УДК: 159.96

ПРОФІЛАКТИКА ПСИХІЧНОГО СТРЕСУ ТА КОРЕКЦІЯ ЙОГО НАСЛІДКІВ

В. Жуковська, група КБ-24
В. Заріцкий, група КБ 24
Центральноукраїнський національний технічний університет

Питання психічного напруження в сучасному суспільстві зростає через швидкість життя, надмірні дані, економічну мінливість та суттєві потрясіння. Всесвітня організація охорони здоров'я повідомляє, що приблизно три чверті людей у заможних країнах часто терплять психічне напруження, з більш ніж третьою стійкою його витривалими типами. В Україні, завдяки складним суспільно-політичним обставинам, ці показники посилюються, вимагаючи створення міцних стратегій для пом'якшення ментального напруження та випрямлення його наслідків. Психічне напруження характеризується як психологічний стан напруги, який виникає під час залучення до найскладніших, важких ситуацій повсякденного існування та у виняткових сценаріях. Згідно з сучасним мисленням, стрес розглядається як складна реакція тіла, що включає фізичні, психічні та поведінкові частини. Розширений психологічний штам може спричинити психосоматичні захворювання, емоційне виснаження, настрій та тривожні розлади, ослаблений імунітет, порушення сну та порушення пам'яті та фокусу. Занадто багато інформації, не вистачає часу, потрібно наполегливо працювати, не знаючи, що далі, почуття самотності, турботи про гроші та борються з іншими. Спеціальна категорія - це професійний стрес, пов'язаний із специфікою роботи.

В Україні такі проблеми, як боротьба, люди, які залишають свої будинки, і грошові неприємності роблять більш імовірним, що люди страждають від серйозного стресу після травматичних подій. Запобігти психічному стресу з широкими планами на державному, груповому та особистому рівнях. На державному рівні сприяє розвитку рамки психологічної допомоги, впровадження освітніх ініціатив та підтримує соціально-ризикові групи. На організаційному рівні доцільно встановити психологічно безпечну атмосферу, впроваджувати програми запобігання стресу та організувати систему психологічної підтримки для персоналу. В особистому масштабі запобігання психічному напруженню тягне за собою сприяння стійкості особистості шляхом вирощування ефективних механізмів подолання, підвищення емоційної обізнаності та відточення здібностей самоконтролю. Основні елементи особистої профілактики включають корисний спосіб життя, збалансовану роботу та дозвілля, комунальну підтримку, проведення часу та самовираження. Об'єктивні причини сучасного стресу людини можна розділити на чотири групи.

Умови життя та роботи (умови життя, фактори виробництва, екологія). Вона взаємодіє з важким керівником, незгодними сусідами та недбалими працівниками. Фактори соціального середовища - питання уряду та грошей (дорогі, жорсткі позики, несправедлива влада, податки). Надзвичайні обставини (природні та чоловікові катастрофи, хвороби та травми). Об'єктивні причини фрази є дещо орієнтовними, оскільки людина може впливати майже на будь-який об'єктивний стрессор різними способами. Це може вибрати альтернативні життєві сценарії, змінити його безпосереднє соціальне оточення та пом'якшити деякі природні чи антропогенні лиха. Фіксація ефектів від психічного стресу покладається на вид, силу та тривалість стресової події. У умовах легкого стресу достатньо відновити регулярні процедури, застосовувати методи релаксації та використовувати соціальну допомогу. У помірних та серйозних випадках експертні психічні настанови та психотерапія є важливими та періодично ліки, які контролюють експерти з охорони здоров'я. Виправлення наслідків психічного напруження

тягне за собою психологічне відновлення, впровадження ініціатив психічного оздоровлення, прийняття спокійних практик (процедури дихання, медитація, фізичні навантаження), зміна підходу до лідерства (від авторитарного до заохочення), зменшуючи технологічні вимоги. Глибоке дихання - це виправданий підхід до швидкого полегшення різної інтенсивності стресу. Після глибокого вдиху ви можете визначити тип дихання. Якщо найвища рука на тулубі - це грудний тип дихання. Якщо кінцівка піднімає тулуб, це сорт френі. Дихальне дихання - це внутрішній тип дихання, який присутній у зрілих людей. Цей метод не сприяє полегшенню стресу, і він реагує на тривогу та роздратування швидкими та непослідовними моделями дихання. Для пом'якшення психологічної напруги та виправлення її наслідків потребує цілісного методу, який враховує біологічні, психологічні та суспільні аспекти індивідуальної поведінки. Використання ініціатив, заснованих на доказах для управління стресом у різних суспільних шкалах, може посилити психічне самопочуття, підвищити стандарти життя та посилити пристосованість на тлі сучасних перешкод.

Таким чином, попередження психічного стресу та мінімізація його наслідків вимагають комплексного підходу, який охоплює біологічні, психологічні та соціальні аспекти впливу на особистість. Ефективність профілактичних і корекційних заходів значно зростає за умови їх систематизованого застосування та індивідуалізації, що враховує специфічні характеристики кожної окремої людини. Особливу увагу слід приділяти ранній діагностиці стресових станів, що дозволяє уникнути становлення хронічних форм стресу та розвитку психосоматичних розладів. Процедура діагностики має включати оцінювання фізіологічних, психологічних і поведінкових маркерів стресу, а також аналіз індивідуальної сприйнятливості до різноманітних стресорів.

Важливою складовою профілактики стресу є формування культури психологічного здоров'я в суспільстві. Зокрема, необхідно працювати над подоланням стигматизації психологічних проблем, популяризувати ідеї психогігієни та сприяти широкому розповсюдженню знань про управління стресом. Це передбачає масштабну просвітницьку роботу, використання медіаресурсів та розробку доступних інформаційних матеріалів для населення. Реалізація науково обґрунтованих програм профілактики та корекції стресу на рівні держави, організацій та особистостей стане основою збереження психічного здоров'я, поліпшення соціальної адаптації в умовах сучасних викликів і загального підвищення якості життя. Додатково це матиме економічно вигідний ефект завдяки зменшенню витрат на лікування психосоматичних захворювань, скороченню обсягів непрацездатності та підвищенню рівня продуктивності праці. Крім того, створення національної системи підтримки ментального здоров'я, яка базується на принципах доступності, наукової обґрунтованості та міждисциплінарного підходу, є ключовим етапом у забезпеченні сталого розвитку суспільства. За умов економічної та соціальної нестабільності психічне здоров'я населення виступає як критично важливий ресурс соціальної гармонії, економічної активності та національної безпеки.

Узагальнюючи сучасні наукові погляди щодо профілактики та корекції психічного стресу, необхідно відзначити важливість інтегративного підходу, який поєднує різні методи та стратегії впливу. Професійний стрес сучасних фахівців потребує особливої уваги через його значний вплив на працездатність та якість виконання професійних обов'язків.

В умовах сучасного професійного середовища особливого значення набуває поняття стресостійкості як інтегральної характеристики особистості. Стресостійкість включає емоційну стабільність, високий рівень саморегуляції, психологічну готовність до стресу, здатність до соціальної адаптації. Є необхідністю формування стресостійкості через спеціалізовані тренінгові програми, які включають: когнітивно-поведінкові техніки управління стресом, навчання методам емоційної саморегуляції, розвиток навичок ефективної комунікації, формування здорового способу життя. В контексті сучасних українських реалій особливого значення набуває концепція психологічної самодопомоги в умовах тривалої

травматизації. Рекомендована комплексна модель самодопомоги, яка включає такі компоненти: технології підтримання психологічного здоров'я, практики посилення життєстійкості, методи активізації життєтворення, стратегії підвищення психологічного благополуччя.

Сучасні дослідження пропонують широкий спектр інноваційних методів профілактики та корекції психічного стресу: технології віртуальної реальності – використовуються для моделювання стресових ситуацій та навчання ефективним стратегіям їх подолання в безпечному середовищі; біологічний зворотний зв'язок (біофідбек) – метод, який дозволяє людині навчитися усвідомлено регулювати фізіологічні процеси організму (серцевий ритм, дихання, м'язове напруження) за допомогою спеціального обладнання; майндфулнес-орієнтовні практики – доведено їх ефективність у зниженні рівня стресу, тривоги та депресії, вони сприяють розвитку усвідомленості, покращенню концентрації уваги та емоційної регуляції; розвиток резилієнтності – формування психологічної пружності, здатності відновлюватися після впливу стресових факторів, ця якість включає оптимізм, здатність до рефлексії, емоційний інтелект, почуття гумору та соціальну підтримку.

В умовах кризових ситуацій особливого значення набуває психологічна перша допомога, яка включає: встановлення безпечного контакту, стабілізацію емоційного стану, інформаційну підтримку, практичну допомогу, активізацію соціальної підтримки, інформування про можливості отримання спеціалізованої допомоги. Своєчасне надання психологічної першої допомоги дозволяє запобігти розвитку більш серйозних психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, тривожні та депресивні розлади. Ефективна система профілактики та корекції психічного стресу повинна базуватися на інтеграції різних підходів та рівнів втручання: первинна профілактика – спрямована на попередження виникнення стресових станів шляхом створення сприятливих умов для психологічного благополуччя; вторинна профілактика – раннє виявлення ознак психічного стресу та оперативне втручання для запобігання розвитку серйозніших проблем; третинна профілактика – реабілітація та відновлення після перенесених стресових розладів, попередження рецидивів. Важливим аспектом є також міждисциплінарна співпраця фахівців різних галузей: психологів, психіатрів, соціальних працівників, педагогів, фахівців з організаційного розвитку, що дозволяє забезпечити комплексний підхід до вирішення проблеми психічного стресу. Стан здоров'я залежить від зовнішнього середовища, тому, говорячи про психічне здоров'я, слід пам'ятати про психологію навколишнього простору. Люди, які живуть на спільній території, мають єдине психічне поле, постійно обмінюються між собою емоціями, думками, тому між ними постійно існує взаємне наведення позитивних і негативних психічних станів. Збереження емоційної та інтелектуальної рівноваги вимагає відповідної психоекології середовища.

Таким чином, сучасний підхід до профілактики психічного стресу та корекції його наслідків вимагає врахування багатогранної природи стресу, індивідуальних особливостей людини та контексту її життєдіяльності. Впровадження науково обґрунтованих програм профілактики та корекції психічного стресу на різних рівнях соціальної організації є необхідною умовою збереження психічного здоров'я населення та забезпечення сталого розвитку суспільства в цілому.

Список літератури

1. Психічне здоров’я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнєрьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. ISBN 978-617-7974-37-5
2. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023.
3. Валеологія - Грибан В. Г. - 4.7. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.