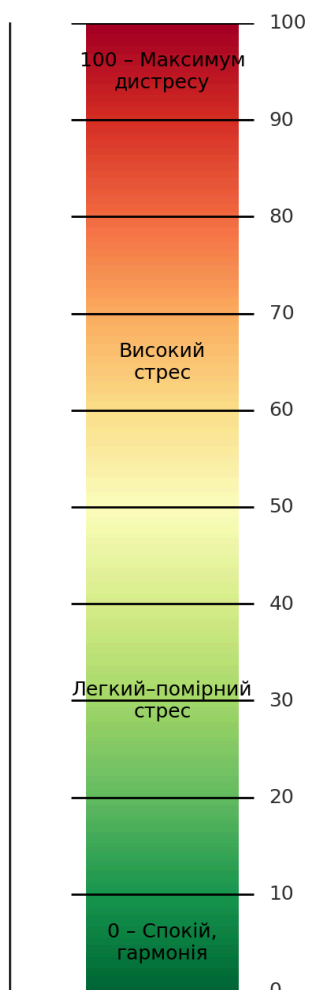


Підказки для роботи зі шкалою SUDS

Шкала суб'єктивного дистресу (SUDS)



Сила стресу -SUDS	Показник	Приклади
0-12: Немає	Тіло	Розслаблений із нормальним пульсом і диханням
	Думки, почуття	«Я розслаблений, умиротворений, відчуваю легкість і безтурботність». Переважно позитивні емоції
	Поведінка	Жодних зовнішніх ознак тривоги
13 — 37: Низький	Тіло	Невелике підвищення напруги м'язів і зміна частоти дихання
	Думки, почуття	«Я трохи засмучений». Як правило, це не помітно для вас самих, якщо ви не звернете увагу на свої почуття і не зрозумієте: «Так, мене щось турбує»
	Поведінка	Інші можуть помітити зміни, якщо

		звернуть на це особливу увагу. Загалом без великих зовнішніх змін.
38 — 67: Помірний	Тіло	Зміни в диханні, прискорене серцебиття, сильніше потовиділення, збільшення напруги м'язів спини, щелепи тощо
	Думки, почуття	«Я точно засмучений». Це на такому рівні, що ви не можете легко проігнорувати неприємну думку. З неприємними відчуттями все ж можна впоратися, доклавши певних зусиль.
	Поведінка	Стискання щелепи, схвильований вигляд, ускладнення спілкування з іншими. Інші помічають напругу і можуть запитувати про це.
68-87: Високий	Тіло	Зміни в поставі, утруднене дихання, біль у животі, головний біль, біль у спині
	Думки, почуття	«Мене охопить паніка» «Мені потрібно піти звідси». Утримати контроль можна лише докладаючи великих зусиль.
	Поведінка	Втеча від ситуації. Інші люди бачать, що ви стривожені
88-99: Сильний	Тіло	Дуже прискорене серцебиття, утруднене дихання, пітливість, блювота
	Думки, почуття	«Я божеволію». «Я не можу цього витримати». «Я помру». Нездатність зосередитися ні на чому іншому. Втрата контролю над своїми емоціями через паніку.
	Поведінка	Активно тікає із зони небезпеки
100: Максимум	Тіло	Сильне тремтіння, блювота, сильне потовиділення, головний біль
	Думки, почуття	Цілковита нездатність спілкуватися, людина відчувається погано, не може контролювати свої емоції, перебуває на межі нервового зриву, втішити її неможливо
	Поведінка	Сидить, згорнувшись калачиком у кутку, інші телефонують 103 чи інші екстрені служби

Використані джерела :

Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. / С. Кузікова та ін. Київ.-Ніжин : ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.