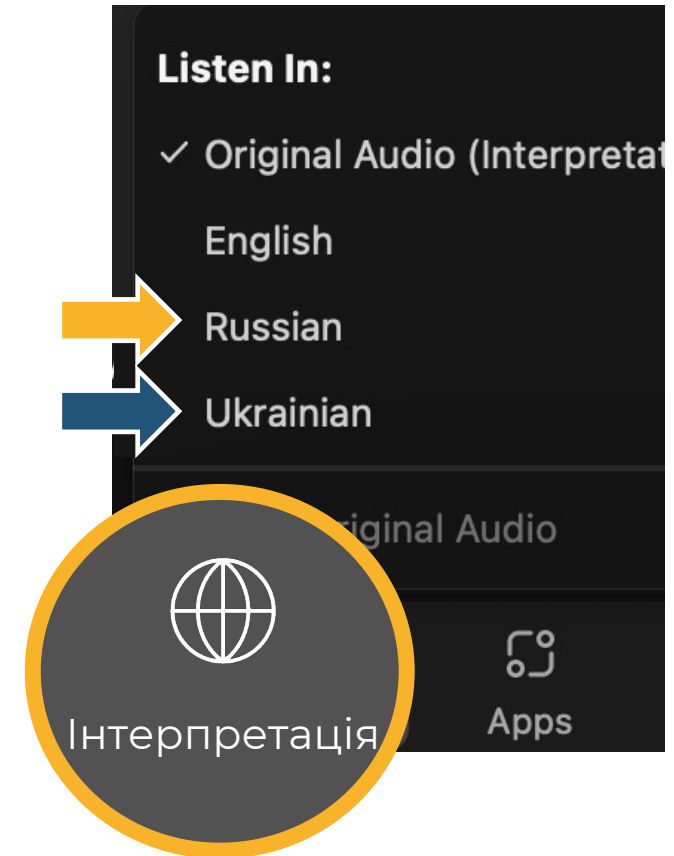


Ласкаво просимо

Щоб слухати **українською** або **російською мовою**, будь ласка, виберіть:

- Усний переклад > Улюблена мова



Здоров'я: Стрес і благополуччя

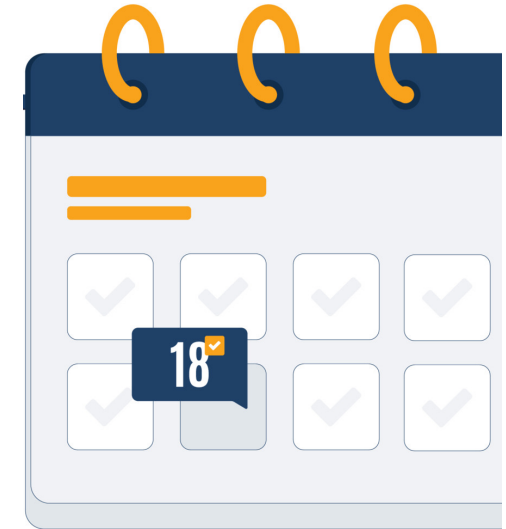
Сесії підтримки українців

Проводяться компанією Solvera Consulting у партнерстві з Бюро програм для біженців Департаменту соціальних служб Каліфорнії.



Майбутні сесії

- По понеділках, 10:00-11:00 ранку через Zoom
- До серпня 2024 року



Дата	Тема	Призначений для
5 серпня	Проходження критичних ситуацій: жорстоке поведження	УГП і спонсори (*англійська, українська, російська)
26 серпня	Працевлаштування: Кар'єрні шляхи	УГП і спонсори (*англійська, українська, російська)

Чого очікувати



Теми

- ✓ Розуміння стресу
- ✓ Наслідки стресу
- ✓ Стратегії подолання стресу
- ✓ Виявлений стрес у ваших дітей
- ✓ Що очікувати

Отримати PPT (потрібною мовою) + посилання після сесії



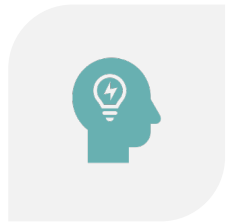
Не зачіпаються

- x Особисті дані
- x Усі ситуації
- x Такі теми, як імміграційний статус, НАУ, конкретні випадки
- x Реєстрація в системі державної ДОПОМОГИ (CalWORKS, RCA, CalFresh, WIC)

Нагадуємо



Вимкнути
звук



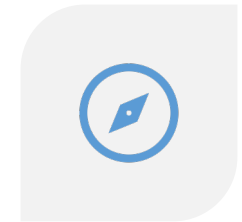
Слухати
потрібною
мовою



Проголосувати
за запитання



Запитання та
відповіді в
прямому ефірі



Опитування

Від кого ви почуєте сьогодні



Тетяна Шевченко

МА, MDR, соціальний працівник і фахівець із захисних послуг



Основні теми

1

Пошкодження
здоров'я,
пов'язані зі
стресом

2

Здорові та
нездорові
стратегії
подолання

3

Як визначити,
чи зачеплені
діти стресом

4

Допоможіть
собі
впоратися зі
стресом

Стрес і його вплив на організм

Збиток здоров'ю, пов'язаний зі стресом

Стрес і стресові чинники



Стрес: реакція на події, що становлять загрозу або виклик.

Стресор: подія, що викликає стрес

Стрес - це психологічна та фізіологічна реакція на передбачувану або реальну небезпеку чи потребу в житті. Це автоматична реакція організму, яка **корисна для** негайних, короткострокових ситуацій.

Це реакція організму:

- Допоможе впоратися з потенційно серйозними ситуаціями
- Діє для виживання
- Допомогає залишатися зосередженими, енергійними та уважними
- У надзвичайних ситуаціях може врятувати життя

Хороший стрес і поганий стрес

Хороший стрес допомагає нам чогось досягти або є природним компонентом щасливих моментів.

Невпинний або тривалий стрес приносить більше шкоди, ніж користі.

- Хронічний стрес може призвести до серйозних проблем в організмі:
 - Здоров'я (фізичний стан)
 - Ефективність у повсякденному житті
 - Стосунки: інтимні, сімейні, родинні, дружні, на роботі
 - Настрій (психічний стан)
 - Загальна якість життя

Реакція організму на стрес

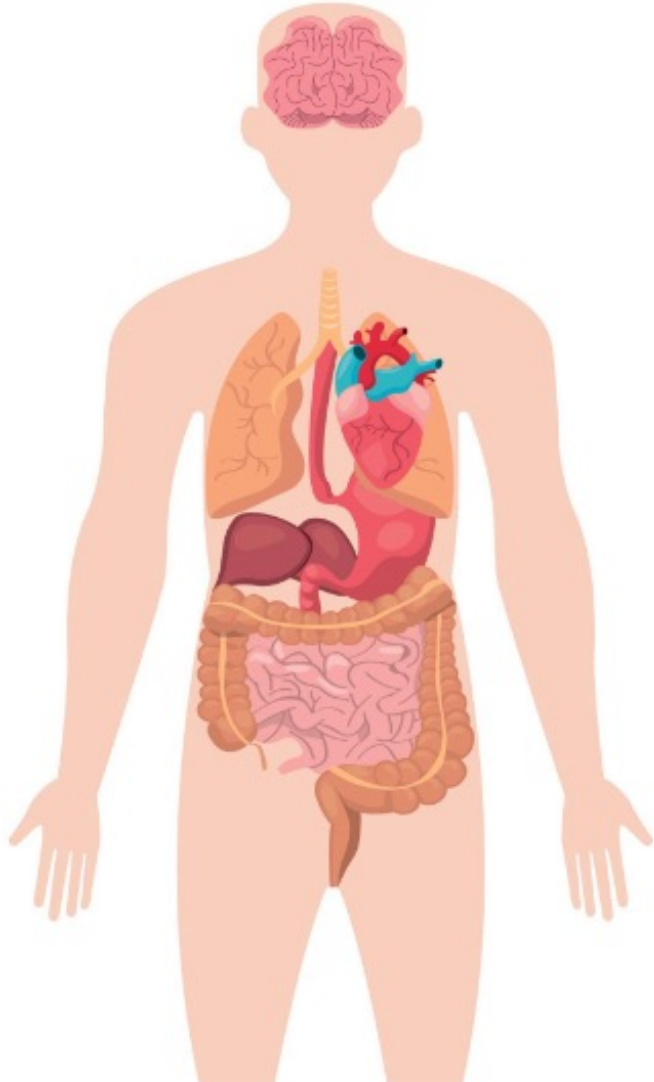
Гострий стрес: в організмі підвищується рівень гормонів стресу: адреналіну, норадреналіну і кортизолу, щоб підготуватися до відповідної реакції.

Хронічний стрес: тривале переживання стресових факторів може призвести до виснаження фізичних і розумових здібностей.

Річ не в тім, що хронічний стрес впливає на нервову систему, а в тім, що постійна активація нервової системи, яка спричиняє фізичні реакції, впливає на інші системи.



Стрес змушує всі системи **працювати інтенсивніше**



Серце б'ється швидше

Швидкість дихання збільшується

Надирники збільшують вироблення кортизолу.

Кортизол підвищує рівень доступного енергетичного палива, мобілізуючи глюкозу і жирні кислоти з печінки.

Під час стресу підвищення рівня кортизолу може дати вашому організму енергію для втечі від небезпеки.

Печінка виробляє більше глюкози, щоб організм отримувал додаткову енергію.

Хронічний стрес може бути пов'язаний із розвитком у майбутньому численних фізичних і психічних захворювань, включно з хронічною втомою, порушеннями обміну речовин (такими як діабет, ожиріння), депресією та імунними розладами.

<https://www.apa.org>

Негативний фізіологічний ефект сильного стресу

Впливає на **травну систему**:

Їсти більше їжі або голодувати, відчувати кислотний рефлекс, блювоту, розвивати виразки або сильні болі в шлунку навіть без виразок, порушення здатності переробляти їжу: діарея або закреп



Впливає на **дихальну систему**:

Посилене дихання для швидкого розподілу багатої киснем крові, може послабити вже наявні захворювання, такі як емфізема або астма, може викликати прискорене дихання, гіпервентиляцію і панічні атаки у деяких людей.



Негативний фізіологічний ефект сильного стресу

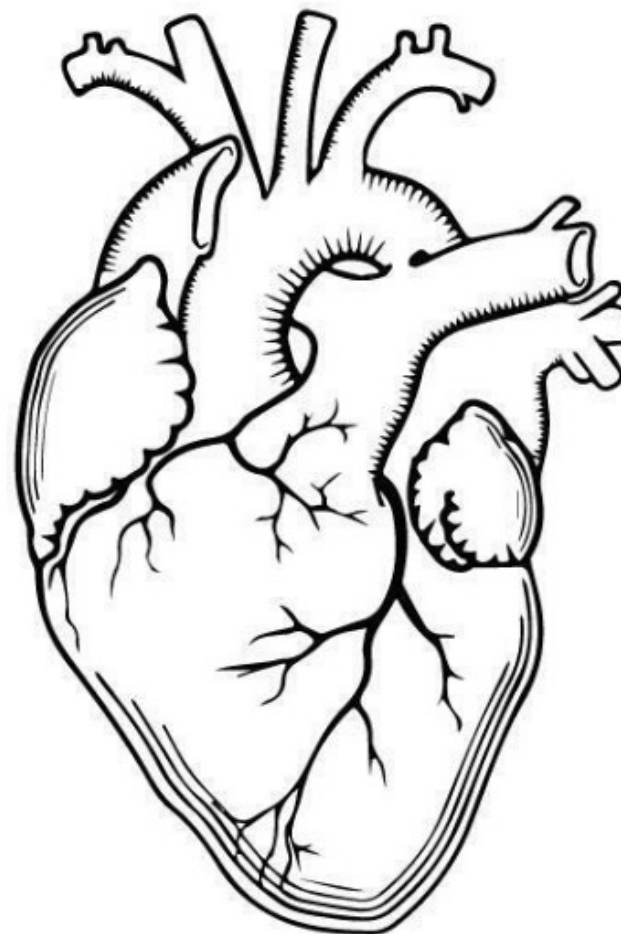
Впливає на **серцево-судинну** систему:

Гострий стрес викликає збільшення частоти серцевих скорочень і посилення скорочень серцевого м'яза. Хронічний стрес може сприяти виникненню довгострокових проблем із серцем і судинами. Постійне збільшення частоти серцевих скорочень, підвищення рівня гормонів стресу та артеріального тиску збільшують ризик розвитку гіпертонії, серцевих захворювань або інсульту.

Повторюваний гострий стрес і постійний хронічний стрес також можуть сприяти розвитку запалення в кровоносній системі, особливо в коронарних артеріях, і підвищувати ризик серцевого нападу.

Це небезпечно для **м'язової** системи:

м'язи залишаються напруженими, спричиняють тілесні болі та головні болі



Впливає на **репродуктивну** систему:

У чоловіків: хронічний стрес протягом тривалого періоду часу може вплинути на вироблення тестостерону, що призводить до зниження статевого потягу або лібідо, а також може спричинити еректильну дисфункцію або імпотенцію.

У жінок: може спричинити відсутність або нерегулярні менструальні цикли, болючіші місячні та зміни в тривалості циклів, зниження лібідо, зниження фертильності та проблеми під час вагітності, спричинити перепади настрою, а якщо стрес припадає на період менопаузи, він також може посилити всі фізичні симптоми та спричинити неконтрольовану тривогу, перепади настрою та відчуття дистресу.

Негативний фізіологічний ефект сильного стресу



Впливає на **імунну** систему:

Тоді як гострий стрес стимулює імунну систему і корисний в екстрених ситуаціях, наприклад, допомагає уникнути інфекцій і загоїти рани, **хронічний** стрес послаблює імунну систему, підвищує сприйнятливість до вірусних захворювань, як-от грип, застуда та інші інфекції, а також збільшує час відновлення після хвороби або травми.

Стрес впливає на **пізнання та емоції**

Мислення:

- Проблеми з пам'яттю
- Неможливість зосередитися
- Погане судження
- Бачити тільки негатив
- Тривожні або неспокійні думки
- Постійне занепокоєння

Емоційний:

- Занепокоєння, загальне невдоволення
- Занепокоєння
- Ажитація або гнів
- Поганий настрій, дратівливість
- Відчуття перевантаження



Стрес та імміграція

Спілкуйтеся: важливо уникати ізоляції та мати соціальну підтримку.

Будьте відкриті новому досвіду і намагайтеся зрозуміти нову культуру.

Говоріть англійською якомога більше. Не бійтеся робити помилки, ваша англійська не обов'язково має бути ідеальною!

Відкладіть судження про нові речі, вони можуть відрізнятися від звичних, але це не обов'язково "добре" чи "погано".

Етапи культурної адаптації:

- Медовий місяць: почуття збудження, оптимізму та здивування, яке часто виникає, коли людина потрапляє в нове середовище.
- Криза: почуття розгубленості, розчарування, туга за домом
- Відновлення: розуміння й адаптація до нового середовища
- Пристосування: любити ваш новий дім

Боротьба зі стресом

Різні способи подолання стресу

Загальні стратегії подолання



Руйнівні:

- Уникнення: повне уникнення джерела стресу.
- Заперечення: відмова визнати джерело стресу або його вплив.
- Самолікування: вживання алкоголю, наркотиків або ліків для адаптації до навантажень.

Конструктивні:

- Рахувати свої благословення.
- Займатися позитивною діяльністю: волонтерством, допомагати іншим, ходити в спортзал тощо.
- Пошук додаткової інформації про те, як упоратися із ситуацією, звернення по допомогу.

Стрес і діти

Підтримка вашої дитини (дітей) у боротьбі зі стресом

Діти та стрес

Від 1 до 3 років: регрес, може перестати говорити або не говорити взагалі, може стати занадто залежним від вас або поводитися занадто незалежно

3-5 років: можуть звинувачувати себе в обставинах, що склалися, відчувати розгубленість або страх, відчувати кошмари або ірраціональні страхи

6-12 років: може не вистачати енергії для виконання справ, постійні проблеми в школі, наприклад, виражаються в дивній поведінці, не слухають вчителя, розмовляють самі з собою, насилу заводять друзів

13-18 років: можуть відчувати безнадійність, що все вийшло з-під контролю, можуть відчувати, що сильно відрізняються від інших, що їх ніхто не розуміє, можуть мати проблеми зі школою, виражати страх, нещастя, тривогу, заперечення або проблеми зі зближенням з іншими, може розвинути суїцидальна поведінка



Чим ви, як особа, яка здійснює догляд, **можете** **ДОПОМОГТИ**



Від 0 до 3 років: створіть розпорядок дня і дотримуйтеся його, створіть стабільне і передбачуване життя, будьте спокійні і доброзичливі.

3-5 років: заохочуйте дитину до вираження почуттів під час гри, не критикуйте, дайте дитині можливість запам'ятати місця/людей, дотримуйтеся розпорядку дня, створіть стабільну люблячу обстановку.

6-12 років: заохочуйте дитину говорити про **свої** почуття, не будьте засуджувальними, говоріть про попередні травми (втрати) з чіткою інформацією, щоб зменшити її почуття відповідальності або провини, визначайте цінності як "так ми робимо", а не "так правильно".

13-18 років: будьте відкриті й чесні, коли вони ставлять запитання, заохочуйте їх говорити про **свої** почуття, залучайте їх, коли це можливо, до ухвалення рішень про своє майбутнє

Хоч би як ви втомилися, будь ласка, знайдіть у собі сили спокійно і доброзичливо поговорити з дітьми, не ховайте сльози, а поясніть їм, що вони не винні в тому, що ви відчуваєте стрес, втому, перевантаженість або смуток.

Стрес і допомога собі

Самостійний контроль стресу та ресурси

Що ви можете зробити, щоб допомогти собі

Навчіться говорити "ні", життя вимагає багато чого, вирішіть, що для вас важливіше, і навчіться не піддаватися спокусі робити більше, ніж потрібно.

Вправи: все краще, ніж нічого.

Висипайтесь, і світ почекає, якщо вам потрібен відпочинок.

Медитуйте: виконання завдань, що повторюються, приводить вас у стан, який заспокоює розум і тіло: в'язання, приготування їжі, прасування - все, що завгодно.

Спілкуйтеся з природою якомога частіше.

Отримайте інформацію з усіх питань, що вас цікавлять, від професійних фахівців!

Допомагайте іншим, робіть щось хороше для оточуючих, говоріть добрі слова і посміхайтесь!



Ваші ресурси: **Каліфорнія і вся країна**

Інформація про охорону здоров'я та "як отримати допомогу":

Департамент охорони здоров'я Каліфорнії

<https://www.dhcs.ca.gov/Language-Resources/Pages/Ukr-home.aspx>: українською мовою

<https://www.dhcs.ca.gov/Language-Resources/Pages/Rus-home.aspx>: російською мовою

По всій країні:

Якщо вам потрібно знайти будь-які служби у вашому районі, зателефонуйте за номером 211

Кризова лінія для отримання допомоги: зателефонуйте за номером 988 або відвідайте сайт <https://988lifeline.org/language-russian/> (російською мовою).

Як допомогти дітям подолати травматичний досвід:

https://childmind.org/wp-content/uploads/2022/02/CMI_Guide_Trauma_2022_Ukrainian_edited.pdf

українською мовою

https://childmind.org/wp-content/uploads/2022/03/CMI_Guide_Trauma_2022_Russian_R1.pdf російською

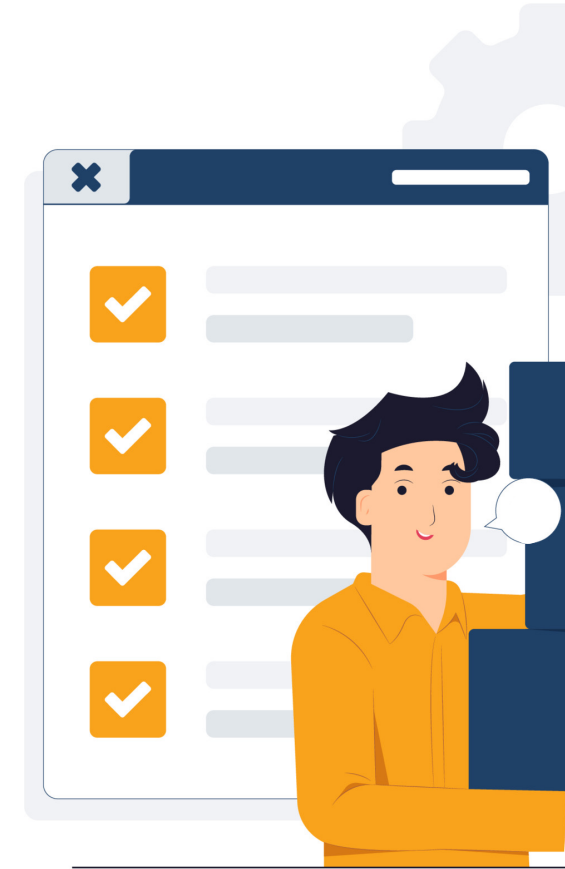
мовою

<https://www.anxietycanada.com/free-downloadable-pdf-resources/>

Наступні кроки

Після цього заняття ви отримаєте:

- ✓ Слайд-колода
- ✓ Посилання
- ✓ Опитування для отримання відгуків про сьогоднішню сесію
 - Поставте додаткові запитання
 - Пропонуйте майбутні теми



Запитання та відповіді





Заповніть **опитувальник** і запросіть теми майбутніх сесій

Пишіть ведучим: UHPinfo@solveraconsult.com,
RPBTTAU@cdss.ca.gov