**Карина ДОВГАЛЬ**

**Ігор КОВАЛЬ к.п.н.**

**ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ**

Щодня населення отримує психоемоційне навантаження з екранів телевізорів, від колег по роботі, в громадському транспорті, в магазині, вдома. Люди чують про те, як стало важко жити в постійному напруженні, як ракетні обстріли знищують населення, інфраструктуру, як війна не дає нормально працювати, розвиватися, творити, радіти кожному дню. З огляду на це, постає потреба у визначенні впливу стресу на особистість і як вона з цим може впоратись.

Перше, що потрібно знати і розуміти в стресових ситуаціях: все що з вами наразі відбувається – це нормальна реакція на ненормальні події. Постійні ситуації ризику, так само як і бойові дії належать до стресорів, що виходять за рамки звичайного людського досвіду. А тому всі люди, що потрапили в зони ризику перебувають під впливом потужного стресу.

*Стрес* – це захисна реакція організму людини на зовнішні подразники, проявляється психічно, фізично, емоційно та сприяє адаптації до змін. У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом, оскільки зовнішні чинники сприймаються як загроза позитивній життєдіяльності. Наш стрес має не лише реагувати на загрози та руйнівні чинники, але й повертати нас до стабільних умов буття [2, с. 225].

Наш мозок, під час стресової реакції, сприймаючи загрозу, сигналізує наднирникам виділяти гормони стресу – адреналін і кортизол. Внутрішні резерви організму активуються, тому підвищується м’язова сила, швидкість реакції, витривалість та больовий поріг. Це важливі реакції, що сприяють боротьбі організму з джерелом небезпеки або втечі від неї. Коли загроза зникає, тіло повертається у розслаблений стан.

Симптоматично стрес у людини прослідковується у таких проявах [2, с. 226]:

* *фізичні реакції*: труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту;
* *емоційні реакції*: гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення;
* *когнітивні реакції*: кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння;
* *міжособистісні реакції*: недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у побуті.

Стресові ситуації значно підвищують імовірність впасти в хворобу, що пов’язане з ослабленням імунної системи. Якщо стресу не вдалося запобігти і стресовий стан став вже хронічною реакцією на подразники, то важливо навчитися справлятися з ним. В таких випадках потрібно використовувати методи впливу на психологічні, інтелектуальні, духовні ресурси організму, а саме:

Арт-терапія: малювання своїх тривог на папері і потім знищення цього малюнку.

Письмові практики—ведення щоденника, в якому описуються всі відчуття людини, а потім  аналізуються причини і методики виходу із стресу—як погляд на проблему з сторони.

Медитація, релаксація, аутотренінг. Все це звільнює мозок від непотрібних тривог і емоцій, знімає напруженість. В результаті виникає стан спокою та впевненості в собі, в своїх силах.

Допомагає при стресі також: обливання водою, контрасний душ, гідромасаж, точковий масаж, при якому розминають ділянки тіла, що затверділи, сковані спазмом.

Будь-які фізичні вправи: біг, плавання тощо.

Стрес потрібно сприймати не як переломний момент, а як певний етап, вирішення якого відкриває нові можливості для подальшого розвитку. Таким чином стрес дозволяє виявити недоліки сприйняття, що продукує нагальну потребу в аналізі та роботі зі стресовими розладами [1].

Активні способи подолання стресу можна спробувати розділити на три групи:

Перша група – включає способи, що використовують фізичні фактори впливу, зокрема фізична культура, загартовування організму.

Друга група – аутогенне тренування, психотерапія, гіпноз.

Третя група – пов’язана з біологічно активними речовинами.

Один із кращих способів заспокоєння – це спілкування з близькою людиною. Коли людина виговориться, легше сприймати навколишній світ. Також, для того, щоб швидше нормалізувати свій стан після неприємностей, корисно дати собі посилене фізичне навантаження.

Важливий спосіб зняття психічної напруги – це активізація почуття гумору. Суть почуття гумору не в тім, щоб бачити і почувати комічне там, де воно є, а в тім, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним, тобто зуміти поставитися до чогось хвилюючого як до малозначної і невартому серйозної уваги, зуміти посміхнутися або розсміятися у важкій ситуації. Сміх приводить до падіння тривожності; коли людина посміялася, то її м'язи менш напружені (релаксація) і серцебиття нормалізоване [3].

Таким чином, актуальність вивчення стресу зумовлена не лише його негативним впливом на ефективність життєдіяльності особистості, але й тим, що здійснюється вплив на повсякденне життя людини, змінюючи її психічне й соматичне становище, що призводить до втрати здоров’я, психологічних проблем та особистісних змін. Стрес потрібно прийняти не як переломний момент, а як певний етап у житті, вирішення якого відкриває великі можливості для розвитку.

**Література**

1. Коваль І. С. Тренінг психологічної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах : посібник – Львів : ЛДУ БЖД, 2016. 160 с.
2. Коваль М. С., Коваль І. С. Професійно-психологічний супровід рятувальників в умовах ризику: навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу. Львів : ЛДУ БЖД, 2022. 252 с.
3. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К. : Міленіум, 2004. 265 с.