

Гаврилькевич В. К. Прийоми швидкої саморегуляції при емоціях тривоги, страху, злоби в умовах війни. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 14 квітня 2022)*. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2022. С. 14-15.

Гаврилькевич В. К.

Хмельницький національний університет

ПРИЙОМИ ШВИДКОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПРИ ЕМОЦІЯХ ТРИВОГИ, СТРАХУ, ЗЛОБИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Головним чинником порушення здатності цілеспрямовано і виважено діяти в умовах стресу є сильні емоції тривоги і страху в усіх його видах (від хвилювання до жаху). Чим більше виражені ці емоції, тим більше гальмується кора великих півкуль головного мозку, з якою пов'язана здатність людини до чіткого мислення і цілеспрямованої діяльності.

В умовах війни тривога і страх є типовими емоційними реакціями, оскільки сильно зростають рівень невизначеності перебігу подій і рівень потенційної або реальної загрози життю. Тривога виникає за умов невизначеності загрози, а страх – коли загроза (реальна чи уявна) чітко відома. *Тривога* активізує весь організм призводячи до хаотичної розумової і поведінкової активності, а *страх*, навпаки, паралізує розумову і поведінкову активність.

Емоції злоби (роздратування, злість, гнів, лють, ненависть тощо) є лише протилежним боком страху і наступною фазою його розвитку. Вони, так само як і страх, виникають у випадку загрози (реальної чи уявної) нашому особистісному благополуччю і спонукають до інстинктивних реакцій захисту. Тільки страх спонукає до інстинктивного уникання загрози, а емоції злоби – до інстинктивного захисту шляхом агресії (за принципом «напад є найкращою формою захисту»).

В умовах відкритого протистояння з ворогом такий інстинктивний захист може допомогти, але тільки певною мірою. Адже ці емоції, так само, як і страх, порушують нашу внутрішню рівновагу. Коли емоції злоби засліплюють розум, включаються і починають домінувати інстинктивні реакції, а вищі нервові центри кори головного мозку, пов'язані з чітким усвідомленням ситуації і власних дій, відключаються. Свідомість звужується, увага фіксується на загрозовому об'єкті, поведінка скеровується жорстко запрограмованими безумовними рефlekсами фізичного знищення загрозового об'єкту. Але при цьому значно знижується або й втрачається здатність свідомо керувати своїми діями, усвідомлювати їхні наслідки та обирати найбільш оптимальний варіант відповіді на загрозу.

За своєю природою ці емоції потребують розрядки в зовнішніх руйнівних діях. Якщо ж вони не розряджаються в таких діях, то руйнують наш організм зсередини, заважають ясно сприймати навколишню дійсність, заважають чітко мислити і діяти оптимальним чином. Під впливом злоби, ефективність діяльності вищих відділів кори головного мозку значно погіршується, а загальні неефективні енерговитрати організму зростають внаслідок надмірної активації симпатичної ланки вегетативної нервової системи і викиду в кров гормонів стресу.

Зважаючи на те, що ці емоції тривоги, страху і злоби глибоко вкорінені в природі людини, ми не маємо на увазі їх повне усунення, коли говоримо про саморегуляцію. Вони виникали і ще виникатимуть. Фахівці із кризової психології стверджують, що ці емоції *«є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію»*. Проте, за їхньої появи, необхідно зробити все можливе, щоб не дати їм захопити розум, і зберегти здатність приймати оптимальні рішення та ефективно діяти відповідно до наявної ситуації.

Ознайомившись із різними рекомендаціями щодо кризової психологічної допомоги, ми склали перелік основних прийомів швидкої саморегуляції, які можна застосовувати для збереження самовладання в умовах війни, додавши пояснення фізіологічних механізмів впливу цих прийомів:

1) *усвідомити появу тієї чи іншої емоції, тобто відчувти її в собі і назвати емоцію відповідними словами, сказавши про це собі подумки чи вголос*: свідоме включення мовлення в процес переживання емоцій активізує вищі нервові центри кори головного мозку і зберігає здатність людини мислити і цілеспрямовано діяти;

2) *спрямувати увагу на зовнішню обстановку, добре роздивитися і відчувти фізичні об'єкти, прислухатися до звуків, які є навколо, назвати їх; відчувти своє тіло, опору під ногами, для цього можна торкатися себе руками, потупцяти ногами*: такі дії активують центри кори головного мозку, з якими пов'язане свідоме сприйняття об'єктивної реальності, запобігають звуженню поля уваги і свідомості;

3) якщо тривога досить виражена і призводить до рухового неспокою, або страх викликає рухову загальмованість, варто *здійснити різноманітні активні довільні рухи очима, мімічними м'язами, нижньою*

щелепою, руками, ногами і всім тілом; при страхові додатково можна зробити самомасаж; якщо почуття злости досить сильні і нестримні, можна здійснити довільні рухи, спрямовані на зовнішнє вираження злости мімічними м'язами, нижньою щелепою, руками, ногами і всім тілом (гримаси злости, стискання і розтискання кулаків, символічні руйнівні дії, наприклад, силоміць розтягувати руками, ніби намагаючись розірвати, цільну товсту тканину або рушник, туго скручені в канат, бити руками чи ногами подушку тощо; ці силові дії можна супроводжувати голосовим відреагуванням: такі активні силові рухи м'язів дають фізичну розрядку емоціям злости, знижують емоційну напругу, зменшують рівень гормонів стресу в крові;

4) *зосередити свою увагу на власному диханні*: переключення уваги на процес дихання дає можливість відчувати й усвідомлювати процес життя в самому собі, завдяки цьому зменшується тривога і страх як емоції, пов'язані із загрозою життю;

5) *утримуючи увагу на власному диханні, поступово поглиблювати й уповільнювати вдих і видих, намагаючись дихати глибоко (при тривозі) або просто трохи глибше, ніж зазвичай (при страхові), повільно, рівномірно і плавно (приблизно в такому ритмі: 5 секунд вдих і 5 секунд видих)*: уповільнене і поглиблене дихання достатньо забезпечує головний мозок і серце киснем, а зазначений ритм дихання сприяє налагодженню рівноваги між симпатичною і парасимпатичною ланками вегетативної нервової системи та досягненню внутрішньої злагодженості між життєво важливими процесами: диханням, діяльністю серця і рефлекторною регуляцією кров'яного тиску; завдяки такому відновленню вегетативної рівноваги поступово зменшується викид гормонів стресу, і збільшується виділення в кров гормонів, які пов'язані з емоційним балансом, оптимізуються енерговитрати організму (можна також використовувати й інші схеми довільного керування диханням, які сприяють уповільненню і поглибленню зовнішнього дихання, подовження видиху порівняно із вдихом);

б) *дихання можна поєднувати із зосередженням уваги на відчуттях у ділянці серця*: зосередження уваги на серці сприяє покращенню його кровопостачання та узгодженню ритмів активності головного мозку і серця, що покращує їхню діяльність; при цьому також налагоджується свідомий контакт зі своїм внутрішнім джерелом життєвої енергії, посилюються відчуття життя та внутрішньої опори в собі, швидше відновлюється внутрішня психічна і фізіологічна рівновага;

7) *подумати про те, як у наявній ситуації можна допомогти іншим людям, та почати це робити*: завдяки такій діяльності увага відсторониться від власної самості (з якою пов'язані всі емоції страху й злости), емоційна напруга буде спрямована в конструктивні корисні дії, і емоційний стан покращуватиметься.

Якщо людині самотійно не вдається оволодіти своїми тривогою, страхом і емоціями злости, необхідно звернутись за фаховою допомогою до психолога, психотерапевта або лікаря-психіатра.