

Прим. 1**Памятка о психическом и физическом здоровье для участников работ по убою скота****1. Стрессовая реакция, которая может возникнуть после участия в убойе скота**

※ Из-за стресса, который может возникнуть после участия в работах по убою скота, могут возникнуть различные симптомы

Когнитивная реакция	Эмоциональная реакция	Физическая реакция	Поведенческая реакция
·Снижение памяти ·Низкая концентрация ·Снижение способностей к суждению ·Трудности в принятии решений ·Хаос ·Постоянное возвращение к нежелательным воспоминаниям	·Депрессия, безнадежность ·Чувство потери ·Тревога, страх, ужас ·Отсутствие ощущений ·Чувство вины ·Ощущение бессилия ·Неспособность радоваться	·Тошнота ·Недомогание ·Головокружение ·Расстройства ЖКТ ·Плохой аппетит ·Увеличение сердечного ритма ·Дрожь ·Расстройство сна	·Подозрительность ·Чувствительность ·Молчание ·Изменение аппетита ·Враждебность ·Уход от межличностных отношений ·Изменения в сексуальном влечении или функции

- * Из-за характера работ многие люди, которые выполняют неординарные, но важные для национальной безопасности задачи, испытывают стрессовые реакции. Эти реакции нормальны, они **не означают, что человек странный или слабый**.
- * Стрессовые реакции со временем уменьшаются, и знание того, какие виды реакций существуют, помогает контролировать их.

2. Способы минимизации стресса - Забота о распорядке дня и здоровье**(1) Регулярны е приемы пищи**

- Регулярный прием пищи в одно и то же время способствует уменьшению стресса.
- Сбалансированное потребление питательных веществ важно для поддержания здоровой работы мозга.

(2) Адекватны е ф изические нагрузки

- Выберите подходящий вам тип физической активности.
- Занимайтесь спортом регулярно в определенное время.
 - ▶ Почему важно заниматься спортом:
 1. Спорт помогает уменьшить напряжение, расслабляя мышцы.
 2. Спорт помогает хорошо выспаться.
 3. Спорт помогает обратить внимание на другие вещи, кроме стресса.
 4. Спорт увеличивает количество кислорода в крови и способствует секреции гормонов, придавая жизненные силы.

(3) Достаточное количество сна

- Попробуйте засыпать и просыпаться в одно и то же время.
- Избегайте употребления кофе, алкоголя, курения и переедания в вечернее и ночное время.
- Когда вы не можете уснуть, делайте какие-нибудь простые действия или читайте книгу, пока не уснете.

(4) Планирование

- Составьте реалистичный план, чтобы реализовать все вышеперечисленное.
- Планируйте дни в деталях, чтобы вы могли производить действия шаг за шагом.
- Запишите цели и поместите их на видном месте, чтобы напоминать себе о них.
- Мотивируйте себя, чтобы придерживаться плана.
- Постоянно придерживайтесь намеченного плана. Для формирования новых привычек необходимо время.

(5) Техника «Объятие бабочки»

- Когда вы чувствуете страх и беспокойство, используйте эту технику, чтобы успокоить свой ум.

► Скрестить руки на груди так, чтобы правая кисть легла на левое плечо, а левая – на правое -> Закройте глаза и начинайте дышать медленно и глубоко -> Делайте медленные поочередные постукивания, продолжая дышать в заданном ритме.

(6) Диафрагмальное дыхание

- Диафрагмальное дыхание помогает стабилизировать кровяное давление и частоту сердечных сокращений, снижает физическое напряжение и помогает обрести физическую и психологическую стабильность.
 - Займите удобное положение -> Одну руку положите на живот -> Другую – на грудную клетку -> В течение 4 секунд медленно вдыхайте через нос и почувствуйте как живот наполняется воздухом -> Задержите дыхание на 3 секунды -> Медленно выдыхайте в течение 5 секунд, пока живот не станет мягким -> Задержите дыхание на 3 секунды -> Повторите действия
- < Источник: Памятка о психическом здоровье (Центр травмы при Национальном центре психического здоровья) >

(7) Социальная поддержка - Обмен поддержкой с окружающими вас людьми

- Поделитесь трудностями и получите помощь от тех, кому доверяете (членов семьи, друзей и коллег), чтобы снять стресс.

3. Если вам нужна помощь

(1) Травма и ПТСР

- Травма – **рана, нанесенная психологическому здоровью**, которая может возникнуть **когда угодно, у кого угодно**, подобно травме от пореза ножом.
- ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) – эмоциональное или психологическое расстройство, которое возникает, когда человек испытывает травму, травмирующее событие или переживания, которые накладываются на другие события без надлежащего психологического консультирования или поддержки. Так же, как без лечения раны от пореза ножом может возникнуть столбняк, от психологической травмы без надлежащей помощи при углублении психологических проблем может возникнуть ПТСР.

(2) Как справиться с травмой и ПТСР

- Симптомы травмы и ПТСР должны быть для вас своего рода **предостережением**.
 - Акт преодоления травмы с помощью умственной силы является реакцией, подобной крику и отталкиванию, без заботы о шокированном уме.
 - Выражения, которых следует избегать в отношении людей, страдающих от стресса: «Ты все никак не перестанешь?»; «Это от чувствительности»; «Не обращай внимания»; «Забудь уже об этом»; «Раньше ты делал еще более трудную работу. Дела стали лучше»; «Ты такой робкий»; «Это от слабости, будь сильнее духом», «Всем работникам трудно. Почему ты один себя так ведешь?».
 - С симптомами ПТСР нельзя ожесточенно бороться, с ними нужно справляться благодаря заботе и участию.
 - Травма и симптомы ПТСР, также как высокое кровяное давление, требуют постоянного ухода и изменения образа жизни.
 - Правильная забота для преодоления ПТСР и травмы поможет вам вести более здоровый образ жизни.
- < Источник: «Развитие психологических «мышц» у пожарных» (Пожарная служба, 2018) >

(3) Как я могу определить, есть ли у меня проблема или нет?

- 80-90% людей, которые пережили трагедию, естественным образом возвращаются к своей повседневной жизни. Тем не менее, в 10-20% случаев, вышеупомянутые симптомы могут перерасти в посттравматическое стрессовое расстройство, которое длится более месяца. В этом случае вы можете взять чек-лист для самопроверки и ответить на вопросы. Если в результате вы получили высокий балл, мы рекомендуем вам обратиться за профессиональной помощью и консультацией для точной диагностики и быстрого восстановления.

(4) Если необходима помощь

- Психологические консультации доступны в Центрах психологического восстановления после катастроф (17 центров в различных городах и регионах), Центрах психического здоровья и социального обеспечения Министерства здравоохранения и социального обеспечения (17 центров в метрополиях и 227 центров в различных городах и регионах) и в Национальном центре травмы.
- Вы можете получить компенсацию медицинских расходов, даже если вы получили психологическую консультацию в медицинском учреждении, не входящем в данный список специализированных учреждений.

Прим. 2**Чек-лист психологического и физического здоровья
для участников работ по убою скота**

- © Используйте данный опросник для изучения вашего психологического и физического состояния. Отметьте ответы, отмечая оттенки ваших ощущений. Результаты опроса не являются подтверждением диагноза.

1. Стресс				
Посттравматический стресс: PC-PTSD				
※ Если у вас были какие-то страшные, ужасные или тяжелые переживания, испытывали ли вы следующее <u>за последний месяц</u> ?		Нет	Да	
1	У меня был кошмар об этом опыте, не хотелось об этом думать, но случай всплывал в памяти.	0	1	
2	Иной были предприняты усилия, чтобы не думать об этом опыте или попытаться избежать ситуаций, которые напоминали об этом опыте.	0	1	
3	Я всегда оглядывался(лась), сторонился(лась) и легко пугался(лась).	0	1	
4	Исчезли ощущения от людей вокруг, повседневной деятельности или моего окружения, либо стала чувствоваться отдаленность.	0	1	
5	Я чувствовал себя виноватым за это действие или за проблемы, которые оно вызвало. Либо я не мог перестать обвинять себя или кого-то еще.	0	1	
2. Физические симптомы				
Физические симптомы: PHQ-15				
※ Как сильно за последний месяц вы страдали от следующих симптомов?		Совершенно не испытывал(а)	Немного	Очень сильно
1	Боль в желудке	0	1	2
2	Боль в спине	0	1	2
3	Боль в руках, ногах, суставах (колени, бедра и т. д.)	0	1	2
4	Такие проблемы, как менструальные спазмы во время менструации [только для женщин]	0	1	2
5	Головная боль	0	1	2
6	Боль в груди	0	1	2
7	Головокружение	0	1	2
8	Предобморочное состояние	0	1	2
9	Учащенное сердцебиение	0	1	2
10	Тяжело дышать	0	1	2
11	Боль во время полового акта	0	1	2
12	Запор, жидкий стул или диарея	0	1	2
13	Тошнота, газообразование, расстройство желудка	0	1	2
14	Усталость. Отсутствие энергии.	0	1	2
15	Проблемы со сном	0	1	2

3. Эмоции			
Риск самоубийства: P4			
※ Вы когда-нибудь думали о том, чтобы реально причинить себе вред?		<input type="checkbox"/> Да	<input type="checkbox"/> Нет
Отвечайте на вопросы с №1 до №4-1, только если ответили утвердительно. Если вы ответили отрицательно, можете не отвечать на вопросы ниже.			
1	Вы <u>делали раньше</u> что-нибудь, что подвергало вас опасности?	<input type="checkbox"/> Да	<input type="checkbox"/> Нет
2	Вы продолжаете <u>думать о способе</u> причинить себе вред <u>и сейчас</u> ?	<input type="checkbox"/> Да	<input type="checkbox"/> Нет
2-1	Если да, то каким образом?		
3	Существует большая разница между мыслями и действиями. Думаете ли вы, что <u>в какой-то момент в течение месяца</u> у вас возникнет мысль о том, чтобы совершить <u>действие</u> , чтобы навредить себе или покончить с жизнью?	<input type="checkbox"/> Совсем нет	<input type="checkbox"/> Немного <input type="checkbox"/> Да, очень вероятно
4	Есть ли <u>что-то, что останавливает или мешает</u> вам навредить себе?	<input type="checkbox"/> Да	<input type="checkbox"/> Нет
4-1	Если да, то что?		

◎ Подведите итоги по вашим ответам и проверьте результат.

Обзор результатов				
Ответы о стрессе				
Стресс (PC-PTSD)	<input type="checkbox"/> Норма (0-1 баллов)	<input type="checkbox"/> Необходимо обратить внимание (2 балла)		<input type="checkbox"/> Серьезный стресс (3-5 баллов)
Физические симптомы				
Физические симптомы (PHQ-15)	<input type="checkbox"/> Норма (0-4 баллов)	<input type="checkbox"/> Легкие симптомы (5-9 баллов)	<input type="checkbox"/> Умеренные симптомы (10-14 баллов)	<input type="checkbox"/> Серьезные симптомы (15-30 баллов)
Ответы об эмоциях				
Риск самоубийства (P4)	<input type="checkbox"/> Практически нет угрозы самоубийства	<input type="checkbox"/> Низкая угроза самоубийства	<input type="checkbox"/> Высокая угроза самоубийства	
	※ О трицательный ответ на вопрос «Вы когда-нибудь думали о том, чтобы реально причинить себе вред?»	Утвердительный ответ хотя бы на один из вопросов № 1, 2 Ответ «Совсем нет» на вопрос №3 Ответ «Да» на вопрос №4	Ответ «Немного» или «Да, очень вероятно» на вопрос №3 Ответ «Нет» на вопрос №4	

Источник: Памятка о психическом здоровье Центра травмы при Национальном центре психического здоровья

<< Результаты >>

- Легкий уровень: Необходимо позаботиться об избавлении от стресса
- Средний уровень/Необходимо обратить внимание: Рекомендуется пройти дополнительную проверку или получить помощь специалиста по психологическому здоровью, предоставления права выбора участия в работах
- Серьезный уровень/Высокая угроза самоубийства: Рекомендуется пройти дополнительную проверку или получить помощь специалиста по психологическому здоровью, рассмотреть вопрос об освобождении от участия в работах по убою скота