

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Молорова А. Ф.

студентка 3 курсу ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник Юнг Н. В.

к. психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної
психології, ФПСР

Війна внесла свої корективи в життя мільйонів українців не тільки на фізичному плані загрожуючи небезпекою, але й стосовно емоційного стану. Людям

різного віку та різної професійної діяльності все важче стало відчувати себе психологічно стабільними. Відчуття безпеки, таке необхідне для нормального функціонування людської психіки, наразі є майже неможливим. Душевний неспокій, емоційні гойдалки відчувають і ті, хто був вимушений переїхати до іншої країни в пошуках безпечного притулку для себе та своїх дітей, так і ті, хто залишився та працюють, продовжують жити під обстрілами, засинають під гомін повітряних тривог, знаходяться на лінії фронту, захищаючи нашу країну.

Мирні жителі засинаючи вночі, коли з'являється трохи часу поміж лунаючими серенами, не мають ніякої впевненості, що вранці вони прокинуться, що їхні близькі будуть у відносній безпеці, виходячи з укриття. Важкий досвід війни та її нещадних проявів: обстрілів, поранень, смерті, руйнує психічне здоров'я кожного українця, наносячи свій важкий жакхливий відбиток.

Батьки, які знайшли змогу виїхати до інших країн, більш захищених міст України, намагаючись врятувати своїх дітей, зараз мають статус вимушених мігрантів або переселенців. Вимушена міграція, також, може дуже негативно позначитися на емоційному стані, особливо відчутно може позначитися на психічній рівновазі дітей. Через можливі труднощі у прийнятті та адаптації до нової реальності життя. Зміна місця проживання, може викликати у дітей різні емоційні та поведінкові реакції, починаючи з нестійкого емоційного стану, завершуючи поведінковими проблемами, психічними розладами.

Травма війни відчувається гостро родинами тих, хто знаходиться на лінії фронту та самими захисниками, що водночас сильні духом, вірою в перемогу та одночасно з цим вразливі, бо реалії нагадують кожную хвилину про втому, страх за своє життя, за своїх товаришів, тих хто поряд, та за свою родину, від якої ти далеко та невзмозі бути поруч.

На жаль, нестача допомоги, психологічної підтримки тим, хто її потребує попри все, щоб вижити, мати сили фізично витримувати щоденний стресс та втому, може мати фатальні наслідки для життя жертв війни та пережитих тяжких подій. Емоційне вигорання недооцінено, навіть знецінюється, багато військових довготривало втомлені, продовжують виконувати свої обов'язки, нехтуючи своїм станом, що може призвести до фатальних помилок.

Такі фактори як нестача глибокого повноцінного сну, фонові тривоги, постійні стресові фактори — все це позначається, накладає свій відбиток у відчутті моральної дезадаптації та проявів нестабільної розхитаної психіки.

Якщо розглядати емоційне вигорання як процес, то він розгортається у часі і проходить певні етапи, його можна поділити на стадії.

Перша — так би мовити попереджувальна, яка передую емоційному вигоранню. Через перенавантаження в житті починається дисбаланс. Людина, жертвуючи своїм особистим життям, своїм дозвіллям, викладається понаднормово в своїй діяльності, робить більше, ніж їй вистачає внутрішнього ресурсу, виконує всі надміру, не шкодуючи себе.

Наступна стадія — це, власне, початок вигорання: коли відчувається нестача сил, душевний занепад, починається відторгнення від своєї діяльності.

Третя стадія — тут вже вмикається соматика. Людина втрачає сон, стає розгубленою, втрачає концентрацію. Людина стає дратівливою, змінюється поведінка, зокрема в колективі. З'являється відрізка до своєї діяльності, небережлива втома.

Фінальною стадією вигорання може бути цілковита втрата інтересу до роботи, цілковита втрата мотивації, може бути депресія і бажання кинути все. Людина починає тікати від реальності руйнівними для себе способами.

Психіка всіма можливими для неї способами намагається прискорити завершення цих процесів.

Щоб попередити емоційне вигорання або почати з ним боротись, якщо воно вже почалося, треба балансувати енергію, розподіляти її рівномірно на всі сфери життя — не лише на роботу, а й на відпочинок, родину, спілкування з друзями та хобі. Доволі важко забезпечити ці потреби під час війни. Намагатися знижувати тривожність, навіть елементарні дихальні вправи можуть вже стати початком маленької внутрішньої рівноваги. Потрібна зона внутрішньої безпеки, прийняти, що ми не можемо контролювати світ поза нами, проте можемо завдяки самопомозі, та по можливості допомогти тим, хто навколо нас і в цієї допомоги потребує забезпечити це відчуття впродовж хоча б невеликого проміжку часу.

Допомога, що надається в нашій державі, має дещо хаотичний та стихійний характер. Адже це не здійснюється на рівні державної політики, немає конкретного цілісного алгоритму, немає спільної єдиної програми допомоги. Стосовно тих, хто має допомагаючі професії (лікарі, психологи, вчителі) щодо емоційної підтримки інших, також у зоні ризику стосовно емоційного вигорання.

У контексті війни все працює за прикладом інструкції під час аварії літака — "спочатку надягаємо кисневу маску собі, потім іншим". Адже, щоб могли підтримувати, та допомогти іншим пережити складнощі війни, горе втрати, емоційну нестійкість, вони самі мають бути у ресурсі.

Влаштувати інформаційний детокс — не читати безперестану новини.

Дати собі дозвіл на відпочинок, бо це — передусім інвестиція у своє здоров'я, у свій емоційний та психологічний стан.

Варто також дозволити собі мріяти і, попри війну, будувати плани. Адже впевненість у тому, що завтрашній

день настане і в ньому нас чекає щось хороше, допоможе триматися до перемоги України.

Чи варто говорити стосовно війни? Слід говорити про війну. Проте інформація має бути дозована. Витримувати перний баланс між новинами та тим, що відбувається в сферах життя.

Як впоратися з емоціями? Під час обговорення можуть виявлятися різні емоції. Але слід пам'ятати, що все, що ви відчуваєте, і все, що відчувають інші є абсолютно нормальною реакцією на такі ненормальні події, як війна. Необхідно уникати перебільшень та кричучих фактів насильства та жорстокості. Не нагнітати увагу на негативі, можливо зосередити увагу на подоланні страхів, підтримці.

Як говорити про майбутнє, чи варто мріяти, або ж жити реальністю? Багатьом родинам важко планувати, де б вони не були – в Україні чи за кордоном. Не потрібно відкладати життя на потім. Важливо робити маленькі кроки до своїх цілей. Це надає відчуття впевненості, контролю та полегшення.

Намагатися вибудовувати чіткі вказівки до себе та оточуючих. Це допоможе в певній мірі впливати на своє життя. Намагатися бути терплячими до навколишніх змін і не приймати на власний рахунок, якщо щось відбувається поза планом.

Проводити час разом з близькими і спілкуватися. Можливо, буде важко знайти час, але якщо приділяти час родині, чи близькому оточенню, це допоможе відчувати себе більш впевнено та менш тривожно. Можливо, провести деякий час, гуляючи разом або обіймаючись та спілкуючись. Це допоможе закрити потребу в близькості, подарує відчуття душевного спокою.

Техніки релаксації, самозаспокоювання. Важливо приділяти час тим речам, що допомагають вам розслабитися. Щоб мати сили, ресурс на допомогу іншим,

підтримку, треба проявляти турботу до себе. Це може бути участь у соціальних активностях, час наодинці під час читання або прогулянки, тощо.

Висновки: Отже, ми не можемо вплинути на все, що нас оточує та визиває стрес чи занепокоєння, але можемо впливати на себе зсередини. Таким чином при наявності ресурсу, можемо допомагати іншим проходити через складнощі війни, що є безумовно кризовою ситуацією для кожного з нас. На жаль, не існує універсальних рекомендацій, підхід до кожної людини, що опинилася в кризовій ситуації має бути індивідуальним, з урахуванням пережитого травматичного досвіду та обставин. Насамперед, потрібно звертати увагу на стан людини, на слова, думки, поведінку та почуття щоб своєчасно надати підтримку та допомогти знов відчувати почуття душевної рівноваги.

Література

1. Алексєєнко А. В. Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. с10-13.
2. Богдач С. О. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в умовах нестабільності, «Ментальне здоров'я»: навчально-методичний посіб. Полтава : НаУКМА, 2013. 215 с.
3. З України вже виїхали майже 5,5 мільйона біженців – ООН. ТСН. 30 квітня 2022 року. URL: <https://tsn.ua/ato/z-ukrayini-vzhe-viyihalimayzhe-5-5-milyona-bizhenciv-oon-2050408>
4. Кириянов З. М. Психологічні особливості адаптації мігрантів в умовах вимушеної міграції. Науковий вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, 2020, с 44-51.

5. Остапенко В. С. Кризи та розвиток психіки, основи психологічного консультування. Кременчуг, 2012, с 67-85.