

## *Шеленкова Наталія Леонідівна*

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

### **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЛЮДИНІ В ЕМОЦІЙНІЙ КРИЗІ**

Як свідчить статистика, наразі в Україні 1,2 млн. жителів, а це понад 3% населення, страждає розладами психічного здоров'я. Майже 2 мільйони щороку стають пацієнтами психіатричних лікарень. За оцінками фахівців, від різноманітних нервових розладів страждає кожен третій українець. А Україна вже не перший рік поспіль посідає чільне місце за кількістю психічних розладів у Європі. Але тільки частина цих людей отримує лікування. Без лікування порушення психічного здоров'я можуть досягти критичної точки.

Деякі приклади криз в області психічного здоров'я включають депресію, травми, розлади харчової поведінки, зловживання алкоголем або наркотиками, самоушкодження та суїцидальні думки. Якщо ви підозрюєте, що друг або член родини переживає емоційну кризу, ваша допомога може змінити ситуацію.

Однією з найбільш поширених ознак емоційної кризи є помітна і різка зміна в поведінці, а саме:

- нехтування особистою гігієною;
- помітні зміни в режимах сну (сплять частіше або не сплять міцно);
- збільшення або втрата ваги;
- зниження продуктивності на роботі або в навчанні;
- виражені зміни в настрої, такі як дратівливість, гнів, тривога або сум;
- уникнення повсякденної діяльності і відносин.

Іноді ці зміни відбуваються раптово і очевидно. Такі події, як стихійне лихо або втрата роботи, можуть викликати кризу за короткий проміжок часу. Однак часто зміни поведінки відбуваються поступово. Якщо щось здається незвичним з вашою близькою людиною, проаналізуйте останні декілька тижнів або місяців, щоб виявити ознаки змін.

Не чекайте, щоб вам розповіли про свої проблеми. Завжди краще втрутитися раніше, перш ніж емоційний стрес вашої близької людини стане надзвичайною ситуацією.

Якщо ви підозрюєте, що близька людина переживає кризу психічного здоров'я, усвідомлення її є першим кроком до надання допомоги. Необхідно викликати людину на розмову. Залишайтеся спокійними і слухайте більше, ніж говорите. Покажіть близькій людині, що вам можна довіряти, що ви можете слухати і надати підтримку без осуду, це буде першим кроком подолання емоційної кризи.

Але професійна допомога – це кращий спосіб повністю вирішити проблему психічного здоров'я і контролювати її. У психологів є спеціальна підготовка, яка робить їх експертами в розумінні і лікуванні складних емоційних і поведінкових

проблем. Їх допомога особливо важлива, коли емоційний розлад досяг критичних рівнів.

Психологи використовують науково перевірені методи, які виходять за рамки спілкування і слухання. Вони можуть надати своїм клієнтам інструменти та навички для вирішення проблем, управління стресом і роботи з цілями.

З 2014 року розпочала свою роботу Всеукраїнська мережа служб «Телефон довіри для всіх», основним завданням якої є надання екстреної та кваліфікованої психологічної допомоги населенню, всім, кому вона невідкладно необхідна. У практиці діяльності консультанти керуються Конвенцією ООН про права людини, Етичним кодексом психолога та офіційно діючими розробками та рекомендаціями в галузі телефонного консультування.

Психічне здоров'я кожного в першу чергу залежить від нього самого і його близьких. Задача кожної сучасної людини – зберігати свою душевну рівновагу, бути готовою до стресових ситуацій, і за необхідності – звертатися за допомогою, а не пускати на самоплив симптоми перевантаження, депресії, емоційної нестійкості.