

Марина Осецька,
здобувач вищої освіти
факультету педагогічних технологій
та освіти впродовж життя
(Державний університет «Житомирська політехніка»)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЖИТТЄВОГО СТРЕСУ ТА ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ РОЗЛАДІВ АФЕКТИВНОГО СПЕКТРУ

Стрес в житті людини є суттєвим фактором, який може призвести до розвитку емоційної дезадаптації та розладів афективного спектру. Стрес може впливати на різні фактори людського організму, а психологічні особливості впливу на особистість, вони включають генетичні та середовищні фактори, які можуть визначити, як людина реагує і як поводить себе у стресових подіях. Стрес, також може впливати на фізіологічні процеси в організмі, сприяючи виникненню хронічних захворювань та фізичних симптомів, що можуть бути пов'язані з емоційною дезадаптацією.

Емоційна дезадаптація може виявлятися в різних формах, таких як: зниження самооцінки, втрати інтересу до життя та ізоляцію від соціального оточення. Також може розвиватися депресія та біполярний розлад. На стрес людини можуть впливати як сексуальність, так і статеві ролі. Ці фактори впливають на стрес через соціокультурний контекст, через самооцінку та міжособистісні відносини. Тут присутній також соціальний тиск або невідповідність очікуванням.

Кожна людина має різний рівень схильності до емоційної дезадаптації під впливом стресу, що обумовлено індивідуальними характеристиками та резервами психіки. До кожного індивіда потрібно знайти психологічну підтримку, вона важлива для того, щоб зменшити вплив стресу на емоційний стан людини та запобігти розвитку розладів. Важливо досліджувати стресові

реакції, для кращого розуміння психологічних особливостей впливу стресу.

Підходи до діагностики та лікування емоційної дезадаптації та розладів афективного спектру, можуть різнитися в залежності від віку, статі та інших факторів. Лікування може включати в себе терапію, яка спрямована на розвиток емоційної інтелігентності та вміння управляти стресом. Для дітей можуть застосовувати ігрову терапію, а для дорослих когнітивно-поведінкову терапію, різні методи релаксації, також можуть бути ефективними інструментами лікування емоційної дезадаптації та розладів афективного спектру, які виникають внаслідок стресу. Звісно варто враховувати індивідуальні особливості індивіда. Також варто зазначити, що використовуватися медикаментозний метод лікування, але це є індивідуальним для індивіда. Не менш важливою є підтримка з боку родини та соціального оточення, це може відігравати важливу роль у процесі відновлення.

Стрес та негативні емоції можуть впливати на фізичне та психічне благополуччя. Розуміння цих явищ і широкий спектр психотерапевтичних та медикаментозних методів можуть допомогти людям ефективніше керувати своїм емоційним станом та покращувати якість свого життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барлоу Д. Г. (2000). Розгадування таємниць тривоги та її розладів з точки зору теорії емоцій. Американський психолог.
2. Лазарус Р. С., &Фолкмен, С. (1984). Стрес, оцінка і пристосування. Нью-Йорк: Springer.
3. МакІвен, Б. С. (2008). Центральні ефекти гормонів стресу на здоров'я та хворобу: Розуміння захисних та шкідливих ефектів стресу та посередників стресу. Європейський журнал фармакології.