

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 13 (18) 2022. - С. 191-197

3. Сантандер Х., Рьокхольт Е. Г., Селнес А. Методичний посібник. Групи психологічної підтримки дорослих, які втратили близьких людей внаслідок різних обставин. Університетська клініка округу Акерсгус, 2017. - С. 11-16, 23, 28, 31-33

Гайдар І.І.,

Гура Т. В.

м. Харків, Україна

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛИХ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Третій рік війни в Україні, тисячі змінених життів. В один момент люди зіткнулися з тим, що треба рятувати життя своє та своїх близьких, треба лишати домівки, їхати в більш безпечне місто, змінювати країну, змінювати звичний образ життя і напевно найстрашніше – втрати. Втрати близьких, втрати свого сталого, звичного життя яке просто руйнується на очах. Це все стрес, це все відбувається раптово і до такого більшість людей не були готові. Війна це надзвичайно екстремальна ситуація, нова та непередбачувана. Ситуація яка передбачає відсутність розуміння контролю на перших етапах вторгнення, оскільки люди не були готові. А оскільки ситуація нова та небезпечна, більшість не розуміють чого чекати та як все таки діяти щоб було найкращим рішенням то все це викликає стрес.

Що ж являє собою стрес? Стрес – це реакція організму на нові для нього умови, ситуацію яка є складною, небезпечною, невідомою та викликає певну психологічну реакцію.

Як зазначає канадський фізіолог та біохімік Ганс Сельє існує як негативний так і позитивний стрес. Так вид стресу, який виявляє позитивний вплив на роботу організму був названий «еустресом». Еустрес сприяє мобілізації захисних механізмів організму, сприяє позитивному емоційному фону; а також забезпечує необхідним досвідом, а саме навичками успішного подолання стресогенного чинника; достатньою кількістю ресурсів для подолання стресу. У разі відсутності цих факторів, або ж при наявності усіх факторів, але при занадто довгій дії стресогенного чинника на організм виникає дистрес. Саме цей вид стресу пов'язаний з погіршенням стану людини.

Отже тривалий вид стресу або ж дистрес називають хронічним. Психофізичні реакції відповідають наступним симптомам:

- 1) відчуття нездужання;
- 2) відчуття ломоти в м'язах та/або суглобах;

3) порушення харчової поведінки.

Загалом поява стресу супроводжується такими фізіологічними реакціями організму як: прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску, активація симпатoadреналової системи, поглиблене дихання, напруження м'язів. Вплив кортизолу на організм викликає погіршення імунітету, зміни у процесі метаболізму, які, у свою чергу, викликані гальмуванням роботи травної системи, зокрема шлунково-кишкового тракту.

Ганс Сельє виділяє три основні стадії стресу: перша стадія – тривоги; друга стадія – супротиву; третя – стадія виснаження. Перша стадія відзначається екстреною мобілізацією захисних функцій організму, під час другої стадії організм усилено підтримує зміни в організмі, які відбулись під час першої стадії, при цьому свідомо людина не відчуває стресу. На третій стадії відбувається спад сил, починається дезадаптація, у організму закінчуються ресурси для подолання стресу. При цьому розвиток стресу може зупинитись на першій стадії, якщо стресогенний чинник зникає.

Але ж у нашій ситуації стресогенний чинник не зникає ми продовжуємо жити в умовах невизначеності та під постійними обстрілами. Також тривалий стрес може викликати цілу низку ускладнень і негативних наслідків для здоров'я. Хронічний стрес нерідко є причиною розвитку таких соматичних захворювань, як:

- гіпертонія;
- хвороби серця і системи кровообігу;
- діабет;
- хронічні розлади травлення;
- дерматологічні проблеми.

Надмірний стрес впливає і на роботу репродуктивної системи. Нерідко жінки, будучи в тривалому, хронічному стресі, не можуть завагітніти, відзначають порушення менструального циклу і зменшення статевого потягу.

Загалом найстрашніше те що під впливом хронічного стресу це те, що центральна нервова система стає вразливою, що може призвести до змін у поведінці, стати причиною переїдання, недоїдання, зловживання алкоголем, наркотиками або до соціальної ізоляції, відчуття, що ви втратили контроль над життям, знижений настрій на знервованість. А коли виснажується ЦНС (центральна нервова система) звідси випливають хвороби, нові пагубні звички, симптоми дратівливості та агресії, все це може призвести до депресії або до посилення чи розвитку існуючих хвороб чи до нових захворювань.

Звичайно у кожної людини є свої внутрішні ресурси для подолання стресу, хтось більш стійкий до таких викликів долі а хтось менш витривалий і потребує допомоги та підтримки на ранніх стадіях прояву хронічного стресу.

Так звичайно ми живемо і продовжуємо жити під впливом такого чинника, як хронічний стрес. Але я думаю кожен із нас помітив наявність нових так званих реакції психіки на ті чи інші ситуації, швидша втома, емоційні гойдалки, роздратованість, асоціальність. Цей перелік може проявлятися не повністю у однієї людини, у когось щось сильніше буде давати про себе знати, щось буде відсутнє але всі ми змінилися. Змінилися не свідомо, але наша психіка зреагувала на це і продовжує потроху давати ще про себе знати.

Як висновок можна сказати, хронічний стрес постійна реакція нашого організму та психіки на непередбачувані та небезпечні умови життя. Повільно як вода точить камінь, так хронічний стрес впливає на ментальне здоров'я. Щоб цьому запобігти треба займатися своїм психічним станом, не допустити клінічної депресії. Мої поради будуть наступними, перш за все знаходити те що приносить вам радість, розрізняти ситуації які ви можете контролювати і як можете на них вплинути. Якщо ж не можете вплинути чи контролювати то не варто над цим занадто багато думати та психічно накручувати себе. Мати запасний план, вихід, шукати внутрішні опори а краще за все звернутися до спеціаліста, який допоможе справлятися та переносити хронічний стрес легше.

Література:

1. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє // Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського. - 2016. - Т. 4, № 1. - С. 78-89.
2. Морфологічні основи психічної діяльності [Текст] : навч. посібник для студ. вищих навч. закл. / Ю. Ю. Ільїна, Н. В. Дметерко ; Слов'янський держ. педагогічний ун-т. - Слов'янськ : [б.в.], 2003. - 152 с. - Бібліогр.: с. 150-151.
3. Психофізіологія [Текст] : підручник для студ. вищих навч. закл. / І. Ф. Аршава, М. І. Черненко. - К. : Вища освіта, 2006. - 308 с.: рис. - Бібліогр.: с. 297-304.

*Глуценко К.Ю.
м. Харків, Україна*

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Наразі діти в Україні перебувають у стані війни – чують сирени під час ракетних атак, спостерігають руйнування будівель, здригаються від вибухів, стають свідками людських втрат.