

Дідик Наталія Михайлівна
Кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри
соціальної педагогіки і соціальної роботи Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка,
м. Кам'янець-Подільський

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ **У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ**

У теперішньому суспільстві стрімких соціально-економічних змін життя сучасної людини переповнене стресовими ситуаціями. Стрес (від англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію. Вперше термін «стрес» у фізіологію та психологію ввів Уолтер Бредфорд Кеннон у 1932 році. Часто авторство даного терміну передають канадському фізіологу Гансу Сельє, проте використовувати це поняття він почав лише у 1946 році для пояснення загальної адаптаційної напруги. На відміну від стресу, який може чинити позитивний і мобілізуючий вплив, дистрес впливає негативно і призводить до дезорганізації організму. Дистрес в перекладі з англійської означає горе, біда, страждання, нещастя. Дистрес також пов'язаний з втратою орієнтації, загостренням захисної реакції, зниженням вольових функцій, перекладанням провини за помилки на інших, тобто підвищений екстерналізм та егоцентризм. Часто зустрічається таке поняття, як посттравматичний стрес – це фізіологічна та емоційна реакція організму, який прагне захистити себе від майбутніх травм. Є три основних симптоми переживання посттравматичного стресового розладу: нав'язливе намагання «переосмислити» неприємні події, відтворення їх в уяві; прагнення уникати того, що нагадує про травму; підвищені тривожність і емоційне збудження, постійна настороженість, підозрливість.

За словами Т.В. Циганчук, у подоланні стресових реакцій значну роль відіграє рівень стресостійкості, який забезпечується психологічними механізмами саморегуляції, самоконтролю, емоційної стійкості, емоційного інтелекту особистості [2, с. 18]. Основною стратегією в корекції стресових станів є вивчення механізмів, зміцнення інтегрованості всіх рівнів

стресостійкості, за допомогою використання індивідного, особистісного, суб'єктного потенціалу особистості. За словами вченого, загальна мета методів підвищення стресостійкості – формування високого рівня толерантності до стресових факторів, емоційної стійкості та інтелекту, підвищення рівня асертивності, впевненості в собі, здатності до самоконтролю. Особлива увага звертається на формування позитивного образу стресової ситуації, прогнозування поведінки в залежності від обставин, актуалізацію навичок довільної релаксації та напрацювання досвіду застосування прийомів і формул аутогенного тренування [2, с. 19].

Видами лікування посттравматичного стресового розладу є: індивідуальна і групова персональна психотерапія, сфокусована на травмі; сімейна психотерапія, яка зближує членів сім'ї і допомагає зрозуміти один одного; медикаментозне лікування, щоб зменшити прояви тривоги і депресії.

Можливим є застосування дебрифінгу як форми кризової інтервенції, що являє собою особливим чином організоване обговорення в групах людей, які спільно пережили стресову або трагічну подію. Його мета – мінімізувати ймовірність важких психологічних наслідків після стресу. Дебрифінг сприяє розумінню причин і пропонує дії і заходи, які полегшать процес виходу з кризи. Завдання дебрифінгу: відреагування вражень, реакцій і почуттів; зменшення індивідуального і групового напруження; зменшення відчуття унікальності і патологічності власних реакцій; мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності, розуміння; підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть згодом виникнути; інформування учасників про те, де вони в подальшому можуть отримати допомогу.

Виділяють ще такі методи роботи у випадку стресових ситуацій. Релаксація – метод, за допомогою якого можна частково або цілком позбутися фізичної та психічної напруги. Концентрація – передбачає виконання спеціальних вправ на зосередження, уваги. Ауторегуляція дихання – свідомо керуючи подихом, людина має можливість використовувати його

для заспокоєння, зняття напруги, як м'язової, так і психічної. Аутогенне тренування – це вплив визначених розумових установок людини на зміну власних уявлень, переживань, відчуттів та інших психічних процесів, а також на стан окремих систем організму з конкретною метою.

В.М. Ковальов описує тренінг підвищення стресостійкості, який призначений для вирішення таких завдань: формування психологічної культури особистості у сфері саморегуляції; навчання раціональній організації життєдіяльності; від реагування травмуючого досвіду; зміцнення здоров'я і підвищення життєвого тону учасників тренінгу [1, с. 42].

Професійну допомогу може надати психолог, психотерапевт, психіатр. При необхідності лікар призначить антидепресанти, заспокійливі препарати, снодійні, адаптогени, коректори імунної системи, ліки для покращення апетиту. Ефективними є гіпноз, фізіотерапевтичні процедури — гімнастика, ванни, фітотерапія, електросонотерапія (вплив на ЦНС людини з допомогою постійного імпульсного току низької частоти і малої сили, що призводить до зниження емоційної активності та розслаблення). Обов'язковим є налагодження режиму роботи та відпочинку. Відпочивати потрібно активно, займаючись улюбленою справою. Корисно дотримуватись певної дієти згідно віку, статі, з підвищеним вмістом вітамінів та мікроелементів.

Психологічна допомога у стресових ситуаціях довготривала, де важливою є активна суб'єктна позиція постраждалого, підтримка його близькими людьми, співпраця різних спеціалістів та застосування адекватних методів допомоги.

Література

1. Ковалев В.Н. Стрессменеджмент (тренінг по управленію стрессами) / В.Н.Ковалев // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – №9. – С. 42–54.
2. Циганчук Т.В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т.В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – №8. – С. 18–30.