можливо, вам вдасться зрозуміти, про що йдеться. Утім, ефективніше — коректно перервати тиранду й запитати: «Що Ви хочете конкретно від мене?», — або попросити: «Поясни одним реченням, будь ласка».

Якщо ви розумієте, що пропозиція вам не підходить, — одразу відмовтеся. Не варто ухилятися від відповіді й говорити фрази на кшталт: «Навів не знаю», «Можливо, не цього разу», «Я як-небудь вам перетелефону». Скажіть відверто: «Ні!», — так ви зекономите час співрозмовника й не даватимете йому марних надій

#### Вчіться коректно відмовляти

Часто скупе слово «ні» сприймають як грубість. Тож якщо ви вирішили відмовити, зробіть це коректно й прямо. Спершу **скажіть по суті**.

- «Я мушу відмовитися від вашої пропозиції...».
- «Я не візьмуся за цю роботу...».
- «Я вирішив (-ла), що з квітня не працюватиму над цим проєктом...».

Відтак **поясніть**, чому відхиляєте пропозицію або прохання, але не виправдовуйтеся.

- «...бо це не в моїй компетенції».
- «...бо це не входить в мій обов'язок. У мене багато обов'язків і я маю встигати виконувати їх».
- «...бо ця робота забирає багато сил і часу, але не оплачується».

#### Насамкінець обов'язково **подякуйте й попросіть**.

- «Спасибі за цікаву пропозицію й довіру. До побачення!».
- «Пробач, що не зміг (-гла) допомогти. Бувай!».
- «Мені було приємно працювати з вами. Дякую за цінний досвід і можливість вчитися»





### Не піддавайтеся на маніпуляції

Здавалося б, усе просто: пропозиція вас не цікавить, у вас багато роботи й бракує часу — відмовтеся. Чому ж тоді ви все одно погоджуєтесь? Річ у тому, що ви потрапляєте на гачок маніпулятора.

**Лестоці.** Коли вас хвалить, а хочете зробити що-небудь на знак вдячності, щоб виправдати чужі очікування.

«Нам порадили Вас як найкращого фахівця!».  
 «Ти ж найдосвідченіший серед усіх! Тобі це раз плюнути...».  
 «Ти той, хто краще за всіх робив цю роботу. Ти приклад відповідальності й професіоналізму!».

**Чужі очікування, гра на почуттях.** Нерідко маніпулятор намагається змусити вас відчувати провину й небажання образити чи підвести його.

«Ніхто крім Вас не зможе нам допомогти. Щоб зустрітися з Вами, ми приїхали з іншої області».  
 «Ти ж розумієш, що ніхто більше не...».  
 «Ти з самого початку на прохання, ніхто крім тебе не розуміється на...».

**Прямі або непрямі погрози, шантаж.** Маніпулятор має на меті змусити у вас страх і невпевненість. Якщо ви піддалися на агресивну вимогу чи залякування, пам'ятайте, що це лише маніпуляція. І якщо ви одного разу «проковтнули приманку», вам буде складно потім вийти з гри.

«Ми поскаржимося директору/у відділ освіти й розповімо, який ви «сиропий» фахівець».  
 «У нашому колективі не люблять особливих. Дивись, аби не відгукнулося...».  
 «Ти ж розумієш, що у разі відмови, ти не отримаєш хороших рекомендацій».

### Дотримуйтеся трьох простих правил

- Будьте чесні й відкриті.** Не ухиляйтеся від відповіді.
- Будьте ввічливі.** Навіть якщо на вулиці до вас чіпляється циганка чи людина напідпитку, не грубіяньте. Просто скажіть тверде «ні». Пам'ятайте, ви завжди маєте право відмовитися від будь-яких, навіть «найспокусливіших», пропозицій.
- Будьте собою.** Бережіть себе!



Підготувала **Юлія Остапенко**, редактор-експерт журналу «Практичний психолог: Дитячий садок», за матеріалами Ірени Дубової, психолога, гештальт-терапевта

## Види стресу

### Базовий стрес —

реакція на зміни в щоденному середовищі. Якщо базовий стрес надто сильний, він може порушити психологічне благополуччя людини



### Сукупний стрес —

реакція, що виникає внаслідок накопичення базового стресу, коли його вже не можна фізично й психологічно скорегувати. Сукупний стрес проявляється тоді, коли людина тривалий час перебуває у стресовому стані під час надзвичайних ситуацій або в небезпечному середовищі. Надзвичайна ситуація — ситуація, у якій життя, фізичному та психічному здоров'ю людини загрожує небезпека через збройний конфлікт, стихійне лихо або руйнацію соціально-політичного порядку



### Вигорання —

стан емоційного й фізичного виснаження, зумовлений надмірним і тривалим напруженням. Людина, яка «вигоріла», почуватиметься пригніченою й не може реагувати на нові життєві виклики. Здебільшого вигорання пов'язане з роботою



### Травматичний стрес —

реакція, що виникає у відповідь на травматичну подію, як-от стихійне лихо, нещасний випадок чи насильство. Травматичний стрес може виникнути одразу після травматичної події або через деякий час після неї та тривати дні, місяці або навіть роки. Виділяють два типи травматичного стресу: стрес через критичний випадок і стрес через вторинну травматизацію



### Вторинна психотравма —

психотравма, що може розвинути після тривалого спілкування з травмованими людьми. Вторинну психотравму ще називають «втомою від співчуття». У роботі практичного психолога найпоширеніші професійне або емоційне вигорання, сукупний стрес і вторинна психотравма



Підготувала **Світлана Олексенко**, старший викладач кафедри історичної та громадянської освіти Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, практичний психолог-методист

## Як людина адаптується до стресу



**Примітка:** Коли ситуація нова, невідома для людини, виникає стрес — захисна реакція організму, що дає змогу адаптуватися до нових умов. Якщо людина вже перебувала в такій самій або схожій ситуації, організм застосовує награтувані раніше адаптивні механізми, усі фази адаптації проходять швидко. Отже, не всіма нестандартними ситуаціями порушують психологічне благополуччя. А ті ситуації, що порушують його, не завжди зумовлюють дезорієнтацію чи психопатію.

*Підготувала Світлана Олексенко, старший викладач кафедри історичної та громадянської освіти Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, практичний психолог-методист*