Aktion Deutschland Hilft
Germany's Relief Coalition

World Vision

Психологічне благополуччя

ЩО ТАКЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ?

Це загальний персональний стан суб'єкта, який відображає задоволеність життям та психічне здоров'я.

› ЩО СТВОРЮЄ НАШЕ ФІЗІОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧА?

- Існує зв'язок між персональними факторами та психологічним благополуччям;
- Наявність цілей має велике значення для відчуття психологічного благополуччя.

Цілі підтримують персональний ріст і самореалізацію та мають великий вплив на фізичне здоров'я, знижують фактори ризику виникнення депресії, поведінкових розладів, соматичні скарги та покращують переживання відсутності соціальних стосунків. Наявність цілей допомагає нам долати проблеми повсякденного життя, тому ми можемо підтримувати психологічне благополуччя у несприятливих, складних ситуаціях;

- Важливість адаптації для відчуття психологічного благополуччя. Адаптація включає прийняття існуючої реальності, емоцій, шляхом зміни змісту і структури кінцевої цілі.

Великий вплив на процеси адаптації мають персональні фактори, негативна і позитивна оцінка подій, прийняття емоцій.

- Шлюб: одружені люди, люди які мають партнера, мають більше відчуття психологічного благополуччя, ніж неодружені люди. Структурна взаємодія, вираженість емоцій і розподіл ролей в парі є факторами, пов'язаними з задоволеністю шлюбом.

- Соціокультурний контекст і економічний статус тісно пов'язані між собою і впливають на психологічне благополуччя. Економічний стан враховує загальний економічний стан країни, суспільства та матеріальний стан окремої людини.

- Розмір соціального кола та емоційні зв'язки позитивно пов'язані з психологічним благополуччям і дають значні результати при боротьбі зі стереотипами в житті. Підвищений стрес і менша соціальна підтримка пов'язані зі зниженням психологічного благополуччя

- Ресурси можуть бути внутрішніми (наприклад: інтелект) і зовнішніми (наприклад: гроші), які допомагають людині досягти мети. Психологічне благополуччя тісно пов'язане з тим, наскільки людина може мобілізувати та використовувати наявні ресурси для досягнення мети.

- Демографічні змінні - у дорослих вік і стать не пов'язані з психологічним благополуччям.

- Погода – вплив клімату та погоди на середовище проживання на відчуття психологічного благополуччя людей є високим, хоча різниця в рівні щастя між людьми, які живуть на півдні та на заході, невелика.

- Існують певні зв'язки між доходом і психологічним благополуччям, хоча вони обговорюються лише на рівні, коли основні потреби людини не задовольняються. Після того, як людина задовольнила свої базові потреби, залежність між збільшенням доходу та підвищенням психологічного благополуччя зменшується.

- Освіта та інтелект можуть опосередковано впливати на самопочуття. У малозабезпеченому та бідному середовищі освіта та інтелект мають високий індекс психологічного благополуччя, оскільки вони пов'язані з роботою з високим доходом, хоча якщо освіта не дала доступ до хорошої роботи, це може стати джерелом додаткових страждань.

- Релігія може посилити у людини відчуття ефективності, відчуття контролю та безпеки. Поведінка релігійних людей, швидше за все, демонструє високий рівень психологічного благополуччя, низький рівень правопорушень, алкоголізму, вживання наркотиків або інших типів соціальних проблем. Релігійність пов'язана з психологічним благополуччям через наступні шість факторів, які релігія забезпечує або заохочує:1. Соціальна підтримка; 2. Здоровий спосіб життя; 3. Соціальна інтеграція особистості; 4. Альтруїзм; 5. Унікальні стратегії виживання; 6. Відчуття сенсу і важливості життя.

› КРИЗА ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

› ЩО ТАКЕ КРИЗА?

Криза та її подолання

Криза - це відповідь на стресову подію.

Стресові події:

Екстремальні події, стихійне лихо, війна, насильство.

Події, що становлять загрозу життю, здоров'ю та фізичній безпеці людей та/або події, які сталися з кимось іншим, але ми є свідками.

Криза виникає, коли сила реакції на стресову подію перевищує механізми подолання людини та проявляється у виді:

1. порушень психічної рівноваги;
2. звичайні методи подолання не працюють для відновлення рівноваги;
3. дистрес, викликаний кризою, призводить до втрати працездатності.

Набір стресових обставин створює травматичну подію, яку ми розглядаємо як негативний досвід, який перевищує ресурси людини та механізми подолання.

Існує два види травматичних подій:

1. Травматична подія, безпосереднім учасником і свідком якої ви є;
2. Травматична подія, в якій ви не є безпосереднім учасником, але вона стосується спільноти, суспільства, до якого ви належите.

› ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС?

Прояви травматичного стресу:

- тривога і депресія;
- підвищена пильність і напруженість;
- мимовільні автоматичні реакції та реакції на випадкові подразники, що нагадують про травматичну подію;
- повторювані кошмари, пов'язані з травмою;
- злість і агресивна поведінка;
- почуття сорому та провини;
- повторювані спогади, стійкі спогади про травматичну подію;
- потяг до алкоголю та сильнодіючих наркотичних речовин;

Симптоми, які можуть розвинутися під час травматичного стресу:

- втрата інтересів;
- безсоння і підвищена настороженість / напруга;
- втрата інтересу до життя і байдужість до рідних;
- відсутність планів на майбутнє;
- втрата відчуття сильних почуттів і бажання виражати емоції;
- втеча від подразників, пов'язаних з травмою будь-яким способом;
- забування фактів травмуючої події;
- ігнорування думок і емоцій, пов'язаних з травмою, уникнення місць і речей, пов'язаних з нею;

Психосоціальні послуги, які пропонує World Vision Georgia:

World Vision Georgia:

- **музичні та танцювальні заняття для дітей (3-18 років)**
- **міфодрама - групова терапія для дітей (5-18 років)**
- **індивідуальна терапія для дітей (можлива онлайн теж);**
- **індивідуальна терапія для дорослих жінок (можлива онлайн теж);**
- **групова та індивідуальна терапія для дорослих;**
- **Консультування та перенаправлення бенефіціарів в відповідні установи щодо психосоціальних послуг.**

World Vision Georgia в рамках глобальної програми реагування на кризу безперервно впроваджує заходи підтримки українських біженців у Грузії з першого дня кризи за фінансової підтримки Aktion Deutschland Hilft (ADH).

Проект спрямований на допомогу сім'ям, переміщеним з України внаслідок кризи, що передбачає проведення первинних заходів із цільовими групами – оцінка потреб, психосоціальна підтримка, доступ до державних послуг, своєчасне та ефективне надання необхідної інформації та подальше направлення. Якщо ви зацікавлені, ви можете приїхати в офіс World Vision Georgia або зв'язатися з нами:

World Vision
GEORGIA

Адреса: д. Узнадзе 78, 2 пов

Телефон: +995 577 25 84 79, +995 577 25 90 13

Електронна адреса: info@worldvision.ge

Веб-сайт: www.worldvision.ge

Facebook: /WorldVisionInGeorgia

Цей брошура було створено за фінансової підтримки Aktion Deutschland Hilft e.V. Зміст цього документа є виключною відповідальністю Ворлд Ві¬жин Грузія і ні за яких обставин не може вважатися таким, що відобра¬жає позицію Aktion Deutschland Hilft e.V.