МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет: Фармацевтичний

Кафедра психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

_____ Едуард БУРЯЧКІВСЬКИЙ

02 вересня 2024 року

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА ДО ЛЕКЦІЙ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ КРИЗОВИХ СТАНАХ»

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма: Практична психологія

Одеса - 2024

Затверджено:

Засіданням кафедри психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії Одеського національного медичного університету

Протокол № 1 від 29 серпня 2024 року

Завідувач кафедри _____ Євген ОПРЯ

Розробники:
Завідувач кафедри, проф. Опря Є.В.
Доцент кафедри, доц. Чернова Т. М.
Доцент кафедри, доц. Єрмуракі П.П.

Вступ

Актуальність проблеми психології кризових станів , визначення причин виникнення, динаміки розвитку, шляхів попередження негативних наслідків стресових станів, в тому числі – навіть особливо – у сферах професійної діяльності, зростає у зв'язку з безперервним зростанням соціальних, економічних, екологічних, техногенних, інформаційних вимог нашого життя, зміною змісту та умов праці у представників багатьох професій. Технічний, інформаційний прогрес у різних галузях промисловості, на транспорті супроводжується підвищенням ролі людини в досягненні високої ефективності і якості діяльності, безпеки праці. Комплексна автоматизація роботи систем управління, широке застосування обчислювальної техніки, використання інформаційних моделей індивідуального і колективного користування вимагають пришвидшення й інтенсифікації роботи, підвищують професійну та особистісну значущість і відповідальність за результати діяльності.

Мета теми – засвоєння здобувачами знань про зміст, різновиди, механізми і закономірності розгортання стресових станів, роль стресів в житті і професійній діяльності особистості; оволодіння основами необхідних компетенцій щодо визначення, регуляції і управління стресом.

У результаті вивчення теми здобувач має знати і розуміти:

- сутність стресу як психічного стану;
- зміст основних етапів розвитку стресу;
- особливості різновидів стресових станів;
- чинники стресів, особливості стресогенних умов в професійній діяльності;
- можливі негативні наслідки стресів;
- особливості шляхів попередження розвитку стресу та його регуляції на різних етапах;

вміти:

- оперувати отриманими знаннями (поняттями і категоріями) для аналізу та пояснення станів психічної напруги;
- використовувати набуті знання і навички для оптимізації свідомої саморегуляції власних психічних процесів і станів;
- здійснювати основні прийоми регуляції емоційних станів.

1.Кризові стани. Симптоми і динаміка стресу.

Поняття і види стресів: фізіологічний, емоційний, інформаційний, посттравматичний стрес. Професійне емоційне вигорання. Синдром хронічної втоми. Фрустрація. Динаміка, механізми стресу. Ознаки розвитку стресу.

Стрес (від англ. stress - тиск, гніт, навантаження; напруга) – це стан, уявлення про який зазвичай асоціюється з негативними переживаннями та наслідками. При цьому варто розуміти, що стрес – невід'ємна частина життя живої людини. Як сказав відомий дослідник стресу канадський науковець *Ганс Сельє (1907-1987)*: «Без стресу життя мертве!». І це тому, що саме стрес переживає людина, коли досягає великого успіху, вправляється зі складним завданням, приємно дивується тощо.

Та все ж стрес, пов'язаний із негативними переживаннями, турбує людей більше. Стрес може виникати в робочих ситуаціях, в сімейних, він може бути викликаний одним сильним подразником, подією або бути наслідком накопичення дрібних, але постійних неприємностей, що викликають у людини відчуття тривоги, образи, загрози тощо.

Психологічний стрес як особливий психічний стан є своєрідною формою

відображення суб'єктом складної, екстремальної, такої, що потребує вирішення (подолання),ситуації, в якій він знаходиться. Специфіка психічного відображення обумовлюється процесами діяльності, особливості яких (їх суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість протікання тощо) значною мірою визначається вибраними або прийнятими цілями, досягнення яких збуджується вмістом мотивів діяльності суб'єкта.

Оскільки в діяльності мотиви «наповнюються» емоційно, рівень їх реалізації відображається у виникненні та протіканні станів психічної напруженості. Тому часто поряд з поняттям «стрес» використовують такі поняття, як «емоційна напруженість», «афективна напруга», «нервово-психічне напруження», «емоційне збудження», «емоційний стрес» та інші.

Фізіологи визначають стрес як неспецифічну (загальну) реакцію організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його (організму) гомеостаз (рівновагу, баланс функціонування), а також як відповідний стан нервової системи або організму в цілому.

У медицині, фізіології, психології виділяють позитивну (еустрес) і негативну (дистрес) форми стресу. Яким би не був стрес, «позитивним» або «негативним», вплив його на організм має загальні неспецифічні риси. Завдяки стресу мобілізуються резерви організму, необхідні для того, щоб людина могла швидко перебудуватися і впоратися з травмуючою ситуацією.

Виділяють такі **види стресів**:

фізіологічний стрес, пов'язаний з фізичними навантаженнями;

емоційний стрес - в його основі лежать первинні зміни в галузі емоційного боку психічної активності людини;

інформаційний стрес – стан інформаційного перевантаження, коли індивід не справляється з поставленим завданням; не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі, будучи відповідальним за наслідки цих рішень;

посттравматичний стрес – психологічний стан, який виникає в результаті ситуацій, що психічно травмують і виходять за межі звичайного людського досвіду і загрожують фізичній цілісності суб'єкта або інших людей. Відрізняється пролонгованим (продовженим) впливом, має латентний (прихований) період, і проявляється у термін від шести місяців до десяти років і більше після перенесення одноразової або повторюваної психологічної травми.

Травматичного впливу можуть завдати військові дії, природні катастрофи, терористичні акти (наприклад, перебування у заручниках, насильство, тортури), зґвалтування, а також тривалі і важкі хвороби або смерть близьких людей. У всіх випадках психологічна травма є важкою і викликає переживання інтенсивного страху, безпорадності і крайнього жаху.

Проявляється посттравматичний стрес повторюваним і нав'язливим відтворенням у свідомості психотравмуючої події, кошмарними сновидіннями. Пережитий людиною стрес перевищує той, який вона переживала у момент власне події, що травмувала. При цьому людина посилено уникає думок, почуттів або розмов, пов'язаних із травмою, а також дій, місць або людей, які ініціюють ці спогади. Характерною часто є психогенна амнезія (людина не здатна відтворити в пам'яті травматичну подію в подробицях). Має місце постійна пильність і стан постійного очікування загрози. Стан часто ускладнюється соматичними (тілесними) розладами та захворюваннями - в основному з боку нервової, серцево - судинної, травної та ендокринної систем.

В розвитку посттравматичного стресу виділяють такі фази:

- первинна емоційна реакція (вона може бути дуже різною у різних людей – від підвищеної активності до повного занурення в себе);

- фаза «заперечення» проявляється в тім, що людина максимально намагається уникати думок і переживань щодо травматичної ситуації;

- чередування «заперечення» і «вторгнення», коли неприємні переживання прориваються у свідомість людини у снах, підвищеній дратівливості тощо;

- позитивним є подальше інтелектуальне й емоційне опрацювання неприємного

досвіду, вплетіння його в тканину життя, винесення важливих життєвих уроків на основі пережитого.

Емоційне вигорання (англ. burnout) – поняття, яке пов’язують з ім’ям американського психіатра *Герберта Фрейденберга* (народ. у 1992 р.), який у 1974 р. використав цей термін для опису стану емоційного виснаження, що наростає і може тягти за собою особистісні зміни, у сфері спілкування з людьми.

Проявляється цей стан наростаючою байдужістю до своїх обов'язків на роботі, дегуманізацією у формі негативізму по відношенню як до пацієнтів (клієнтів), так і до співробітників, відчуттям власної професійної неспроможності, незадоволеності роботою, в явищах деперсоналізації (зміни ставлення, знецінення інших людей), а в кінцевому підсумку в різкому погіршенні якості життя. Розвитку цього стану сприяє необхідність роботи в одноманітному або напруженому ритмі, з емоційним навантаженням при взаємодії з важким контингентом людей. Сприяє цьому і відсутність належної винагороди (не тільки матеріальної, але і психологічної) за виконану роботу, що змушує людину думати, що її робота не має цінності.

Фрейденберг вказував, що такий стан розвивається у людей, схильних до співчуття, ідеалістичного ставлення до роботи. При цьому синдром емоційного вигорання може являти собою механізм психологічного захисту у формі часткового або повного виключення емоцій у відповідь на впливи ситуації, що травмують. Зустрічається нерідко в осіб, робота яких пов'язана з тісним контактом з людьми - у лікарів, психологів, педагогів, працівників соціальних служб, операторів, що працюють у сфері «людина-машина», менеджерів, керівників і т.д.

До особливостей прояву емоційного вигорання можна віднести почуття постійної втоми, знесиленості, нервового виснаження; знижений настрій, тривога; зміна ставлення до себе, до своєї професійної діяльності (розчарування, зниження самооцінки); зміна ставлення до людей, з якими працюють (вони починають викликати злість, роздратування, бридливість та інші неприємні почуття, яких раніше не було). Часто саме результатом емоційного вигорання стає неможливість виконувати власні професійні обов’язки, розчарування і зміна професії.

Залежно від тривалості стресових реакцій виділяють *гострий* (короткочасний) і *хронічний* (довготривалий) стреси. Вони по-різному відбиваються на здоров'ї. Довготривалий несе більш важкі наслідки.

Для гострого стресу характерні швидкість і несподіваність, з якою він відбувається. Крайній ступінь гострого стресу - шок. Шок, гострий стрес, майже завжди переходять в стрес хронічний, довготривалий.

Довготривалий стрес не обов'язково є наслідком гострого, він часто виникає через малозначні, здавалося б, фактори, але такі, що постійно діють і є численними (наприклад, незадоволеність роботою, напружені стосунки з колегами і родичами тощо).

1.1 Близькі до стресу психічні стани

Синдром хронічної втоми – характеризується переживанням стійкої втоми, яка не проходить навіть після тривалого відпочинку. Основна симптоматика захворювання в періоди загострення проявляється у виникненні апатії, депресії, безпричинних нападів гніву, агресії та ін.

Провокуючим фактором щодо виникнення такого стану є незбалансованість емоційно-інтелектуального навантаження і фізичної діяльності. У групі ризику знаходяться мешканці великих міст (мегаполісів), підприємці, люди з підвищеною відповідальністю при виконанні трудової діяльності (авіадиспетчери, оператори залізничного транспорту). Іншими факторами є несприятливі санітарно-екологічні умови, хронічні захворювання, вірусні інфекції. Виявлено, що до синдрому хронічної втоми більш схильні жінки віком від 25 до 45 років.

Фрустрація (лат. frustratio – «обман», «невдача», «марне очікування», «розлад задумів») - психічний стан, що виникає в ситуації реальної чи уявної неможливості задоволення тих чи інших потреб. Фрустрація проявляється в ряді емоційних переживань, таких як розчарування, тривога, роздратування і навіть відчай.

1.2 Динаміка стресу

У 1936 р Г. Сельє сформулював концепцію «загального адаптаційного синдрому», який розумів як сукупність неспецифічних реакцій всього організму, що мають пристосувальний і захисний характер і виникають у відповідь на надзвичайно сильні загрозливі впливи. У розвиткові загального адаптаційного синдрому (стресу) виділяють три стадії: тривоги, резистенції (пристосування, адаптації) та виснаження. Сучасному поняттю «стрес» в концепції Г. Сельє відповідають перші дві стадії, а остання стадія (стадія виснаження) інакше була названа самим Г. Сельє «дистресом».

Перша стадія – стадія тривоги характеризується мобілізацією захисних сил організму шляхом перебудови нервової системи та гормональної системи. Її іноді називають «стресом очікування», або «передстартовою лихоманкою». Таким є, наприклад, стан студентів перед іспитом, спортсменів на старті, хворих напередодні операції. Тут необхідно пам'ятати, що чим сильніше хвилюється людина на цьому етапі, тим гірше вона буде захищена надалі: розтративши енергію і втративши сили, вона ризикує стати схожою на спортсмена, який «перегорів» на старті. З іншого боку, збереження «олімпійського» спокою спричиняє відсутність належної мобілізації сил, необхідних для подолання ситуації.

Друга стадія – стадія поступового пристосування до важкої ситуації і здійснення активного їй опору. На цій стадії організм переходить у новий гомеостатичний стан, у відповідність до нових умов впливу. Якщо ситуація успішно вирішується, є підстави говорити про переживання еустресу – позитивного стресу, який супроводжується переживанням приємної втоми, задоволенням від результатів, що досягнуті.

Третя стадія (дистрес) – стадія нервового й фізичного виснаження. Ця найнебезпечніша фаза стресової ситуації є наслідком непоправної розтрати енергії на двох попередніх стадіях. Надмірні або тривалі стресові перевантаження, що призводять до третьої стадії, вкрай небезпечні, оскільки можуть привести до різних захворювань організму і психіки («хвороб стресу») – депресій і неврозів, гіпертонії і діабету, інфаркту міокарда та інсульту, порушень імунної системи та ін.

Люди розрізняються за притаманними їм *способами переживання стресів.* Виділяють три їх різновиди: «стрес кролика», «стрес лева» і «стрес вола». «Стресом кролика» називають пасивні способи реагування на стрес, так переживаючи стрес людина здатна тільки на короткий час активізувати свої нечисленні сили. «Стрес лева» передбачає бурхливе й енергійне, але все ж достатньо нетривале, реагування. «Стрес вола» переживають люди, які здатні довго працювати на межі своїх можливостей, тривало переносячи великі навантаження.

1.3 Механізми стресу

У виникненні та перебігу стресу виявляються три взаємодіючих складових:

- оцінка стресогенної події, в якій нерідко стикаються емоції і розум;
- фізіологічні та біохімічні реакції;
- дія, поведінкові реакції, спрямовані на усунення причин та наслідків стресу з метою уникнення його в майбутньому.

Дослідження фізіології стресу показало, що він завжди розвивається за однією виробленою в ході еволюції схемою. Для розвитку стресу необхідним є включення головної фізіологічної та біохімічної ланки стресу - «реакції боротьби або втечі».

При такій реакції на фізіологічному рівні відбувається рефлекторна активація кори надниркових залоз і потужний викид в кров адреналіну і норадреналіну. Це призводить до підвищення артеріального тиску, звуження судин, пришвидшення пульсу і дихання, підвищення рівня холестерину. Посилений викид адреналіну і норадреналіну в кров еволюційно необхідний для швидкого розвитку м'язової активності.

В наші дні стрес найчастіше зовсім не вимагає від людини енергійних фізичних дій – навпаки, швидше придушення активності, ніж її прояву. В результаті під загрозою

опиняються як окремі органи, так цілі системи в організмі. Якщо не здійснюються або виявляються недостатніми захисні заходи, а стреси повторюються, приводячи до почуття безпорадності, відчаю, то розвиваються психосоматичні захворювання, загальне нездужання, поганий настрій і т.п. Часте повторення цих реакцій може привести до розвитку гіпертонії, виразки шлунка та інших дисфункцій внутрішніх органів.

Непропрацьований стрес – неусвідомлений, не прийнятий людиною як частина свого життя і досвіду, за результатами досліджень, є однією з важливих причин багатьох захворювань, зокрема: підвищеного кров'яного тиску, мігрені, астми, свербежу, колітів, ревматоїдних артритів, діабету, захворювань шкіри, депресій та інших.

1.4 Ознаки розвитку стресу

Яким же чином стрес проявляє себе, як можна його розпізнати (а відтак – і попередити) ще до того, як він проявиться у вигляді хвороби, зруйнованих стосунків та інших не менш негативних наслідків ніж сам стрес?

Деякими фізичними проявами надмірної напруги є такі: відсутність апетиту, постійне переїдання, розлади сну, постійне відчуття втоми, головні болі, сльозливість без видимої причини, переривчасте і неглибоке дихання, алергічні реакції, високий артеріальний тиск, м'язовий спазм, неможливість довго перебувати на одному місці.

Психічними проявами стресу є такі: відчуття, що не вправляєтесь із повсякденними турботами, із чим раніше справлялись нормально; проблеми з концентрацією уваги, складності із запам'ятовуванням і відтворенням інформації, втрата цікавості до життя; постійний, або такий, що виникає час від часу страх захворіти; постійне очікування невдачі, труднощі з прийняттям рішення, втрата цікавості до інших людей, втрата почуття гумору та здатності сміятись, страх перед майбутнім, відчуття, що інші є ворожими, почуття провини.

2. Причини та фактори розвитку стресових станів. Професійна діяльність і стрес.

Поняття і види стресорів. Види стресів залежно від сфери життєдіяльності і факторів, що спричинюють розвиток стресових станів. Особистісні детермінанти розвитку стресових станів. Стресостійкість як особистісний ресурс. Специфіка стресу на робочому місці (професійного стресу).

Стресори – обставини, що викликають розвиток стресу, змушують працювати організм на незвичних для нього «підвищених обертах», – різноманітні: серед них не тільки надзвичайні фізичні або інтелектуальні навантаження, негативні емоції, травми або біль, але й навіть великий успіх або радісна подія.

Виявляється, практично не має вирішального значення, які саме за знаком – позитивні чи негативні – переживання відчуває людина, важлива лише їх інтенсивність. Говорять, що батько П'єра Бомарше помер від захвату, коли син читав йому «Севільського цирульника», а знаний індійський актор Радж Капур знепритомнів і незабаром помер після того, як президент Індії вручив йому довгоочікувану вищу кінематографічну нагороду країни. Такі явища відомі в психології як стрес (або синдром) Стендаля, що отримав назву від імені французького письменника XIX століття, який побував у 1817 році у Флоренції і, побачивши зібрані там твори мистецтва, так описав власний стан: «Коли я виходив з церкви Святого Христа, у мене забилося серце, мені здалося, що вичерпалося джерело життя, я йшов, боячись впасти на землю... ».

«Стан стресу можна визначити, як виникнення потреби вирішити конфліктну ситуацію і адаптуватися до нових умов. Отже, шлюб, розлучення, повторний шлюб можна кваліфікувати як стресові ситуації. Те ж саме можна сказати і про переліт в інший часовий пояс, присутність на тенісному матчі, гру в карти, підвищення або пониження на службі або втрату роботи. Природно, що одні з стресів можуть мати емоційно позитивне забарвлення, а інші – емоційно негативне. Далеко не всі з них небезпечні для здоров'я, не всі ведуть до депресії », - вважав Г.Сельє.

Залежно від сфери життєдіяльності і факторів, що спричинюють розвиток стресових станів, виділяють такі різновиди стресів:

- *внутрішньоособистісний* – в цю категорію стресу входять нездійснені очікування, нереалізовані потреби, безглуздість і безцільність вчинків, болісні спогади та ін.;

- сфера *міжособистісного стресу* – це сфера взаємодії з іншими; більшість життєвих проблем є проблемами відносин між людьми;

- *особистісний стрес* має відношення до того, що пов'язано з виконанням очікуваних від людини соціальних ролей (батька, чоловіка, службовця тощо). Він проявляється у зв'язку з такими явищами як порушення здоров'я, погані звички, сексуальні труднощі, нудьга, старіння, вихід на пенсію;

- *сімейний стрес* включає всі труднощі з підтримки сім'ї та відносин у ній – хатня робота, подружні проблеми, конфлікти між поколіннями, життя з молоддю, хвороба і смерть в родині, алкоголізм, розлучення та ін.;

- *робочий стрес* зазвичай пов'язаний з великим робочим навантаженням, відсутністю можливості контролю за результатом роботи, рольовою невизначеністю і рольовим конфліктом. Погане забезпечення безпеки роботи, несправедливі оцінки праці, порушення її організації може стати джерелом такого стресу;

- *громадський стрес* відноситься до проблем, які переживають великі групи людей, – наприклад, економічний спад, бідність, банкрутство, расова напруга і дискримінація і т.п.;

- *екологічний стрес* зумовлюється впливом екстремальних умов навколишнього середовища, очікуванням такого впливу або його наслідків – забруднення повітря і води, суворі погодні умови, недоброзичливі сусіди, штовханина, високий рівень шуму та ін.;

- *фінансовий стрес* пов'язаний з неможливістю сплатити рахунки, складнощами в отриманні боргу, невідповідністю рівня зарплати результатам роботи, виникненням додаткових і фінансово незабезпечених витрат.

До об'єктивних причин розвитку стресів відносять:

- певні умови життя і роботи індивіда (серед них, зокрема, локальні - побутові проблеми, транспортні проблеми, інтенсивність роботи, незручний графік, застаріле обладнання тощо і глобальні – загроза військових дій, екологічні проблеми, якість питної води тощо);

- взаємодія з іншими людьми (сімейні стосунки, проблеми з колегами на роботі);

- політичні і економічні фактори (низькі доходи, невизначеність перспектив, неефективність політичної влади, непрацююче законодавство тощо);

- надзвичайні обставини (природні, техногенні, соціальні, медичні тощо).

Проблема особистісної детермінації рівня психологічного стресу. Відомо, що один і той самий стресогенний стимул або викликає, або не викликає розвиток стресової реакції в залежності від орієнтації людини щодо цього психологічного стимулу. Не самий по собі вплив як такий є причиною подальшої реакції організму, а ставлення до цього впливу, його оцінка індивідом. Об'єктивно шкідливий стимул, якщо він не визнається таким особистістю, не є стресором. Не зовнішні, а внутрішні психологічні умови і процеси є визначальними для характеру відповідного реагування. Типи і форми цих реакцій мають індивідуальні, особистісні риси.

Специфіка станів психічної напруженості людини залежить від особистісного смислу, цілей її діяльності, домінуючих мотивів оцінки ситуації, емоційного фону та ін.

Чутливість людини до стресорів визначається рівнем її *стресостійкості*. Під стресостійкістю розуміють такий набір особистісних рис, який визначає стійкість людини до різного виду стресів. Різними дослідниками залежно від особливостей стресових ситуацій виділяються різні складові стресостійкості як цілісної характеристики особистості.

Останнім часом виокремився ресурсний підхід у дослідженнях особистості й

подолання нею складних, стресових обставин життя. Ресурси розглядаються як можливості людей, засоби існування людей і суспільства. За класифікацією С. Хобфола (S. Hobfoll) ресурси включають:
1) матеріальні об'єкти (будинок, дохід, одяг, матеріальні фетиші) і нематеріальні (бажання, цілі); 2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні, інтраперсональні, аспекти (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, варті поваги риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності та ін.); 3) психічні і фізичні стани; 4) вольові, емоційні й енергетичні характеристики, необхідні (прямо чи побіжно) щодо подолання складних життєвих ситуацій і є засобами досягнення значущих для особистості цілей.

Фізіологічними передумовами стресостійкості є певний стан ендокринної системи і хороша фізична форма індивіда. Деякі поживні речовини безпосередньо пов'язані зі стресом. Існує група речовин, які імітують стимуляцію симпатичної нервової системи - кава, кола, чай, які містять кофеїн і тоніни, нікотин, що міститься в тютюні. Ці речовини підсилюють метаболізм, провокують тривожність і призводять до виділення гормонів стресу, які підвищують ритм серцевих скорочень і артеріальний тиск, і так само сприяють посиленому реагуванню нервової системи на подразники, внаслідок чого збільшується ймовірність виникнення стресової реакції.

Стрес також пов'язаний з вітамінами. При хронічному стресі може виникнути дефіцит вітамінів, що надходять до нас в організм разом з їжею. Більшою мірою це стосується вітамінів групи В (тіаміну, рибофлавіну, ніацину) і вітаміну С. Дефіцит цих вітамінів викликає занепокоєння, депресію, безсоння, м'язову слабкість і розлади шлунка. Оскільки ці вітаміни використовуються для вироблення гормонів наднирників, їх дефіцит знижує здатність людини адекватно реагувати на стрес.

На індивідуальну чутливість людини до стресорів впливають такі чинники, як стать, вік, рівень інтелектуальний розвиток, актуальна структура особистості (наявність таких властивостей, як зрілість-незрілість, гіперчутливість, залежність, схильність до надмірного контролю, прагнення придушувати емоції, схильність виступати в ролі жертви, прагнення до утримання травматичного досвіду тощо).

Також до особистісних ресурсів подолання стресів, вираженість яких утворює стресостійкість особистості, відносять: активну життєву позицію, ставлення до стресу як умови набуття життєвого досвіду, самоповагу, раціональність мислення, емоційно-вольові якості, фізичні ресурси, ставлення до здоров'я як до цінності.

Передумовами низької толерантності до стресу є тривожність, гіперчутливість, ригідність, відсутність соціальних навичок. Такі, що виникають на тлі стресу, прояви (невпевненість, непродуктивність) викликають ще більш глибокий дискомфорт: збільшення напруженості, превалювання стратегії уникнення, підвищення чутливості до критики, виникнення безплідності зусиль, замкнутості. Схильністю до стресових реакцій характеризуються люди, для яких властивими є емоції гніву, ворожості, агресії.

Відносно взаємозв'язку індивідуально-психологічних і особистісних особливостей і стійкості до стресових ситуацій також відомими є дані, що наводяться Карі Л. Купером і Джуді Маршалл (Cooper C.L., Marshall J.):

- *екстраверти* (спрямовані у своїй активності на зовнішні об'єкти і оточення) більш адаптивні і краще орієнтуються в житті, ніж *інтраверти* (зорієнтовані радше на внутрішній світ суб'єктивних явищ);

- «ригідні» і «рухливі» розрізняються в оцінці стресогенних ситуацій: перші більше реагують на несподіванки в роботі, які надходять від керівництва, і відчувають залежність від інших людей, а другі, оскільки є більш відкритими, - більше підвладні впливу інших людей, і тому легко виявляються перевантаженими;

- орієнтовані на досягнення показують вищу незалежність і включеність в роботу, ніж орієнтовані на безпеку.

Концепт *локусу контролю,* який був запропонований Дж. Роттером (J. Rotter), визначає, наскільки ефективно може людина контролювати навколишнє оточення або володіти ним. У моделі Дж. Роттера люди розташовуються в континуумі між

двома крайніми точками: зовнішнім (external) і внутрішнім (internal) локусом контролю. Екстернали бачать більшість подій як результат випадковості, контрольованими силами, непідвладними людині. Інтернал, навпаки, відчуває, що тільки деякі події знаходяться поза сферою людських впливів. Їхній внутрішній контроль заснований на сприйнятті позитивних або негативних подій як наслідків особистих дій і, відповідно, таких, що потенційно перебувають під особистим контролем. Інтернали витрачають істотну частину своєї розумової енергії на отримання інформації, що дозволяє їм впливати на значущі для них події. Вони докладають більше зусиль для того, щоб панувати в своєму особистому, соціальному і робочому оточенні. Інтернали також мають виражену тенденцію розробляти специфічні і конкретні плани дій в тих чи інших ситуаціях. Таким чином, почуття володіння собою вони можуть розвивати настільки, що це дозволяє їм більш успішно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Актуальність проблеми виникнення і розвитку **стресу на робочому місці (професійного стресу**) визначається його впливом на працездатність, продуктивність і якість праці, стан здоров'я працівників. Розвиток і ускладнення технічних засобів виробництва, систем автоматизованого управління виробничими процесами, характер аварійності на транспорті, виробництві, в енергетиці зумовлюють увагу до проблем стійкості і надійності результатів діяльності фахівця на робочому місці, актуалізують завдання визначення шляхів забезпечення ефективності та безпеки праці.

Процес адаптації людини до професійної діяльності, починаючись формуванням готовності до діяльності (що включає професійне самовизначення, формування мотивації, накопичення знань, розвиток професійно значущих властивостей особистості), включає декілька етапів: первинну адаптацію, період стабілізації, можливу дезадаптацію, вторинну адаптацію, вікове зниження адаптаційних можливостей.

Адаптаційний процес при цьому передбачає проходження трьох періодів: адаптаційної напруги, стабілізації, адаптаційного стомлення (Ф.Б. Березін), які можна співвіднести з трьома стадіями стресу, визначеними Г. Сельє.

Незважаючи на те, що адаптаційний процес є безперервним, активізується він в умовах, коли порушується рівновага в системі «суб'єкт праці – професійне середовище». Зрушення можуть бути пов'язані як з самим суб'єктом праці, так і з підвищенням вимог діяльності до нього. Прикладами таких обставин можуть бути запровадження нових технологій на виробництві, зміна керівництва, зміна посади або професії, зміна потреб і цілей самої людини. Зміни можуть бути стійкими, визначати тривалу і глибоку перебудову і тому вимагати загальної професійної адаптації, а можуть бути короткочасними, потребуючи ситуативної регуляції.

Центральним поняттям в літературі з професійного стресу є поняття *контролю способів і результатів діяльності* (тобто їх оцінки і корекції). В деяких дослідженнях (R.A. Karasek) знаходить підтвердження гіпотеза, що робочий стрес виникає у взаємодії двох факторів - відповідальності і контролю («широта роботи» і «психологічні вимоги»). Високу напруженість має така робота (професія), в якій індивід за умов великої відповідальності має недостатній контроль за способами і результатами виконання завдань.

«Активні» професії ставлять високі вимоги, але також дають більшу міру контролю (лікарі, адвокати, керівники).

«Пасивні» професії (сторожі, вахтери) дають мало можливостей для контролю, але і ставлять низькі психологічні вимоги до працівника.

За ймовірністю виникнення стресу професії можуть бути розміщені в такій послідовності (за даними дослідження, проведеного в Манчестерському університеті, результати якого включали оцінку 150 професій) – від найбільш до найменш стресогенних: шахтарі, поліцейські, будівельники, журналісти, пілоти літаків, актори, політичні діячі, …, бібліотекарі.

До *специфічних особливостей професійної діяльності в галузі залізничного транспорту* можна віднести: високий рівень спеціалізації діяльності, достатньо високий рівень небезпечності виробничої діяльності, пов'язаної з рухом транспорту, часові

обмеження при забезпеченні графіка руху поїздів, безперервність виробничого циклу, необхідність виконання різнопланових завдань (часто нерівномірного рівня складності), за необхідності ґрунтовних фахових знань часто доволі вагома частка важкої, низько кваліфікованої праці, жорстка регламентація діяльності за одночасної необхідності високого рівня оперативності, відповідальність за безпеку людей і збереження вантажів, напруженість міжособистісних контактів та ін.

Наведені особливості передбачають високий рівень вимог щодо здатності фахівців залізничного транспорту конструктивно діяти в умовах підвищеного тиску, невизначеності, проявляти витримку, наполегливість, врівноваженість.

Професія інженера-залізничника вимагає глибоких знань, умінь і навичок, певного набору специфічних властивостей особистості. Інженер-залізничник повинен бути фахівцем досить високої кваліфікації, виконувати виробничо- технологічну, організаційно-управлінську, проектно- пошукову, проектно-конструкторську, науково-дослідницьку та інші види діяльностей; вміти вирішувати виробничі завдання, нести відповідальність за результат своєї діяльності. Професійна компетентність спеціаліста залізничного транспорту як комплексна характеристика фахівця, що відображає його готовність і здатність здійснювати професійну діяльність, включає як деякі формальні вимоги (стать, вік, освіта, досвід роботи), спеціальні (знання виробничих процесів, вміння роботи з обладнанням, вміння викладати свої технологічні та управлінські рішення), так і певні психологічні характеристики особистості (впевненість, рішучість, відповідальність, комунікабельність, креативність, високий рівень розвитку логічного мислення, стресостійкість та ін.).

2 Управління стресовими станами як аспект професійної компетентності фахівця

Поняття компетентності, професійної компетент- ності, психологічної компетентності фахівця. Стильові особливості подолання складних життєвих ситуацій (копінгу) як психологічний аспект компетентності особистості. Класифікації стратегій копінгу. Прийоми попередження та зняття стресової напруги й емоційного вигорання.

Поняття *компетентності* в сучасній науці і практиці є таким, що активно обговорюється і знаходиться у процесі визначення. Так, можна навести розуміння компетентності як актуального вияву компетенції, «інтеріоризованої у процесі навчання компетенції, … усталеної якості особистості», або як цілісної сукупності якостей людини, необхідних для успішного виконання діяльності у певних галузях, а також здатності ефективно вирішувати проблемні ситуації і завдання в різних сферах життєдіяльності (І. Бургун, І. Зимняя). Відомим є розуміння компетентності як інтегрованої особистісно-діяльнісної категорії, реалізаційної здатності людини, інтегральної характеристики і соціально-культурного новоутворення людини (І. Секрет).

До основних якостей особистості, що визначають її компетентність, відносять знання, уміння і досвід (Е. Зеєр); ціннісно-смислові орієнтації, знання, уміння, навички, здібності (А. Хуторський); знання, уміння, навички і ставлення (О. Пометун, В. Химинець); знання, вміння, навички та цінності (О. Локшина); знання, досвід, мотивація, смисли, ставлення (І. Зимняя); когнітивні, поведінкові, мотиваційні, регулятивні, ціннісно-смислові аспекти особистості (О. Бермус) та ін.

У контексті професійної підготовки і здійснення людиною професійної діяльності розробляється проблематика професійної, комунікативної, соціальної, соціально-психологічної, психологічної компетентності.

Показниками *професійної компетентності* вважаються: знання, навички та вміння як «сукупність психічних утворень, які формують загальний і професійний інтелект»; професійна позиція як «система сформованих настанов і ціннісних орієнтацій, ставлень і оцінок … досвіду»; індивідуально-психічні особливості фахівця і його акмеологічні інваріанти як «внутрішні чинники, які зумовлюють потребу в активному саморозвитку» (В. Ягупов, В. Свистун).

Психологічна компетентність в контексті професійної компетентності фахівця розуміється як інтегроване професійно-особистісне утворення, що дозволяє людині психологічно конструктивно вирішувати завдання професійного і особистісного досвіду.

Вимоги професійної діяльності в галузі залізничного транспорту актуалізують запит щодо певного спектра психологічних аспектів компетентності фахівців, серед яких (в контексті питання управління стресовими станами) можна виділити такі:

- компетентність з психологічного аналізу психічних станів людини, що передбачає обізнаність з питань причин, особливостей і ролі тих чи інших психічних станів, їх прояву, динамічних аспектів, досвід спостереження і самоспостереження з метою диференціювання різних психічних станів, готовність до розпізнання і адекватного реагування щодо власних тих чи інших психічних станів або станів інших людей, повага до суб'єктивного світу людини;

- компетентність у саморегуляції, яку забезпечують обізнаність з питань особливостей, механізмів розвитку і ролі емоційних переживань, зокрема стресів, особливостей і механізмів регуляції (зовнішньої і внутрішньої) поведінки і емоцій, досвід застосування прийомів саморегуляції, цілеутворення, впевненість у необхідності розвитку можливостей людини щодо свідомої регуляції власної активності, розуміння регуляції не тільки як стримування, але й як стимулювання тієї чи іншої активності;

- компетентність у подоланні складних, стресових, ситуацій, яка передбачає здатність до розпізнання ситуацій як складних, знання про їхні особливості, види способів подолання (копінгу), досвід напрацювання альтернативних шляхів розв'язання складних ситуацій, орієнтація на пошук різнопланових значень ситуацій, готовність до дій, спрямованих не лише на прийняття наслідків, зміни до них ставлення, але й зміни самої ситуації, її чинників, впевненість у собі.

Переживання і ефективність управління людей стресами значною мірою визначаються стильовими особливостями (копінг).

Копінг розуміють як суму когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих індивідом на послаблення впливу стресу, складної ситуації (транзактна теорія стресу і копінгу Р. Лазаруса й С. Фолкман (R. Lazarus & S. Folkman)). Також копінг визначають як активність особистості, яка «… включає всі види взаємодії суб'єкта з завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру – спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути або ухилитися від вимог проблемної ситуації» (С.К. Нартова-Бочавер), або як системний особистісний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її логіки, рівня значущості в житті людини та її (людини) психологічних можливостей (А.А. Налчаджян).

Традиційне для вітчизняної психології розуміння особистості як суб'єкта власного життя (К.О. Абульханова-Славська, І.Д. Бех, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко та ін.) дозволяє визначити подолання складних життєвих ситуацій (копінг) як реалізацію суб'єктом цілісної особистісної активності у процесі особистісно- ситуативної взаємодії в умовах складної життєвої ситуації.

Різні автори, виділяючи різні критерії – зміст та рівень активності людини, адаптивність-дезадаптивність способів поведінки, модальність, спрямованість зусиль людини тощо – пропонують різні класифікації копінг-стратегій.

Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють дві основні стратегії копінгу: копінг, спрямований на регуляцію емоцій (пасивний), і копінг, спрямований на управління проблемами (активний). С. Фолкман виділяє чотири види копінг- поведінки, які дозволяють запустити позитивні емоційні зміни: - позитивна переоцінка, що є когнітивним рефреймінгом; - скерована метою проблемно орієнтована стратегія подолання; - використання духовних вірувань і переконань; - наповнення змістом і сенсом подій повсякденного життя.За класифікацією копінг-стратегій, запропонованою американським дослідником К. Карвером (C. Carver), найбільш адаптивними – ефективними – копінг-стратегіями є такі, що спрямовані безпосередньо на розв'язання проблемної ситуації. Серед них: «активний копінг» (активні дії, спрямовані на усунення

джерела стресу); планування своїх дій; пошук активної соціальної підтримки; оцінка ситуації у її позитивних складових; визнання реальності ситуації. Стратегіями, які не є активними, але у стресових умовах можуть сприяти успішній адаптації людини, є:

«пошук емоційної соціальної підтримки»; зниження активності в інших справах і зосередження на джерелі стресу;

«стримування» – очікування більш сприятливих умов для розв'язання ситуації. Третю групу копінг-стратегій складають в цілому неадаптивні (неефективні) способи поведінки:

«фокусування на емоціях та їх вираженні»;

«заперечення» стресової події; «ментальне і поведінкове відсторонення». Окремо розглядаються такі копінг-стратегії, як «звернення до релігії», «вживання алкоголю, наркотиків», а також «гумор».

Українська психолог Т.М. Титаренко вважає, що серед загальних «технік життя [людини] у складних умовах» можна виявити конструктивні, неконструктивні та самовражаючі. До перших автор зараховує спроби порівняти те, що відбувається у власному житті, з подіями в житті тих, у кого справи ще гірші («порівняння, що йде донизу»),

«антиципуюче опанування», позитивне тлумачення неприємних переживань та ін. До неконструктивних належать стратегії втечі, заперечення, а до самовражаючих стратегій – такі дії, як вживання алкоголю, наркотиків, самозвинувачення.

Стильовий, усталений для особистості характер притаманних їй способів активності при зіткненні з ситуаціями, що потребують подолання, дозволяє розглядати стратегії копінгу не тільки як фактор, але і як ресурс (самостійний чи у складі більш загального) реалізації успішної, здорової життєдіяльності.

Так, є дані про те, що ефективність копінгу визначає рівень психічного, психосоматичного і навіть соматичного здоров'я (О.Б. Нєстєрєнко); пасивне подолання життєвих труднощів як навчена безпорадність визначає можливість формування у людини психосоматичних захворювань (М.М. Орлова, Д.В. Орлов); використання активних копінг- стратегій виступає психологічним ресурсом для подолання проблем з імунітетом, пасивні копінг-стратегії навпаки - пригнічують імунітет (А.І. Зінченко). Отримані також дані про те, що часте використання емоційно-фокусованого (пасивного) копінгу пов'язано з більшою кількістю симптомів тривожності і депресії. Вказується на те, що

«успішних» менеджерів характеризує активність, просоціальність, гнучкість у подоланні складних обставин,

«неуспішні» - схильні реалізовувати пасивні й агресивні стратегії (Г.С. Нікіфоров).

В цілому результати досліджень дозволяють стверджувати, що за мірою ефективності копінг-стратегій можна поділити на більш і менш конструктивні. До перших насамперед можна віднести активні стратегії, які передбачають наполегливість у досягненні мети, диференційоване прийняття відповідальності, відкритість до міжособистісної взаємодії та прийняття допомоги, а до останніх – пасивні, зміст яких в основному у дистанціюванні та уникнанні результативного розв'язання проблемних ситуацій. Здатність людини долати життєві труднощі, застосовуючи особистісно активні стратегії копінгу, є складовою протективних можливостей особистості щодо впливів загрозливих її здоров'ю факторів, психологічним ресурсом людини щодо збереження і розвитку власного здоров'я, збереження працездатності, попередження негативних наслідків стресів.

1.1 Прийоми попередження та зняття стресової напруги і емоційного вигорання. Аптечка первинної психологічної самодопомоги.

Важливим щодо протистояння негативному розвиткові стресів є усвідомлення і критичне ставлення до ряду стереотипних зневажливих уявлень (міфів) про стрес, які існують в суспільстві. Серед них, наприклад, такі:

- «Я не несу відповідальності за стрес у моєму житті, без стресу в наш час не можна – він частина нашого життя». Насправді стрес – є результатом того, як людина оцінює ситуацію і діє в ній, тому – це свідомий або несвідомий вибір людини, а відтак – і її

відповідальність;

- «Тільки слабкі люди страждають на стрес». Насправді саме сильні люди, покладаючись на власну працездатність, часто стають жертвами неусвідомлюваного виснаження, залежності на зразок «трудоголізму»;

- «Я завжди знаю, коли я переживаю великий стрес». Насправді, чим сильніший стрес, тим меншою є здатність людини його усвідомлювати, тому що дія стресу якраз і полягає в зміні психологічних можливостей людини;

- «Коли я починаю переживати сильну наругу, все що я маю зробити – сісти і розслабитись». Це не зовсім так. Хоча релаксація (розслаблення) і корисна, та зняття стресу не можна звести тільки до неї. Варто мати на увазі принаймні ще декілька прийомів попередження та зняття стресової напруги.

На стадії початкового стресового напруження, часто пов'язаній з наднормальною активізацією, метушнею, варто використати наступні методи саморегуляції.

Раціоналізація майбутньої події. Потрібно максимально детально уявити ситуацію, яка повинна відбутися: де відбудеться подія?; що ви будете говорити?; у що ви будете одягнені?; у що буде одягнений співрозмовник і що він говорить? тощо. В реальності деталі можуть бути не зовсім такими, однак, це не важливо. В результаті такої деталізації уявлення має знизитися рівень невизначеності і, як наслідок, – зменшитися емоції, що заважають працювати.

Вибіркова позитивна ретроспекція (корисна для людей, яким притаманні сумніви). Потрібно згадати ситуацію, в якій ви вирішили свою проблему і можете пишатися собою і своїми діями. Варто згадати компліменти, які ви можете собі зробити. Логічним є розуміння того, що якщо ви вже були успішними у вирішенні складних питань, то є всі підстави вважати, що і зараз ситуація буде успішно вами вирішена.

Вибіркова негативна ретроспекція. Цей метод передбачає детальний «розбір польотів», з'ясування причин попередніх провалів і промахів, що це могло бути: - брак ресурсів, якщо так, то яких; - недостатнє планування дій; - використання неякісної інформації; – щось інше? Варто врахувати виявлені помилки у плануванні своїх дій у майбутньому.

Саморегуляція через тіло. В момент хвилювання відзначте, в якій позі знаходиться ваше тіло. Надайте йому позу впевненості. Зміна пози викличе зміни на фізіологічному рівні (організм стане виробляти менше адреналіну); відповідно, ваші негативні емоції зникнуть або істотно знизяться.

*Детальна візуалізація (зорове уявлення) невдалого результату ситуації (граничне посилення).*Уявіть собі різні варіанти результату подій, аж до самого несприятливого. Продумайте, що ви будете робити, якщо відбудеться найгірший для вас варіант розвитку подій. Аналогічним чином сплануйте свої дії при інших наслідках. Результатом такої візуалізації є зниження рівня невизначеності, і, як не дивно, зниження негативних, напружених переживань.

У стані напруги, яка забезпечує відносну рівновагу з вимогами ситуації, від нашої здатності «тримати себе в руках», залишатися здатними тверезо мислити і приймати рішення залежать наслідки важливих для нас подій. Тут корисними можуть бути наступні дії.

Якщо є можливість, корисно *облити руки холодною водою*.

Контроль дихання. Дихальний цикл складається з чотирьох фаз: вдих - пауза - видих - пауза. Якщо ви хочете залишитися холоднокровним, емоційно врівноваженим, тривалість видиху повинна бути більше, ніж тривалість вдиху. Дихання з тривалим вдихом веде до активізації організму, а з більш тривалим видихом, навпаки, викликає заспокоєння. Варто звернути увагу на навколишні предмети, на видиху назвати їх подумки.

Людям з імпульсивними, швидкими нервовими процесами (холерикам) варто *подумки порахувати* хоча б до 10 (або більше), перш ніж почати щось критикувати, заперечувати, робити.

Для зниження негативних наслідків стресу, який у своїй активній фазі вже минув або

має ознаки хроніфікації, варто використати наступні прийоми.

Релаксація. Залежно від особистісних характеристик людини для неї більш дієвими можуть бути ті чи інші способи релаксації. Ними можуть бути, наприклад, рухи (ходьба, плавання, танці); смачна їжа (не плутати з «заїданням» стресу); ванна із заспокійливими травами і маслами, сіллю; музика, аутотренінг, масаж; вправи з диханням (медитація) - вміння розслаблятися, входити в стан релаксації. Медитація робить людину більш уважною до моменту «тут і тепер», допомагає краще контролювати свої думки.

Методика релаксації-аутотренінгу, яка знімає напругу, тривожність (варто проводити раз на день). Уникайте робити це протягом однієї години після їжі, тому що процес травлення порушує здатність певних м'язів розслабитись. Виберіть для вправ час, коли вас ніхто не буде відволікати, вимкніть телефон і попросіть близьких 15-20 хвилин вас не турбувати.

1. Сядьте спокійно і зручно в кріслі.

2. Закрийте очі. Спробуйте розслабити свої м'язи, починаючи з м'язів обличчя й опускаючись вниз, закінчуючи процес у стопах. Дозвольте напрузі «випливати» через ноги.

3. Сконцентруйтеся на голові і дайте змогу мозкові розслабитися: «Я дозволяю напрузі випливати з моєї голови. Я дозволяю теплим відчуттям розслабити м'язи мого черепа й обличчя». Повторіть ці кроки послідовно для різних частин тіла: плечі, груди, руки, живіт, ноги. Необхідно витратити певний час на одну частину тіла, перш ніж перейти до іншої.

4. Коли ваше тіло достатньо розслабилося, сконцентруйтеся на власному подиху. Зверніть увагу на те, яким ритмічним і глибоким став подих. Вдихайте через ніс, а на видиху беззвучно вимовляйте слово «спокій». Повторюйте це з кожним видихом.

5. Продовжуйте цю вправу 10-15 хв. Не перериваючи стану розслабленості і повільного подиху, обережно відкрийте очі, щоб звикнути до світла у вашій кімнаті, посидьте тихо протягом декількох хвилин.

Позитивна візуалізація. Оберіть зручну розслаблену позу, кілька разів глибоко вдихніть, закрийте очі і розслабте всі частини тіла. Починайте повільно вдихати повітря через ніс і подумки говорити самому собі: «Я вдихаю життєву позитивну енергію». Яскраво уявіть собі потік радісної жовтої сонячної енергії, що струменить через вас, проходячи через кожну пору вашого тіла з приємним відчуттям поколювання, наповніть себе любов'ю, радістю, прощенням і задоволенням. На видиху уявіть негативний потік холодної синьої енергії місяця, що виходить з вашого тіла. Відчуйте, як з вас виходить гнів, страх, провина, занепокоєння й самітність. Цю вправу бажано робити не менше 10 хв кожного дня.

Ще один спосіб відпочинку - *активізація обох півкуль мозку*. Цієї мети можна досягти, виконуючи будь-які рухи одночасно лівою і правою рукою, руками і ногами.

Переключення уваги на інші заняття - гумористичний фільм, книги, театральна постанова, заняття хобі тощо.

Фізична активність - необхідний і дієвий захист проти виникнення дистресу. Якщо після кожного стресу - в самій стресогенній ситуації або одразу після неї - реалізовувати фізичну активність, надлишок адреналіну і норадреналіну буде витрачений на її забезпечення, і суттєво зменшаться шкідливі наслідки стресу. Інший, настільки ж необхідний засіб захисту, спрямований проти виснаження нейроендокринних систем, на посилення відновлювальних процесів, на зниження загальної чутливості до стресів, - це розслаблення.

Допомагають пережити стреси також і деякі *продукти*, в яких містяться специфічні речовини, що сприяють виділенню в організмі внутрішніх гормонів «гарного настрою». Такі речовини є в салаті, шпинаті, капусті, паприці, бананах. Солодощі (особливо шоколад) завдяки високому вмісту глюкози роблять нас більш життєрадісними, запускаючи спеціальний «механізм задоволення».

Часто для попередження розвитку негативних наслідків стресу варто пам'ятати (і

головне – виконувати) достатньо прості заходи:
- слідкувати за достатністю фізичного навантаження, особливо піших прогулянок;
- дозволяти гумору бути у власному житті;
- не затягувати з рішенням будь-яких складних ситуацій, це тільки збільшує напругу;
- вирішувати повсякденні проблеми в міру їх виникнення;
- пам'ятати, що можна зробити тільки те, що можеш, тому – необхідно навчитись говорити людям «Ні»;
- іноді в ситуації, що здається дуже важливою але емоційно неприємною, варто подумати щось на кшталт: «А чи буде це так мене цікавити, турбувати через тиждень, місяць, рік?»;
- втомились – зробіть на декілька хвилин самомасаж шиї, голови;
- пам'ятайте – перші дві години після роботи (особливо, якщо це робота з людьми) – є найбільш критичними, тож дайте собі перепочити, ви надолужите все після 20-30 хвилинного відпочинку;
- побалуйте себе теплим душем, ванною, шоколадом;
- ніхто ще не відміняв необхідності доброго сну для кращого самопочуття;
- не зловживайте кавою і алкоголем - це тільки погіршує ситуацію, вводячи в оману, що нібито щось змінюється.

Для *попередження емоційного вигорання і його негативних наслідків*, крім зазначених вже способів управління стресовими станами, важливим є розуміння такого:
- людина, що працює з іншими людьми, не повинна перебувати в ізоляції, їй необхідно мати можливість спілкуватись з колегами, іншими людьми, до яких є довіра, для того, щоб мати можливість емоційно відреаговувати, виговорювати неприємні відчуття;
- загальна дружня атмосфера прийняття, підтримки і взаєморозуміння в колективі – важлива складова щодо попередження розвитку психологічних негараздів тих, хто в ньому працює. Та колектив людей, які самі працюють з людьми, часто переживає напругу щодо власної цілісності тому, що люди, які його складають, вимагають (свідомо чи ні) додаткової уваги, співчуття і доброго ставлення один від одного;
- всім, хто працює з людьми, важливо пам'ятати, що не все у можливому недоброму самопочутті залежить тільки від себе самого або того, з ким працюєш, – коріння проблеми знаходиться більше в ситуації, ніж в людях.

Рекомендована література

Основна:

1. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. — К. : Наш формат, 2017. — 1068 с.
2. Нові клінічні протоколи: Психіатрія. Київ. Професійні видання, 2020. – 265 с.
3. Психіатрія і наркологія В.Л. Гавенко, В.С. Бітенський. – Київ: Медицина., 2020. – 512

Додаткова:

1. Психіатрія особливого періоду: навчальний посібник [для лікарів та психологів] / Рум'янцев Ю.В., Сиропятов О.Г., Іванцова Г.В., Осьодло Г.В. – К.: УВМА, 2014. – 193 с.
2. Посттравматичні стресові розлади: Навчальний посібник/ Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова - Вид. 2-е, перероблене та доповнене. - Х. : ХМАПО, 2014. - 285 с.
3. Посттравматичний стресовий розлад: посібник / Венгер О.П, Ястремська С.О. – Т. 2019. — 264с.
4. Психіатрія і наркологія: підручник (ВНЗ IV р. а.) / В.Л. Гавенко, В.С. Бітенський, В.А. Абрамов та ін; за ред. В.Л. Гавенка, В.С. Бітенського. — 2-е вид., переробл. і допов. – К.: «Медицина», 2015.- 512с.

5. Психіатрія і наркологія: нац. підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. / Г. Т. Сонник, О. К. Напрєєнко, А. М. Скрипніков та ін., за ред. О. К. Напрєєнко. - Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця. - 3-е вид., випр. - Київ: Медицина, 2017. - 422с.
6. Гусак, Н., 2011. Соціальна реабілітація в соціологічному дискурсі: інституційний підхід. // Соціальні виміри суспільства, 3 (14), с.175–186.
7. Гусак, Н., 2008. Соціальна реабілітація: підходи до визначення поняття. // Соціальна політика та соціальна робота, (1), с.103–114.
8. Дегтяренко, Т.М., 2013. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 301с. Збірник державних стандартів соціальних послуг з реабілітації/абілітації інвалідів, дітей-інвалідів та осіб з розумовою відсталістю, 2009. Київ: ВГО „Коаліція захисту прав осіб з інтелектуальною недостатністю”, 47с.
9. Єжова, Т. Є., 2011. Соціальна реабілітація дітей з інвалідністю. Навчальний посібник. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 284с.

Електронні інформаційні ресурси

1. Указ Президента України "Про забезпечення створення безбар’єрного простору в Україні" https://www.president.gov.ua/documents/5332020-35809
2. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України про освіту щодо організації інклюзивного навчання» https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1324-18#Text
3. Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text
4. Розпорядження Кабінету Міністрів «Про затвердження складу міжвідомчої робочої групи з питань розроблення проекту Національної стратегії із створення безбар’єрного простору в Україні» https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-skladu-mizhvido-a134r
5. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження плану заходів щодо створення безперешкодного життєвого середовища для осіб з обмеженими фізичними можливостями та інших маломобільних груп населення на 2009—2015 роки «Безбар’єрна Україна» https://www.kmu.gov.ua/npas/232167617
6. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження критеріїв доступності для осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення приміщень, що надаються дільничним виборчим комісіям звичайних виборчих дільниць для організації їх роботи та проведення голосування» https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/962-2020-%D0%BF#Text
7. http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2402-14 Закон України «Про охорону дитинства».
8. http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2402-15 - Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні
9. http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1545-2000-%EF - Постанова Кабінету Міністрів України від 12 жовтня 2000 р. № 1545 «Про схвалення Концепції ранньої соціальної реабілітації дітей з інвалідністю». http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=z1197-07 - Наказ Міністерства охорони здоров’я України від 08.10.2007 р. № 623 «Про затвердження форм індивідуальної програми реабілітації інваліда, дитини з інвалідністю та Порядку їх складання».