

Вікторія Дембіцька

*студентка-магістрант спеціальності «Психологія»,
кафедра соціальної роботи та психології*

Тернопільського національного економічного університету

Науковий керівник: Бригадир М.Б.

к. психол. н., доцент кафедри психології та соціальної роботи

Тернопільського національного економічного університету

ЗАХИСНІ СТРАТЕГІЇ ТІЛА І РОЗУМУ ДЛЯ АМОРТИЗАЦІЇ РЕАКЦІЇ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Раптовий спалах нової вірусної інфекції COVID-19 став величезним стресом для всіх нас. Кожному потрібен час, щоб звикнути до загроз і нових викликів. Важкі внутрішні чи зовнішні потрясіння, як правило, спричинюють фізичні і психічні розлади. Наприклад, в результаті спалаху вірусу COVID-19 здорова людина може раптово захворіти, що заподіє їй не тільки фізичні страждання, але і викличе стрес на певному психологічному рівні. Одуjuanня хворих залежить не тільки від медичного догляду фахівців охорони здоров'я[2].

Реагуючи психічно на стресову ситуацію, люди швидше за все також будуть вести себе інакше, ніж зазвичай. Це захисна стратегія тіла і розуму для амортизації реакцій в стресових ситуаціях, позбавлення від фізичного і психічного навантаження і адаптації до змін у зовнішньому середовищі.

Розглянемо основні зміни в поведінці людей:

Ухилення і уникнення: пацієнти ухиляються від обстеження і лікування, або навіть намагаються втекти з лікарні або з ізоляційних умов.

Дегенерація і залежність: пацієнти стають глибоко залежними від інших і припиняють докладати власних зусиль, сподіваючись на співчуття, підтримку і турботу з боку інших для зниження психологічного стресу і болю.

Ворожість і агресія: пацієнти можуть легко збуджуватися, проявляти ворожість, насильство, ненависть, образливу поведінку, відмовлятися приймати ліки або проходити лікування. наприклад, вони можуть спробувати вирвати крапельниці, дренажні шланги, зняти кисневі маски і т.ін.

Безпорадність і жалість до себе: пацієнти стають пасивними і віддаються на волю долі, часто скаржаться на самотність, демонструють незахищеність і низьку самооцінку.

Також, в більш важких стресових ситуаціях у людей можуть розвинутися такі негативні психічні реакції, як замішання, обмеженість свідомості, зниження уважності, розлади пам'яті, мислення і уявлення [1].

Параноя: розумно мисляча в повсякденному житті людина стає обмеженою, різкою, впертою та ірраціональною. Вона також може демонструвати надмірну турботу про себе, концентруватися виключно на власному внутрішньому світі – почуттях, поняттях, ігноруючи зовнішнє оточення.

Катастрофізація: надмірне перебільшення можливих негативних наслідків стресових ситуацій.

Нав'язливі ідеї: регулярні думки і роздуми про епідемію, що виходить з-під контролю, в той час як людині все важче відсторонитися від цих думок, і вона не може працювати і / або вести нормальний спосіб життя.

Ще одна можлива реакція - абсолютизація. Людина концентрується виключно на негативній інформації та стає вразливою, недовірливою і вибірково забудькуватою.

Тому, пацієнтам потрібно також покладатися на себе, щоб зберегти позитивний настрій в боротьбі з хворобою. Що стосується медичного персоналу, в процесі лікування важливо не тільки приділяти увагу їх фізичним потребам, а й з розумінням ставитися до їх фізіологічних потреб і можливих психічних проблем [3].

Список використаних джерел

1. Ващенко В.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
2. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID -19: методичний посібник / за ред. Рибалки В.В.; передне слово Панка В.Г.; післямова Самодрин А.П. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 12–29 березня 2020 р.
3. Слюсар А. В. Соціально-психологічні дослідження панічних станів. URL: <http://www.tpal.com.ua/spase/psyhsl/doc/info/4.pdf>