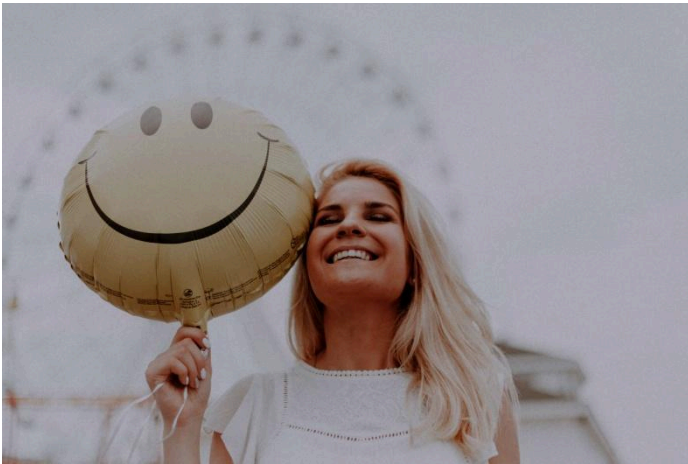


Коли почувася нормально — це нормально чи накриє?



Перше, що потрібно знати і розуміти: все що з нами наразі відбувається — це нормальна реакція на ненормальні події.

Військова агресія та бойові дії належать до стресорів, що виходять за рамки звичайного людського досвіду. А тому кожен з нас перебуває під впливом потужного стресу.

Виокремлюють три стадії стресу: тривога, опір та виснаження

Тривога. Максимальна мобілізація адаптаційних ресурсів організму та швидке приведення людини в стан напруженої готовності: боротися або бігти від небезпеки.

Опір. Якщо стресогенний фактор дуже сильний або продовжує свою дію тривалий проміжок часу, знижуються фізіологічні процеси, ресурси витрачаються економніше. Організм готовий до тривалої боротьби за життя.

Виснаження. Обмінні процеси порушуються на фізіологічному рівні. Це призводить до зниження загальної опірності організму і його здатності до адаптації при несприятливих умовах. Це може спровокувати серйозні порушення функціонування організму.

Таким чином, якщо почуваетесь нормально, можна припустити, що вам вдалося відшукати баланс між витратами та відновленням власних ресурсів на стадії опору.

Чи означає це, що на зміну цьому стану обов'язково прийде стадія виснаження і вас накриє? Зовсім ні!

Виснаження наздожене лише в тому випадку, якщо матимуть місце фактори, що посилюють травматичний стрес. Серед них: пасивність у поведінці: цілковита неспроможність/неможливість хоч якось протидіяти ситуації, фізична перевтома, відсутність підтримки.

А якщо це не стадія опору?

Реакція на стрес визначається рівнем нашої стресостійкості. Саме вона забезпечує пристосування людини до екстремальних умов і дозволяє вирішувати поставлені завдання. Підвищену стресостійкість забезпечують як фізіологічні особливості (тип нервової системи, гормональний стан), так і деякі особистісні риси (рівень суб'єктивного контролю, особистісної тривожності тощо).

Гострота та інтенсивність реакції на стрес зумовлюється індивідуальними характеристиками, адаптивними здібностями та персональною вразливістю. Коли рівня стресостійкості недостатньо для забезпечення цілісності психічних процесів, можуть увімкнутись допоміжні механізми самозбереження.

Один з них — відстрочення реакції на психічну травму — дисоціація. Зміст механізму полягає у тому, що людина втрачає здатність сприймати цілісну картину подій. Травматичний досвід фрагментується, а спогади, роздуми щодо травматичного переживання стають обмеженими.

З одного боку, це дозволяє людині діяти, ігноруючи психотравматичний вплив. З іншого — стає основою для розвитку таких симптомів, як нав'язливі спогади, жахливі сновидіння та флешбек-ефекти.

Якщо ви помічаєте, що ваші спогади неповні та уривчасті або вас тривожать нав'язливі спогади, безсоння/жахливі сновидіння та флешбеки, варто приділити час своєму ментальному здоров'ю та звернутись за допомогою до фахівців задля попередження розвитку посттравматичних розладів.

Джерело:

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/suchasne-doshkillya-pid-krilami-zahistu/psihologichna-pidtrimka-vid-anna-andryeyeva>