ПАМ’ЯТКА

Гостра реакція на стрес: що варто знати та як діяти

Гостра реакція на стрес (психологічний шок) – це тимчасовий розлад, який розвивається в людини у відповідь на незвичайний (потужний) фізичний або психічний стрес і зазвичай стихає через кілька годин або днів.

Через гостру реакцію на стрес можуть спостерігатися:

- пришвидшені серцебиття та частота дихання;
- уповільнення або повна зупинка травлення;
- звуження кровоносних судин у багатьох частинах тіла;
- підвищена пітливість;
- розширення кровоносних судин у м’язах;
- тремор;
- сухість у роті;
- розширення зіниць;
- втрата орієнтації у просторі;
- тунельний зір – стан, коли органи зору не можуть бачити предмети з боків, що виходять із центрального огляду.

Гостра реакція на стрес може проявлятись у вигляді ступору, безпорадності, рухового збудження, агресії, нервового тремтіння, плачу або істерики.

Гострий стресовий розлад може стати наслідком травматичної події та призвести до:

- безсоння;
- порушення пам’яті;
- дратівливості;
- труднощів із концентрацією уваги;
- надмірної тривожності;
- відчуття безпорадності та безнадії;
- втрати інтересу до звичних справ;
- бажання відмежуватися від інших;
- нездатності відчувати позитивні емоції;
- симптомів повторного переживання травматичної події.

Будь-який із цих станів є нормальною реакцією організму на травматичні події, особливо в умовах війни.

Якщо вам важко впоратися зі стресом та його наслідками самостійно, необхідно обов’язково звернутися за допомогою до медичних працівників (терапевта, педіатра чи інших), які пройшли курс спеціального навчання за сертифікованою глобальною програмою Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ) – Mental Health Gap Action Programme (скорочено – mhGAP). Вони готові надавати підтримку з ментального здоров’я.

Щоб знайти лікаря у своєму регіоні, скористайтесь онлайн-мапою на сайті Національної служби здоров’я України (НСЗУ), **зателефонуйте за номером контакт-центру НСЗУ – 16-77.**

Інженер з охорони праці **Зоя ПЕТРІЙ**