

# Добро пожаловать

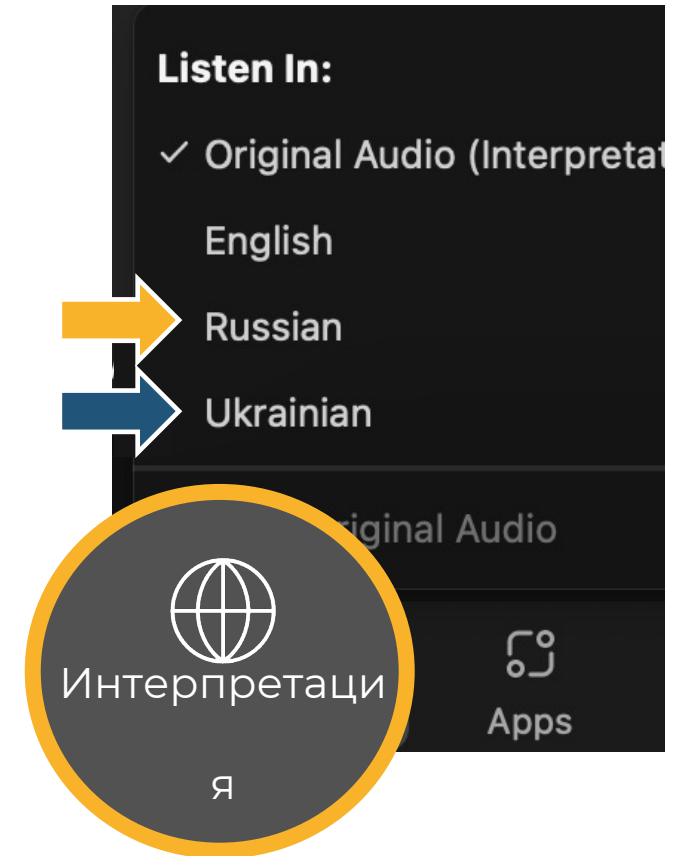
Чтобы слушать на **украинском** или **русском языке**, пожалуйста, выберите:

- Устный перевод > Предпочитаемый язык

## Ласкаво просимо

Для прослуховування українською або російською мовою, будь ласка, оберіть:

- Усний переклад
- Мова, якій надається перевага



# Здоровье: Стресс и благополучие

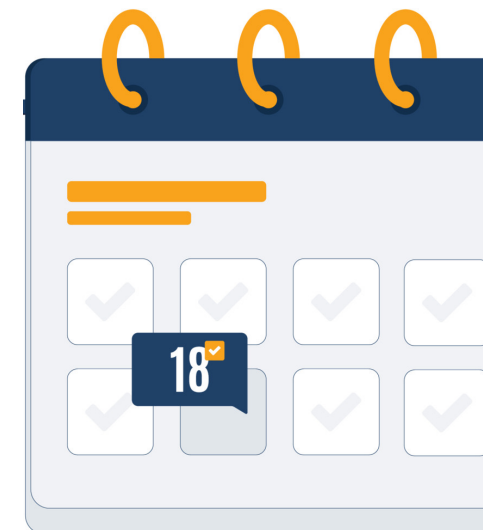
Сессии поддержки украинцев

Проводятся компанией Solvera Consulting в партнерстве с Бюро программ для беженцев Департамента социальных служб Калифорнии.



# Предстоящие сессии

- По понедельникам, 10:00-11:00 утра через Zoom
- До августа 2024 года



Дата	Тема	Предназначен для
5 августа	Прохождение критических ситуаций: жестокое обращение	УГП и спонсоры (*английский, украинский, русский)
26 августа	Трудоустройство: Карьерные пути	УГП и спонсоры (*английский, украинский, русский)

# Чего ожидать



## Темы

- ✓ Понимание стресса
- ✓ Последствия стресса
- ✓ Стратегии преодоления стресса
- ✓ Обнаруженный стресс у ваших детей
- ✓ Что ожидать

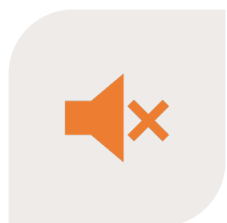
*Получить PPT (на нужном языке) + ссылки после сессии*



## Не затрагиваются

- x Личные данные
- x Все ситуации
- x Такие темы, как иммиграционный статус, HAU, конкретные случаи
- x Регистрация в системе государственных пособий (calWORKS, RCA, CalFresh, WIC)

# Напоминаем



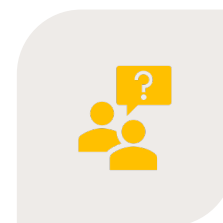
Отключить  
звук



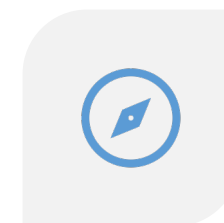
Слушать на  
нужном  
языке



Проголосовать  
за вопросы



Вопросы и  
ответы в  
прямом эфире



Опрос

# От кого вы услышите сегодня



# Татьяна Шевченко

МА, MDR, социальный работник и специалист по  
защитным услугам



# Основные темы

1

Повреждения  
здоровья,  
связанные со  
стрессом

2

Здоровые и  
нездоровые  
стратегии  
преодоления

3

Как определить,  
подвержены ли  
дети стрессу

4

Помогите  
себе  
справиться  
со стрессом



# Стресс и его влияние на организм

*Ущерб здоровью, связанный со стрессом*

# Стресс и стрессовые факторы



**Стресс:** реакция на события, представляющие угрозу или вызов.

**Стрессор:** событие, вызывающее стресс

Стресс - это психологическая и физиологическая реакция на предполагаемую или реальную опасность или потребность в жизни. Это автоматическая реакция организма, которая **полезна для** немедленных, краткосрочных ситуаций.

Эта реакция организма:

- Поможет справиться с потенциально серьёзными ситуациями
- Действует для выживания
- Помогает оставаться сосредоточенными, энергичными и внимательными
- В чрезвычайных ситуациях может спасти жизнь

# Хороший стресс и плохой стресс

Хороший стресс помогает нам чего-то достичь или является естественным компонентом счастливых моментов.

Безостановочный или длительный стресс приносит больше вреда, чем пользы.

- Хронический стресс может привести к серьезным проблемам в организме:
  - Здоровье (физическое состояние)
  - Эффективность в повседневной жизни
  - Отношения: интимные, семейные, родственные, дружеские, на работе
  - Настроение (психическое состояние)
  - Общее качество жизни

# Реакция организма на стресс

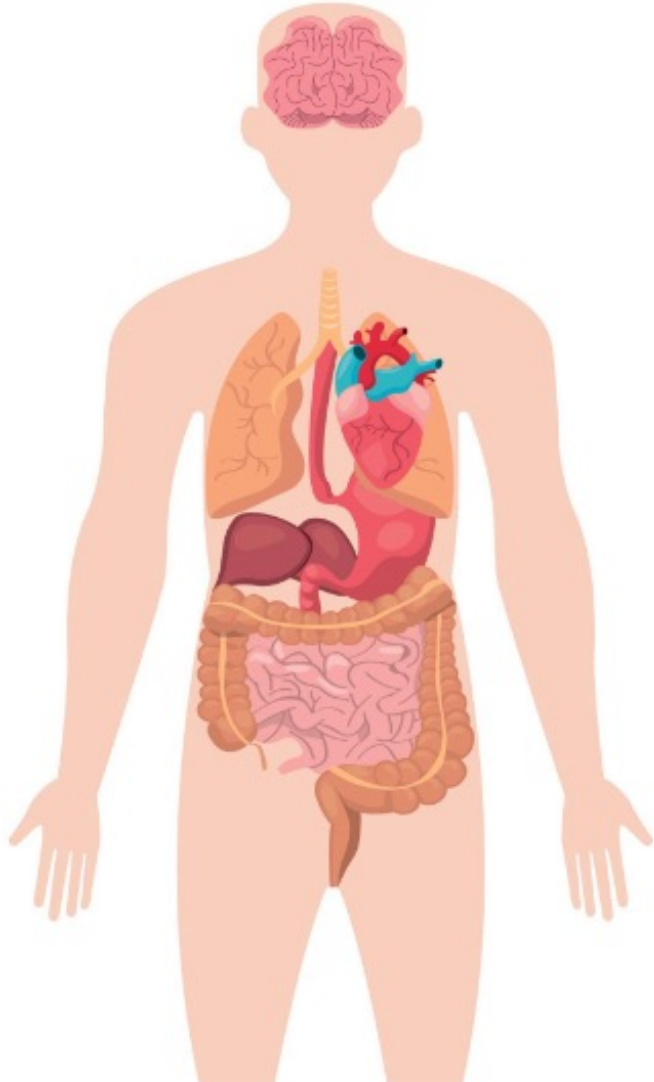
**Острый стресс:** в организме повышается уровень гормонов стресса: адреналина, норадреналина и кортизола, чтобы подготовиться к ответной реакции.

**Хронический стресс:** длительное переживание стрессовых факторов может привести к истощению физических и умственных способностей.

Дело не в том, что хронический стресс влияет на нервную систему, а в том, что постоянная активация нервной системы, вызывающая физические реакции, влияет на другие системы.



# Стресс заставляет все системы **работать** **интенсивнее**



Сердце бьется быстрее

Скорость дыхания увеличивается

Надпочечники увеличивают выработку кортизола.

Кортизол повышает уровень доступного энергетического топлива, мобилизуя глюкозу и жирные кислоты из печени.

Во время стресса повышение уровня кортизола может дать вашему организму энергию для бегства от опасности.

Печень вырабатывает больше глюкозы, чтобы организм получал дополнительную энергию.

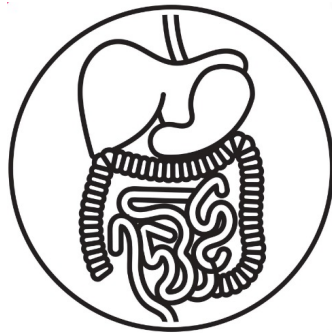
Хронический стресс может быть связан с развитием в будущем многочисленных физических и психических заболеваний, включая хроническую усталость, нарушения обмена веществ (такие как диабет, ожирение), депрессию и иммунные расстройства.

<https://www.apa.org>

# Негативный физиологический эффект сильного стресса

Влияет на **пищеварительную систему**:

Есть больше пищи или голодать, испытывать кислотный рефлекс, рвоту, развивать язвы или сильные боли в желудке даже без язв, нарушения способности перерабатывать пищу: диарея или запор



Влияет на **дыхательную систему**:

Усиленное дыхание для быстрого распределения богатой кислородом крови, может ослабить уже существующие заболевания, такие как эмфизема или астма, может вызвать учащенное дыхание, гипервентиляцию и панические атаки у некоторых людей



# Негативный физиологический эффект сильного стресса

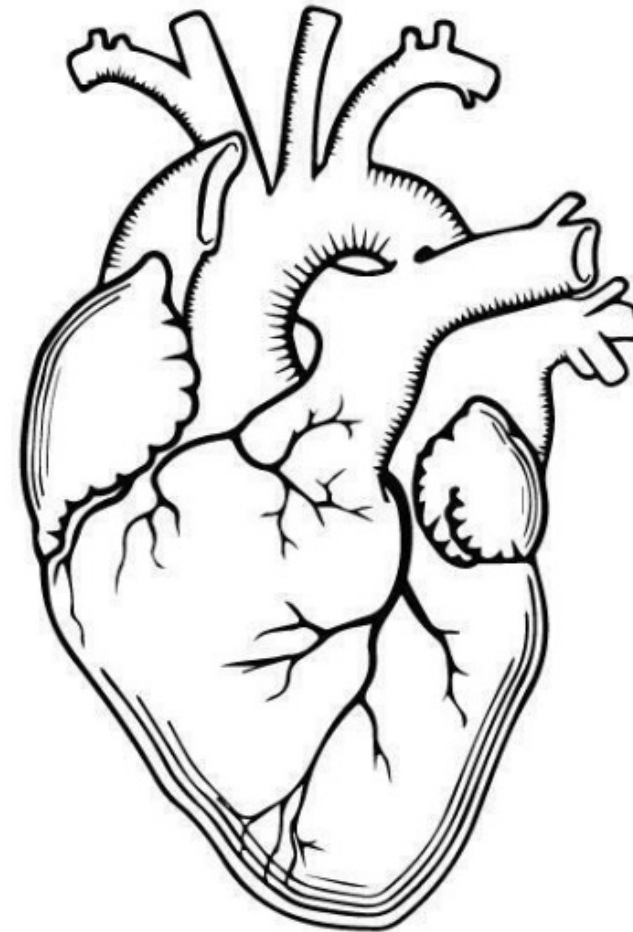
Влияет на **сердечно-сосудистую** систему:

Острый стресс вызывает увеличение частоты сердечных сокращений и усиление сокращений сердечной мышцы. Хронический стресс может способствовать возникновению долгосрочных проблем с сердцем и сосудами. Постоянное увеличение частоты сердечных сокращений, повышение уровня гормонов стресса и артериального давления увеличивают риск развития гипертонии, сердечных заболеваний или инсульта.

Повторяющийся острый стресс и постоянный хронический стресс также могут способствовать развитию воспаления в кровеносной системе, особенно в коронарных артериях, и повышать риск сердечного приступа.

Это небезопасно для **мышечной** системы:

мышцы остаются напряженными, вызывают телесные боли и головные боли



Влияет на **репродуктивную** систему:

У мужчин: хронический стресс в течение длительного периода времени может повлиять на выработку тестостерона, что приводит к снижению полового влечения или либидо, а также может вызвать эректильную дисфункцию или импотенцию.

У женщин: может вызвать отсутствие или нерегулярные менструальные циклы, более болезненные месячные и изменения в продолжительности циклов, снижение либидо, снижение фертильности и проблемы во время беременности, вызвать перепады настроения, а если стресс приходится на период менопаузы, он также может усилить все физические симптомы и вызвать неконтролируемую тревогу, перепады настроения и чувство дистресса.



# Негативный физиологический эффект сильного стресса



Влияет на **иммунную** систему:

В то время как острый стресс стимулирует иммунную систему и полезен в экстренных ситуациях, например, помогает избежать инфекций и заживить раны, **хронический** стресс ослабляет иммунную систему, повышает восприимчивость к вирусным заболеваниям, таким как грипп, простуда и другие инфекции, а также увеличивает время восстановления после болезни или травмы.

# Стресс влияет на **познание** и **эмоции**

## Мышление:

- Проблемы с памятью
- Невозможность сосредоточиться
- Плохое суждение
- Видеть только негатив
- Тревожные или беспокойные мысли
- Постоянное беспокойство

## Эмоциональный:

- Беспокойство, общее недовольство
- Беспокойство
- Ажитация или гнев
- Плохое настроение, раздражительность
- Чувство перегрузки



# Стресс и иммиграция

Общайтесь: важно избегать изоляции и иметь социальную поддержку.

Будьте открыты новому опыту и старайтесь понять новую культуру.

Говорите по-английски как можно больше. Не бойтесь делать ошибки, ваш английский не обязательно должен быть идеальным!

Отложите суждения о новых вещах, они могут отличаться от привычных, но это не обязательно "хорошо" или "плохо".

Этапы культурной адаптации:

- Медовый месяц: чувство возбуждения, оптимизма и удивления, которое часто возникает, когда человек попадает в новую среду.
- Кризис: чувство растерянности, разочарования, тоска по дому
- Восстановление: понимание и адаптация к новой среде
- Приспособление: любить ваш новый дом

# Борьба со стрессом

*Различные способы преодоления стресса*

# Общие стратегии преодоления



## Разрушительные:

- Избегание: полное избегание источника стресса.
- Отрицание: отказ признать источник стресса или его влияние.
- Самолечение: употребление алкоголя, наркотиков или лекарств для адаптации к нагрузкам.

## Конструктивные:

- Считать свои благословения.
- Заниматься позитивной деятельностью: волонтерством, помогать другим, ходить в спортзал и т.д.
- Поиск дополнительной информации о том, как справиться с ситуацией, обращение за помощью.

# Стресс и дети

*Поддержка вашего ребенка (детей) в борьбе со стрессом*

# Дети и стресс

**От 1 до 3 лет:** регресс, может перестать говорить или не говорить вообще, может стать слишком зависимым от вас или вести себя слишком независимо

**3-5 лет:** могут винить себя в сложившихся обстоятельствах, чувствовать растерянность или страх, испытывать кошмары или иррациональные страхи

**6-12 лет:** может не хватать энергии для выполнения дел, постоянные проблемы в школе, например, выражаются в странном поведении, не слушают учителя, разговаривают сами с собой, с трудом заводят друзей

**13-18 лет:** могут чувствовать безнадежность, что всё вышло из-под контроля, могут ощущать, что сильно отличаются от других, что их никто не понимает, могут иметь проблемы со школой, выражать страх, несчастье, тревогу, отрицание или проблемы со сближением с другими, может развиться суицидальное поведение



# Чем вы, как лицо, осуществляющее уход, **можете** **ПОМОЧЬ**



**От 0 до 3 лет:** создайте распорядок дня и придерживайтесь его, создайте стабильную и предсказуемую жизнь, будьте спокойны и дружелюбны.

**3-5 лет:** поощряйте ребёнка к выражению чувств во время игры, не критикуйте, дайте ребёнку возможность запомнить места/людей, придерживайтесь распорядка дня, создайте стабильную любящую обстановку.

**6-12 лет:** поощряйте ребёнка говорить о **своих** чувствах, не будьте осуждающими, говорите о предыдущих травмах (потерях) с четкой информацией, чтобы уменьшить его чувство ответственности или вины, определяйте ценности как "так мы делаем", а не "так правильно".

**13-18 лет:** будьте открыты и честны, когда они задают вопросы, поощряйте их говорить о **своих** чувствах, привлекайте их, когда это возможно, к принятию решений о своем будущем

Как бы вы ни устали, пожалуйста, найдите в себе силы спокойно и дружелюбно поговорить с детьми, не прячьте слёзы, а объясните им, что они не виноваты в том, что вы испытываете стресс, усталость, перегруженность или грусть.



# Стресс и помощь себе

*Самостоятельный контроль стресса и ресурсы*

# Что вы можете сделать, чтобы помочь себе

**Научитесь говорить "нет"**, жизнь требует многого, решите, что для вас важнее, и научитесь не поддаваться искушению делать больше, чем нужно.

Упражнения: все лучше, чем ничего.

Высыпайтесь, и мир подождёт, если вам нужен отдых.

Медитируйте: выполнение повторяющихся задач приводит вас в состояние, которое успокаивает разум и тело: вязание, приготовление пищи, глажка - всё, что угодно.

Общайтесь с природой как можно чаще.

Получите информацию по всем интересующим вас вопросам от профессиональных специалистов!

Помогайте другим, делайте что-то хорошее для окружающих, говорите добрые слова и улыбайтесь!



# Ваши ресурсы: Калифорния и вся страна

## Информация о здравоохранении и "как получить помощь":

Департамент здравоохранения Калифорнии

<https://www.dhcs.ca.gov/Language-Resources/Pages/Ukr-home.aspx>: на украинском языке

<https://www.dhcs.ca.gov/Language-Resources/Pages/Rus-home.aspx>: на русском языке

По всей стране:

Если вам нужно найти какие-либо службы в вашем районе, позвоните по телефону 211

Кризисная линия для получения помощи: позвоните по телефону 988 или посетите сайт

<https://988lifeline.org/language-russian/> (на русском языке).

## Как помочь детям преодолеть травматический опыт:

[https://childmind.org/wp-content/uploads/2022/02/CMI\\_Guide\\_Trauma\\_2022\\_Ukrainian\\_edited.pdf](https://childmind.org/wp-content/uploads/2022/02/CMI_Guide_Trauma_2022_Ukrainian_edited.pdf) на украинском языке

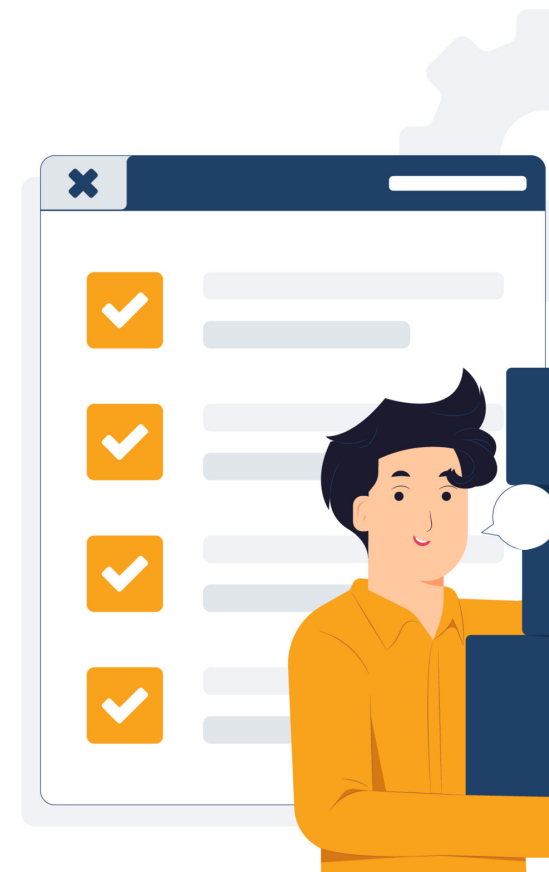
[https://childmind.org/wp-content/uploads/2022/03/CMI\\_Guide\\_Trauma\\_2022\\_Russian\\_R1.pdf](https://childmind.org/wp-content/uploads/2022/03/CMI_Guide_Trauma_2022_Russian_R1.pdf) на русском языке

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

# Следующие шаги

После этого занятия вы получите:

- ✓ Слайд-колода
- ✓ Ссылки
- ✓ Опрос для получения отзывов о сегодняшней сессии
  - Задайте дополнительные вопросы
  - Предлагайте будущие темы



# Вопросы и ответы





# Заполните **опросник** и запросите темы будущих сессий

Пишите ведущим: [UHPinfo@solveraconsult.com](mailto:UHPinfo@solveraconsult.com),  
[RPBTTAU@cdss.ca.gov](mailto:RPBTTAU@cdss.ca.gov)