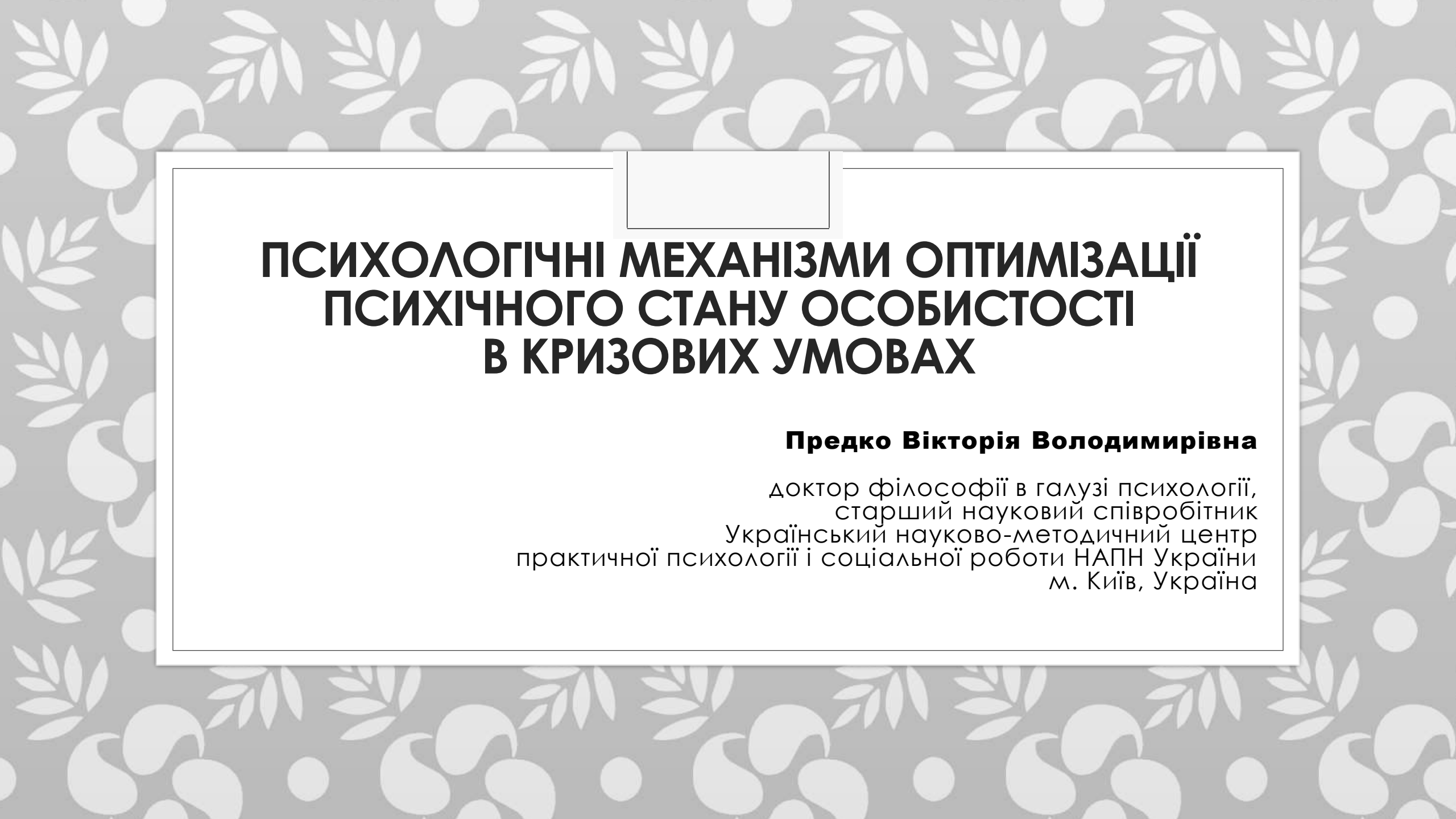




ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Предко Вікторія Володимирівна

доктор філософії в галузі психології,
старший науковий співробітник
Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи НАПН України
м. Київ, Україна

Сьогодні українське суспільство постійно перебуває в умовах травмівного впливу війни. Стрес, позбавлення нормальних умов життєдіяльності, постійні нічні обстріли - повністю унеможливають сон, який необхідний для психофізіологічного відновлення.

Це, своєю чергою, негативно впливає на психічний стан й ментальне здоров'я мільйонів людей. Саме тому, особливої актуальності набуває пошук психологічних механізмів оптимізації сну як складової загального психічного відновлення.



Однією з найважливіших психологічних функцій сну є те, що він сприяє перебудові "ментальних моделей", яка є надзвичайно важливою для подолання травматичного досвіду або хронічного стресу.

Ментальні моделі – це внутрішні уявлення, які наш мозок формує для розуміння, інтерпретації та прогнозування життєвих подій.

Вони містять переконання, припущення та очікування щодо:

- Себе (наприклад, «Я в безпеці», «У мене все добре»),
- Інших людей (наприклад, «Іншим людям можна довіряти»),
- Оточуючий світ (наприклад, «Світ безпечний»).

Однак, травматичні події та хронічний стрес негативно впливають й порушують - викривляють ці моделі. Наприклад, людина починає думати: «Я в небезпеці», «Люди можуть зашкодити мені», «Нічого ніколи не стане кращим».

Однак, під час сну мозок обробляє емоції та інтегрує їх у нашої пам'яті таким чином, щоб оптимізувати та перебудувати внутрішні уявлення більш адаптивним чином.

Саме тому, сон є настільки важливим для психічного відновлення.

Дослідження підтверджують, що розвиток симптомів ПТСР значною мірою пов'язаний із фрагментацією сну, що своєю чергою, заважає консолідації емоційних спогадів і конструктивному відновленню ментальних моделей.

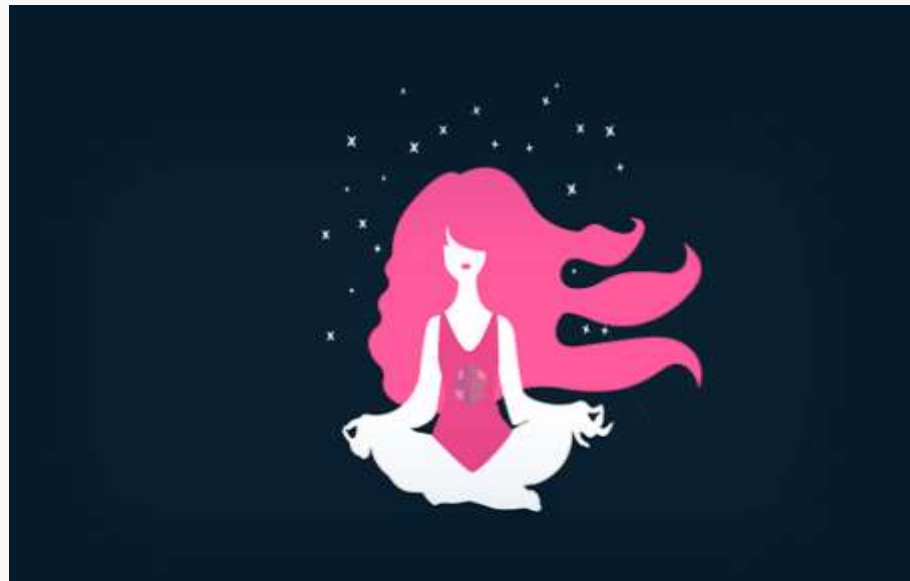
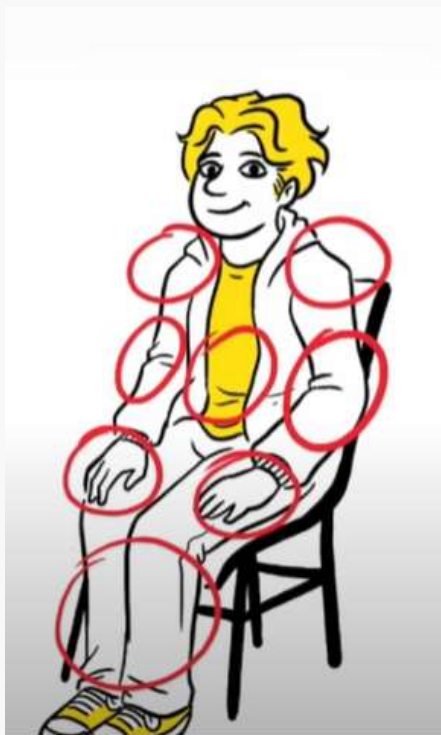
І навпаки, якісний сон сприяє емоційній ругуляції, яка знижує реакції особистості на негативні стимули, сприяє покращенню самопочуття й надає відчуття психологічного благополуччя.



Проте, відомо, що наразі в умовах війни отримати нормальний сон – неможливо. Саме тому, варто віднайти ті механізми, які допоможуть швидко відновлюватися в короткий проміжок часу, легше засинати, вчасно знижувати рівень внутрішньої напруги та покращувати якість навіть фрагментарного сну.



- Такими механізмами можуть стати **дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація**, а також **повторення мантр** — прості, доступні інструменти, що сприяють нормалізації роботи нервової системи, зменшенню впливу стресу й поліпшенню якості сну.



Мантри та дихальні вправи

- це потужні інструменти психофізіологічної регуляції, які можуть безпосередньо впливати на тонус вегетативної нервової системи, емоційний стан і якість сну. Вони сприяють зниженню рівня стресу, що допомагає засинати швидше, зменшують кількість нічних пробуджень й здатні збільшити загальну тривалість сну. Це, у свою чергу, покращує загальну ефективність сну, що надає можливість краще відновлюватися.

Промовляння мантр позитивно впливає на якість сну та здатність засинати.

Досить ефективним може бути і повторення простих, усвідомлених формул, таких як: **«М'язи моєї шиї розслаблені», «Я спокійний / Я спокійна», «Я легко та спокійно засинаю».**

Такі короткі словесні фрази, особливо у поєднанні з повільним диханням, здатні знизити психофізіологічне напруження, зменшити активність тривожних думок і сприяти поступовому переходу до стану спокою та засинання.

Глибокі дихальні вправи також суттєво покращують якість сну. Наприклад, у дослідженнях було виявлено, що дихальні вправи знижують тривогу, покращують якість сну та загальний рівень ментального здоров'я.

Існує кілька видів дихальних вправ, зокрема: глибоке діафрагмальне дихання (дихання «животом»), дихання за схемою 4–7–8 (вдих на 4 секунди, затримка на 7, видих на 8), та рівномірне дихання (наприклад, 4 секунди вдих — 4 секунди видих).



Виконуються вони у зручному положенні — сидячи або лежачи — з заплющеними очима та розслабленим тілом. **Основна умова — дихати повільно, глибоко й ритмічно, концентруючись на відчуттях тіла або самому процесі дихання.** Навіть 3–5 хвилин таких вправ перед сном або під час тривоги можуть суттєво покращити емоційний стан і допомогти заснути.

Прогресивна м'язова релаксація

— це техніка, яка полягає у свідомому поетапному напруженні й розслабленні окремих груп м'язів — від стоп до обличчя, що сприяє зменшенню фізичної напруги й психоемоційного збудження.

Цю техніку можна виконувати перед сном у будь-яких умовах, навіть сидячи в укритті. Необхідно сісти або лягти, заплющити очі, зробити кілька повільних вдихів і налаштовуються на розслаблення. Потім по чергово розпочати напружувати м'язи стоп, литок, стегон, живота, рук, плечей і обличчя — кожного разу утримуючи напруження 5 секунд, а потім різко розслабляючи.

Особливу увагу варто приділяти відчуттю легкості й тепла після розслаблення. Така практика допомагає зняти м'язову напругу, сповільнити дихання, зменшити тривожність і підготувати тіло до засинання. Навіть якщо повноцінно лягти неможливо, ця техніка дає відчуття полегшення, заспокоює нервову систему.

Такі інтервенції виконують подвійну функцію:

- ❑ Фізіологічну — знижують активність симпатичної нервової системи, нормалізують серцевий ритм і рівень кортизолу
- ❑ Психологічну — формують відчуття контролю над тілом і психікою, зменшують інтенсивність тривожних думок, покращують емоційну регуляцію

- Таким чином, поліпшення сну є одним з провідних психологічних механізмів, який сприяє оптимізації психічного стану, підвищенню адаптаційного потенціалу та зміцненню психічного здоров'я особистості в умовах кризи.
- Застосовуючи спеціальні психологічні інтервенції для покращення сну, можна не лише допомогти людині знизити рівень тривожності й нормалізувати психоемоційний стан, а й допомогти людині краще справлятися з щоденними труднощами, зменшити відчуття стресу, швидше відновлюватися, проявляти психологічну стійкість й конструктивно долати негативні наслідки травмівних ситуацій.

ВИСНОВОК

Таким чином, поліпшення сну є одним з провідних психологічних механізмів, який сприяє оптимізації психічного стану, підвищенню адаптаційного потенціалу та зміцненню психічного здоров'я особистості в умовах кризи.

Застосовуючи спеціальні психологічні інтервенції для покращення сну, можна не лише допомогти людині знизити рівень тривожності й нормалізувати психоемоційний стан, а й допомогти людині краще справлятися з щоденними труднощами, зменшити відчуття стресу, швидше відновлюватися, проявляти психологічну стійкість й конструктивно долати негативні наслідки травмівних ситуацій.