

**Робочий зошит для медичних
працівників.
Інструменти
для зниження тривоги у часі
пандемії COVID-19**

Зміст

Зміст	2
Самообстеження рівня тривоги.....	3
Когнітивний аналіз переживань.....	4
Техніка «Дерева рішень»	5
Мої техніки самодопомоги	6
Список служб психологічної допомоги	7

Самообстеження рівня тривоги

	Стадія здоров'я	Стадія субкомпенсації	Стадія декомпенсації
Зміни настрою	Нормальні коливання настрою Спокій Впевненість Зрівноважене реагування	Дратівливість Нетерплячість Сум Пригніченість	Злість Тривожність Сум у всіх контекстах життя Лють Паніка Депресивний настрій
	Здатний жартувати Сприймає інформацію спокійно Здатний утримувати увагу	Витіснений сарказм Часті тривожні думки	Негативізм Наводнення тривожними думками/образами Постійне відволікання чи неможливість сфокусуватись на задачі
Зміна у мисленні і ставленні	Здатний приймати рішення Пам'ять збережена	Складно приймати рішення Погіршення пам'яті	Емоційне оніміння Думки про суїцид/спроба суїциду Значне погіршення пам'яті
	Фізична активність збережена Соціальна активність збережена Хороша продуктивність праці Звична поведінка	Знижена активність/соціалізація Прокрастинація Знижена продуктивність праці Поведінка пасивна/збуджена	Уникнення взаємодії Повільність Дуже низька продуктивності праці Уникання близьких Абстрагування від того, що відбувається Невихід на роботу Неможливість виконання звичних обов'язків та завдань Ментальна відсутність
Зміни у поведінці та продуктивності	Нормальна схема сну Хороший апетит	Проблеми зі сном Зміни апетиту (переїдання/відсутність апетиту)	Сон без відпочинку Втрата апетиту/ заїдання стресу
	Енергійність Стабільна вага	Зниження енергії Втрата або набір ваги	Різке коливання ваги Неможливість заснути/прокинутись Постійна втома та знесилення
Фізичні зміни	Обмежене вживання алкоголю, без запоїв Обмежені або відсутні залежності	Періодичне чи регулярне вживання, періодичні запої Деяка uzалежнена поведінка	Часте вживання Часті запої Поведінка залежного Вживання значно впливає на життєве функціонування
	Вживання не спричиняє впливу чи шкоди (соціальної, фінансової, законної)	Вживання спричиняє невеликий вплив на життєві функціонування	Узалежнення від ПАР
Вживання алкоголю і ПАР			

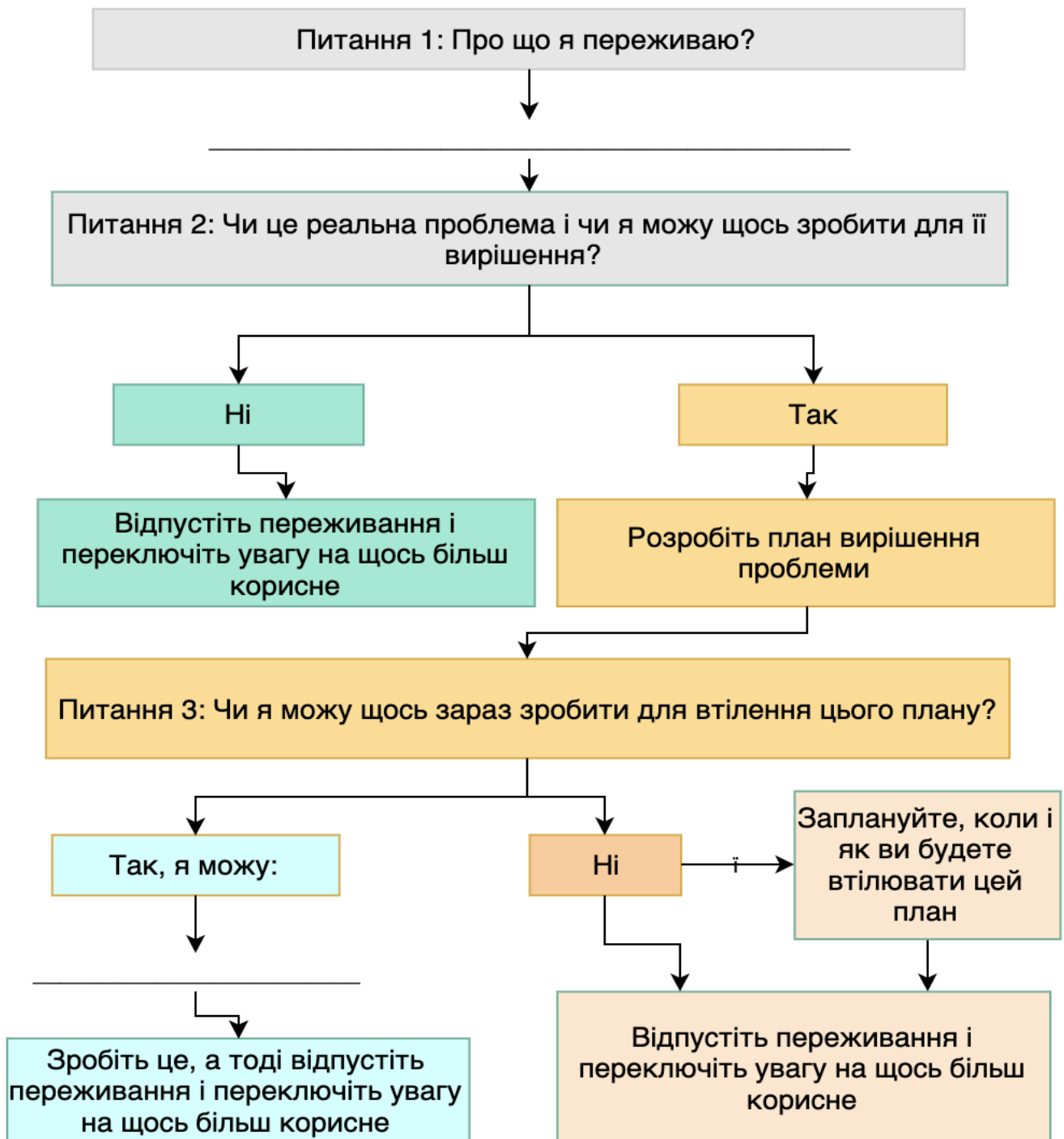
Когнітивний аналіз переживань

КОРИСНІ ПЕРЕЖИВАННЯ	НЕКОРИСНІ ПЕРЕЖИВАННЯ
ОЦІНЮЮТЬ СИТУАЦІЮ ЗБАЛАНСОВАНО ПЕРЕБІЛЬШУЮТЬ НЕБЕЗПЕКУ І	КАТАСТРОФІЗУЮТЬ НАСЛІДКИ
ПОВ'ЯЗАНІ З РЕАЛЬНИМИ ПРОБЛЕМАМИ	ПОВ'ЯЗАНІ З ГІПОТЕТИЧНИМИ МАЛОІМОВІРНИМИ ПРОБЛЕМАМИ
КОНТРОЛЬОВАНІ І ОБМЕЖЕНІ В ЧАСІ НЕКОНТРОЛЬОВАНІ, ТРИВАЛІ	НЕКОНТРОЛЬОВАНІ, ТРИВАЛІ ЩОДО ПРОБЛЕМ/ЗАГРОЗ, НА ЯКІ Я НЕ
ЩОДО ПРОБЛЕМ/ЗАГРОЗ, НА ЯКІ Я	МАЮ ВПЛИВУ
МАЮ ВПЛИВ ВЕДУТЬ ДО КОРИСНИХ ДІЙ ЩОДО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ	НЕ ВЕДУТЬ ДО ДІЙ АБО Ж ВЕДУТЬ ДО ПРОБЛЕМНИХ ЗАХОДІВ БЕЗПЕКИ

Задайте собі ці запитання, щоб краще зрозуміти свою тривогу

- 1. Чи це реальна (існуюча зараз) проблема чи гіпотетична?**
- 2. Якщо гіпотетична – чи ризик її високий, чи малоімовірний?**
- 3. Чи я можу щось зробити, щоб її вирішити?**
- 4. Чи є користь про це думати – чи це трата часу і псує якість життя?**

Техніка «Дерево рішень»



Мої техніки самодопомоги

Після завершення практичної частини, впишіть ті техніки релаксації чи ідеї самодопомоги, які найбільше вам сподобалися, збережіть їх у своїй скринці самодопомоги

Мої топ-3 техніки релаксації/ засоби турботи про себе	Коли ти це зробиш? Як? Хто / що може цьому посприяти?
1.	
2.	
3.	

Список служб психологічної допомоги

Важливо мати на увазі те, що більшість фахівців психічного здоров'я консультують в часі пандемії онлайн. Для їх пошуку можете скористатися facebook спільнотою «Психологія у Львові».

Також, зібраним є список контактів психологів, які на волонтерських засадах працюють як з дорослими, так і з дітьми



Львів VS коронавірус

ФАХІВЦІ-ПСИХОЛОГИ КОНСУЛЬТУВАТИМУТЬ БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ ЩОДО:



- відчуття тривоги;
- страхів та фобій;
- панічних атак;
- депресивних станів;
- сімейних конфліктів та стосунків;
- організації дозвілля в умовах карантину;
- роботи з дошкільнятами та підлітками тощо.

ЧАС	ПСИХОЛОГ / ПСИХОТЕРАПЕВТ	КОНТАКТИ
08.00 — 11.30	Ольга Шалай	098 061 86 32
	Надія Кузів	067 475 52 15
	Тетяна Волліс	067 721 26 12
	Тетяна Свечнікова	066 256 15 30
	Мар'яна Цепак	091 611 90 71
	Надія Фіалка	093 197 73 02
	Антоніна Сорочинська	067 539 45 20
	Наталія Тарас	097 668 69 06
11.30 — 15.00	Марія Гавірко	067 704 76 47
	Анжела Синяк	063 061 75 24
	Люба Гула	067 697 11 15
	Оксана Кравець	099 486 89 28
	Ірина Харченко	096 852 69 56
	Галина Герус	067 763 16 78
	Катерина Луголообі	093 839 92 74
15.00 — 18.30	Марія Баранкевич	097 239 21 83
	Каріна Соловійова	096 441 00 66
	Ірина Келюх-Бачинська	068 513 80 33
	Людмила Кузьмич	095 529 36 62
	Ірина Александрович	096 481 77 33
	Юлія Лядик	096 916 99 22
18.30 — 22.00	Тетяна Ковальчук	097 447 41 63
	Наталія Ничта	098 042 58 57
	Галина Руденко	098 692 99 16
	Галина Іскра	066 391 45 17
	Олена Ворона	050 430 06 66
	Ліда Боженко	067 874 99 56
	Христина Россолінська	066 544 97 75
	Світлана Локоткова	093 197 73 13
Соломія Терех	096 489 78 81	

Більше інформації:



офіційний сайт міської ради Львова: city-adm.lviv.ua
чат-бот: [lviv_city_helper_bot](https://t.me/lviv_city_helper_bot)
гаряча лінія міста, тел. 15-80 (цілодобово, безкоштовно)



Хочеш поговорити?

Телефон довіри 24/7

Психологічна підтримка

096-000-1558

www.dovira-1558.lviv.ua
facebook.com/td1558



Спеціалізований курс технік подолання тривоги «Порядок в голові», є доступним за будь який волонтерський внесок, спеціально у часі карантину <https://www.clearmind.com.ua/>

Кількість фахівців, які готові підтримати Вас у непростий час пандемії COVID – 19 дуже великий. Звертайтеся за допомогою

Потурбуйтеся про себе, що могли ефективно турбуватися про пацієнтів!