

СУЧАСНІ СТРАТЕГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА РОБОТИ ІЗ СТРЕСОМ ЧЕРЕЗ ПАНДЕМІЮ

К. Ю. Цацуріна

Студентка 1-го курсу спеціальності 053 «Психологія»

ФПСР ОНУ імені І.І.Мечникова

Науковий керівник: д. псих. н., проф. **О. І. Кононенко**

Повноцінне життя людини значною мірою залежить від її психічного стану. Лише психічно здорова особа здатна до реалізації власного потенціалу, активно долаючи будь-які невдачі. Характерними ознаками такої людини є: життєрадісність, стійка психіка, адекватна самооцінка, бажання жити, здатність свідомо керувати своїм емоційним станом. Відповідно до досліджень, пов'язаних з пандемією COVID-19, у світі збільшилась кількість людей з проявами психічних порушень, а проблема збереження психічного здоров'я особистості стала однією з провідних проблем людства.

Більшість населення країн всього світу почало відчувати самотність, пригнічений настрій, безсоння, патологічну тривогу і страх. Зросла кількість випадків obsesивно-компульсивних розладів, хронічного стресу, депресій та самогубств. Стрес виникає внаслідок дії стресорів на організм людини. За Г. Сельє, стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку вимогу, завдяки якій відбувається адаптація до труднощів середовища [2]. Доцільною є боротьба з подразниками, які

впливають на розвиток дистресу, але більш ефективним є адаптування організму до дії цих стимулів. Сила дії психологічних та соціальних стресорів на НС тісно пов'язана зі сприйняттям людиною дійсності. Одні й ті ж самі подразники у різних людей можуть викликати різні реакції. Для однієї групи людей пандемія – стимул, який спричиняє виникнення дистресу, а для іншої – це можливість до подальшого саморозвитку та самовдосконалення. Для збереження психічного здоров'я людини всі поняття, які стосуються сьогодишньої епідеміологічної ситуації у світі, не повинні викликати негативних емоцій, які призводять до дистресу. У часи пандемії для населення навички позитивного мислення та вміння ними користуватися є життєво необхідними. Завдяки таким навичкам, оцінка населенням кардинальних змін у суспільстві, пов'язаних зі спалахом COVID-19, поступово зміниться на адекватну. На моделювання мислення особистості орієнтована когнітивна психологія. Також збереженню психологічного здоров'я під час пандемії сприяють й інші складові ЗСЖ. Карантин є гарною можливістю для переосмислення свого життя та введення в нього нових корисних для здоров'я звичок. Рациональне харчування та спорт сприяють виробленню «гормонів щастя» серотоніну й ендорфіну, а інтелектуальний, моральний і духовний розвиток допомагають населенню змінити своє сприйняття світу на більш позитивне.

Таким чином, можна зробити висновок, що пандемія COVID-19 сприяє зростанню кількості психічних порушень серед населення всього світу. Найкращою стратегією збереження психічного здоров'я та роботи з дистресом є ведення здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. World Health Organization «Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak» https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_10
2. Селье Г. «Стресс без дистресса» <http://maxima-library.org/mob/b/427725?format=readhtml>
3. Солсо Р. Когнитивная психология. – СПб.: Питер, 2006. – 589 с.
4. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. 384 с.