Сергій Храпчук
музикант, письменник, незалежний дослідник

ДЕСТРУКТИВНИЙ ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Аналізуючи життєдіяльність суспільства та психоемоційні дії окремих особистостей, привертає увагу слабка здібність та адаптація кожного індивідуума щодо стресових ситуацій, обумовлених тими чи іншими чинниками життя. Саме невміння регулювати або опановувати своїми психофізіологічними та психічними станами призводить до негативних стресових ситуацій та збоїв у психологічному здоров'ї багатьох людей. Такий складний та неприємний стан у побуті називають екстремальною ситуацією. Екстремальна ситуація – це стан життєдіяльності людини, усвідомлюваний нею як такий, що загрожує її фізичному та психічному здоров'ю.

Ситуація для людини стає надзвичайно значимою та розцінюється як така, що носить реальну небезпеку, тому призводить до особливої реакції організму, яка носить назву «стрес». Стрес – це особлива відповідь та реакція організму на несподівану ситуацію, що характеризується підвищеною психічною та фізіологічною активністю. Під час стресу мобілізуються усі резервні та захисні механізми організму, які супроводжуються зміною роботи основних систем та органів людини.

Також існує такий емоційний стан як афект. Йдеться про бурхливий емоційний стан, що повністю оволодіває людиною, має властивості впливати на свідомість та поведінку. Стрес має три основні етапи: перший – різка перебудова психічного стану з порушенням орієнтації та усвідомлення дійсності; другий – неконтрольовані або контрольовані дії у стані надмірного збудження; третій – спад нервової напруги та виникнення депресивного стану.

Фрустрація, за Т. Кононенко, – це емоційний стан, що виникає у людини на шляху до мети при наявності реальних чи уявних перешкод, які вона оцінює як складні чи неможливі для подолання. Фрустрація залежить від типу, характеру та манери поведінки людини, що може поділятися на дві протилежні форми: стенічну, коли проявляється посилена активність, дратівливість, агресія, та астенічну – у вигляді апатії, депресії та відчуттям безсилля. Саме ці фактори фрустрації можуть сприяти досягненню певної мети у конкретний момент [2].

Розглянемо ще деякі психогенні чинники. Як зазначає О. Туриніна, паніка – найбільш розповсюджений чинник, що характеризується втратою свідомого контролю, тверезого мислення та характеризується переходом в інстинктивні захисні рухи, які можуть не відповідати ситуації, у якій опинилась та чи інша особа. Спостерігається порушення орієнтації, послаблюється можливість рухатися, або навпаки – людина робить різкі рухи та не усвідомлює, свої дії [4].

Афектація – короткочасне, але надмірно нервово-психічне збудження. В основі лежить внутрішній конфлікт із власною особистістю, прожитий стан між

виконанням та можливостями виконати певні вимоги. Він проявляється у різких рухах, емоціях та втратою вольового контролю.

Ажитація – реакція у стані афекту, що виникає при аварійних ситуаціях та реальній загрозі життю; супроводжується тремтінням рук, посиленим серцебиттям, частим дихання. Такий стан проявляється як відчуття порожнечі, занепокоєння та тривоги. Особистість відчуває труднощі з можливістю міркувати та приймати рішення.

Десинхроноз – порушення ритму сну, що призводить до розвитку неврозів та послаблення дії нервової системи.

Соціальна ізоляція – стан самотньої людини, яка спілкується сама з собою, з фотографіями, неживими предметами; це певне роздвоєння особистості в умовах тривалої екстремальної ситуації. Соціальна ізоляція на тривалий час у групі людей зумовлена постійним перебуванням у полі зору індивідів. Вона емоційною характеризується напруженістю та відсутністю можливості побути наодинці. Для уникнення конфлікту люди зосереджуються на своєму внутрішньому світі. Така поведінка може спостерігатися у жінок.

Сенсорна ізоляція – відсутність тактильних, звукових, смакових, зорових та інших сигналів. У таких умовах посилено працює уява, за рахунок якої компенсуються недостатні сенсорні відчуття, що дозволяє людині зберегти психічну рівновагу. Усе це супроводжується млявістю, погіршенням настрою, загальмованістю, апатією; можуть спостерігатися дратівливість, погіршення пам'яті та сну, порушення уваги, розумової працездатності.

Сенсорна гіперактивація – звичайний вплив на здорову людину зорових, слухових, тактильних, смакових та інших подразників, які перевищують пороги чутливості окремого індивіда.

За словами Н. Павлик, відповідно до концепції З. Фройда, вплив травматичного стресу призводить до загального прориву захисного бар'єру, результатом чого є регрес психіки на більш низькі ступені розвитку, що сприяє актуалізації раніше існуючих внутрішньо особистих конфліктів або формуванню нових [3].

На думку О. Волошок та С. Чолій, захисні механізми – це несвідомі стратегії, завдяки яким особа зменшує тривогу або уникає конфлікту ціною викривлення реальності [1].

Таким чином екстремальні ситуації призводять до різноманітних порушень нервової системи, напруги, погіршення фізичного та емоційного стану людини, порушення рівноваги між навколишнім середовищем та організмом людини, що спричиняє виникнення особливих реакцій організму у вигляді різноманітних емоційних станів. Для нормалізації та подолання цих несподіваних реакцій рекомендовано фізичні вправи та дихальні вправи, спілкування, арт-терапію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волошок О.В., Чолі С.М. Психологічні прийоми зниження тривоги особистості у стресовій ситуації. URL: https://conf.ldubgd.edu.ua/documents/Zbirnyk_osobystist.pdf (дата звернення: 20.04.2023).

2. Кононенко Т.П. Екстремальні ситуації: аспекти психологічного забезпечення діяльності URL: https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13066/Ekstremalni%20sytuatsii_aspekty%20psykholohichnoho%20zabezpechennia%20diialnosti_Kononenko_2019.pdf?sequence=1 (дата звернення: 20.04.2023).

3. Павлик Н.В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. URL: https://lib.iitta.gov.ua/719971/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82.-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD.pdf (дата звернення: 20.04.2023)

4. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с. URL: https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf (дата звернення: 20.04.2023).