

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
СУМСЬКА ФІЛІЯ

Кафедра гуманітарних дисциплін

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ
навчальної дисципліни

«Стресостійкість»

табірного збору

262 Правоохоронна діяльність (поліцейські)

за темою 1 – «Загальна теорія стресу»

Суми 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 р. №7

СХВАЛЕНО

Вченою радою Сумської філії
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 29.08.2023 р. №8

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та
соціально-економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ (протокол від
29.08.2023 №2)

Розробник:

Викладач кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського
національного університету внутрішніх справ Ганна ЯРОВА

Рецензенти:

Доцент кафедри соціальних та економічних дисциплін Харківського
національного університету внутрішніх справ, кандидат соціологічних наук
Наталія БОБРО

Старший викладач кафедри психології, політології та соціології Сумського
державного університету, кандидат психологічних наук Наталія ТЕСЛИК

План лекції

1. Поняття стресу. Природа стресу. Класифікація стресів.
2. Фізіологічні та психологічні механізми стресу. Форми прояву стресу. Вплив психоактивних речовин на організм під час дії стресу.

Рекомендована література:

1. Бардин Н, Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream>
2. Електронний журнал WARBLETONCOUNCIL; стаття «Мозок рептилій: теорія трьох мозків». Автор: Roger Morrison, дата створення: 4 вересень 2021. URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/cerebro-reptiliano-11789>
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf
4. Недря К.М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посіб. / К.М. Недря. – Дніпро: ДДУВС, 2020. – 124 с. URL: <http://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/5718>
5. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с. URL: https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf

Текст лекції

1. Поняття «стрес». Різновиди стресу. Ступені вираження стресу. Фази переживання стресу

Середовище стресу може виникати з різних джерел та мати різноманітні наслідки для організму людини. **Стрес** (від англ. *stress* — «*тиск, напруга*») – це реакція організму на зовнішні подразники, які можуть впливати негативно на фізичний та психологічний стан людини. Ця реакція включає в себе фізіологічні зміни, такі як підвищений рівень адреналіну, збільшення серцевого ритму та підвищений тиск. Також до реакції на стрес можуть відноситися психологічні зміни, такі як збудження, тривога, нездатність концентруватися тощо.

Природа стресу є складною і багатогранною. Стрес виникає від реакції організму на негативні чи незвичайні події. Це може бути фізичне або емоційне навантаження, з яким організм намагається впоратися.

Природа стресу включає фізіологічні та психологічні аспекти. Фізіологічний аспект пов'язаний зі змінами у функціонуванні органів та систем організму під впливом стресорів. Психологічний аспект охоплює емоційні, психологічні та когнітивні реакції на стрес.

Триєдина модель мозку Поля Макліна є однією з багатьох теорій, які дослідники використовують для розуміння мозкової діяльності та реакцій на стрес. Ця теорія вказує на те, що реакції на стрес можуть бути результатом взаємодії трьох компонентів мозку. Неокортекс (раціональна частина мозку) може аналізувати ситуацію, лімбічний мозок (емоційна частина) реагує на переживання, а рептильний мозок (інстинктивна частина) активується для забезпечення виживання.



Стрес виникає з реакції на загрозу або вимагаючу ситуацію, і активує механізми «боротьба, втеча, завмирання». Це може призвести до фізіологічних змін, таких як підвищений пульс, підвищений артеріальний тиск, виділення адреналіну та інших гормонів.

1. **Боротьба.** Ця реакція передбачає активну стискаючу відповідь на стресор. Людина може стати агресивною, схильною до конфлікту або навіть готовою вступити в бій з тим, хто спричинив стрес. Це часто пов'язано з вивільненням адреналіну.
2. **Втеча.** У цьому випадку людина схильна до уникнення стресора шляхом втечі або ухилення від ситуації. Це може бути здоровою реакцією, яка допомагає зменшити негативні наслідки стресу.
3. **Завмирання.** Ця реакція передбачає замерзання або паралізування від стресора. Людина може відчувати, що не може відповісти або втратити здатність реагувати на подразники навіть при усвідомленні небезпеки.

Переваги стресового стану: Дозволяє швидко, іноді до свідомої реакції, мобілізувати сили організму та відреагувати на загрозу.

Загрози стресового стану:

- Збудженість знижує раціональний контроль над ситуацією. Ми керовані інстинктами більше ніж розумом.
- Тривалий стрес – це як країна у військовому стані, ресурси організму вкладуються не в розвиток, а в мобілізацію організму.
- На реальну та умовну загрозу організм реагує однаково. Зебра в саванні відчуває стрес лише коли бачить лева і відчуває потребу реагувати на загрозу.

Людина відчуває стрес, коли думає про можливу фінансову кризу, майбутній можливий конфлікт із керівником.

Деякі стресори є корисними, як наприклад, реакція на небезпеку, але тривалий час високий рівень стресу може призвести до негативних наслідків для здоров'я, таких як серцеві захворювання, депресія та інші проблеми.

2. Фізіологічні та психологічні механізми стресу. Форми прояву стресу. Вплив психоактивних речовин на організм під час дії стресу.

Стрес проявляється у вигляді загального адаптаційного синдрому, який складається з трьох послідовних стадій:

- тривоги
- резистентності
- виснаження (або відновлення)



Стадія тривоги. Виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини частішає подих, підвищується артеріальний тиск, збільшується частота серцебиття, можуть початись спазми травного тракту, підвищення потовиділення, рівня адреналіну/норадреналіну в крові, настає зблідіння/почервоніння шкіри.

Змінюються психічні функції: змінюється функціонування пам'яті, когнітивних та аналітичних здібностей, виникає «тонельна», концентрована увага на подразнику, відбувається загальне збудження/пригнічення організму.

Організм мобілізується і намагається взяти небезпечну ситуації під контроль. Усе це разом покликає мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії достатньо, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів завершується на цій стадії.

Стадія резистентності (опору, стійкості, адаптації). Настає у випадку, якщо фактор, що викликав стрес, продовжує діяти. В цій стадії зазвичай підвищується стійкість та протидія організму до надзвичайних подразників.

У людини активізується розумова та м'язова діяльність, мобілізується воля та бажання подолати незвичні обставини/ надзвичайну ситуацію. Якщо дія стресору на цій стадії припиняється/ слабшає, то зміни, які він викликав, поступово нормалізуються.

Організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил з максимальним навантаженням на всі системи організму.

Стадія виснаження або відновлення. Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла.

Фаза виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму.

При відновленні спостерігаються зворотні процеси

В цілому, **розрізняють два типи стресу:** гострий, або еустрес, та хронічний, його ще називають дистресом. Крім того, стрес може бути легким і важким, згубним і гострим, а також має хронічну форму, коли людина тривалий час живе в стресогенній обстановці.

Еустрес — це свого роду "хороший" стрес. Він активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, врешті-решт, ліквідації самого стресу. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для "збереження життя", але не встигає їх вичерпати, тому згубного впливу еустрес не завдає.

Дистрес — це "шкідливий" стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань.

Стрес можна класифікувати за декількома видами залежно від його характеру та джерела. Ось деякі з них:

- **Фізіологічний стрес:** Це реакція організму на фізичний дискомфорт, такий як біль, голод, спека тощо.
- **Емоційний стрес:** Викликається емоційними факторами, такими як розчарування, сум, гнів або тривога.
- **Соціальний стрес:** Стосується відносин з іншими людьми, такими як конфлікти, невпевненість у себе в суспільних ситуаціях.
- **Психологічний стрес:** Викликається нездатністю справлятися з великою кількістю інформації, завдань або невизначеністю.
- **Професійний стрес:** Пов'язаний з робочими обов'язками, вимогами до продуктивності, невідповідністю умов роботи.
- **Травматичний стрес:** Стосується важких життєвих подій, таких як природні катастрофи, аварії, втрата близької людини.
- **Хронічний стрес:** Довготривалий стрес, який може виникнути внаслідок тривалої експозиції до стресорів без відповідного відновлення.

Фактори навколишнього середовища або особисті, дія яких виводить із рівноваги фізіологічні та психічні функції людини, що позначається на нервовій системі організму та спричиняє виникнення стресу, мають назву стресори. Розрізняють:

Фізіологічні стресори - безпосередню впливають на тканини тіла (до них відносяться больові дії, холод, висока температура, надмірне фізичне навантаження та ін).

Психологічні стресори - стимули, які сигналізують про біологічну/соціальну значущість подій (сигнали загрози, небезпеки, переживання, образи, необхідність розв'язання складного завдання).

Найтиповішими стресорами сучасності є:

- виробничі стресори (інформаційні перевантаження, відповідальна праця в умовах дефіциту часу та ін);
- стресори психосоціальної мотивації (різного роду змагання, конкурси, іспити);
- стресори перемоги і поразок (в кар'єрі, спорті, особистому житті);
- стресори роз'єднання (конфліктні ситуації, сварки, загроза тощо);
- стресори обмежень (захворювання, тюремна ізоляція, сексуальна дисгармонія, голод),
- фізичні стресори (хірургічні втручання, медичні процедури, травми, фізичні навантаження);
- інформаційні стресори (повідомлення у ЗМІ про війни, катастрофи, тероризм); стресори, пов'язані з політичними подіями останнього часу, нестабільним економічним становищем, безробіттям, невпевненістю в завтрашньому дні.

Загальними ознаками стресу є:

Тіло (відчуття)	Діяльність (мислення)	Комунікації (емоції)	Смисли (цінності, фантазії)
<ul style="list-style-type: none"> • Підвищення артеріального тиску • Головний біль • Розлади сну • Тремор кінцівок • Порушення роботи травного тракту • Підвищене потовиділення 	<ul style="list-style-type: none"> • Зниження концентрації уваги, пам'яті • Підвищена стомлюваність • Погіршення планування • Зниження швидкості реакції • Ригідність мислення 	<ul style="list-style-type: none"> • Раптові зміни емоцій • Бурхливі прояви емоційних станів або повна відсутність прояву емоцій (апатія) 	<ul style="list-style-type: none"> • Втеча від реальності (залежності) • Зневіра або фанатичність віри

Зовнішні ознаки стресу:

Емоційний канал

1. Спостерігаються:

- Раптові зміни емоції;
- Сильні емоційні стани;
- Або повна відсутність емоцій (апатія).

2. Щоб зменшити стрес потрібно:

- Описати свій стан (Я відчуваю смуток через те, що...);
- Вислухати людину, яка розповідає про подію та свої почуття;
- Підтримка в почуттях (Те, що ти відчуваєш – нормально...);
- Позитивні емоції (Сміх, увага до важливих людей);
- Увага до поточної ситуації (Опиши, що ти бачиш / відчуваєш зараз).

Розумовий канал

1. Спостерігаються:

- Погіршення пам'яті (людина не пам'ятає або погано пам'ятає своє ім'я, адресу, обставини події тощо);
- Погіршення можливості планування (людина не може описати шлях до дому, не може описати дії потрібно вчинити в даній ситуації);
- Погіршення уваги та швидкості реакції.

2. Щоб діагностувати ознаки стресу:

- Задати прості питання (Ім'я? Прописка? Сьогоднішнє число? Як тут опинились? Телефони рідних?);
- Спитати про подальші дії (Як Ви плануєте потрапити додому? Де збираєтесь ночувати?);
- Дати прості арифметичні завдання (Скільки буде 6 помножити на 7? Послідкуйте за рухами ліхтаря (руки), назвіть 3 помаранчевих предмети у вашому полі зору; порахуйте від 483 у зворотньому порядку (483, 482, 481...))

3. Щоб зменшити стрес потрібно:

- Попросити описати навколишнє середовище (опишіть все, що ви бачите навколо).
- Дати навантаження на розумову сферу.
- Задавати прості питання, що активізують роботу розуму.
- Здавати прості питання, що дадуть можливість згадувати та планувати.
- Написати короткий звіт/протокол про події, що відбувались.

Тілесний канал

1. Спостерігаються:

- Тремтіння кінцівок;
- Спазми;
- Почервоніння, збліднення;
- Надмірна напруженість/розслабленість м'язів;
- Надмірна рухова активність (людина постійно рухається, намагається щось робити, постійно оглядається, блукаючий погляд).

2. Щоб діагностувати ознаки стресу:

- Привернути увагу до тіла. Спитати про загальне відчуття (Ви хочете пити? Вам не холодно? Спекотно? Ви спітнілі?);
- Спитати про стан здоров'я (Потрібна медична допомога? Ви маєте пошкодження руки?);
- При наявності дозволу людини, провести обережний догляд відкритих частин тіла на предмет поранень.

3. Щоб зменшити стрес потрібно:

- Напружити / розслабити м'язи (Дивись Вправу М'язова релаксація);
- Зробити легкий масаж напруженої ділянки тіла, похлопати по плечах, сильно стиснути руки;
- Намочити обличчя або потилицю;
- Дати попити води / гарячого чаю, гарячої їжі;
- Попросити людину виконати певну дію, допомогти у виконанні завдання (зробити каву, перенести меблі, виміряти відстань між двома автомобілями тощо).

Вплив психоактивних речовин на організм під час дії стресу.

Алкоголь. Алкоголь підсилює вплив стресу на організм через декілька механізмів:

Психологічний вплив: Алкоголь збільшує відчуття тривоги, агресії та інших негативних емоцій, які вже виникають під час стресу.

Фізіологічний вплив: Споживання алкоголю спричиняє зміни на гормональному рівні та функціонуванні нервової системи, що підсилює реакцію організму на стрес. Крім того, алкоголь погіршує якість сну, що є важливим для подолання стресу.

Наркотичні речовини. Коли організм знаходиться під впливом наркотичних речовин, виникають такі ефекти:

– **Погіршення реакції на стрес:** Вживання наркотиків призводить до зниження здатності організму адаптуватися до стресу. Це може викликати почуття більшої тривоги та нездатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

– **Емоційна нестійкість:** Наркотичні речовини впливають на роботу нейротрансмітерів у мозку, що спричиняє зміни у настрої людини. Під впливом стресу ці ефекти посилюються, що призводить до емоційної нестійкості.

– **Погіршення психічного стану:** Споживання наркотиків робить людину більш вразливою до погіршення психічного здоров'я, такого як депресія, панічні атаки або тривожні розлади.

– **Залежність:** Споживання наркотиків, особливо під час стресу, веде до швидкого розвитку психологічної та фізіологічної залежності. Це може зробити боротьбу зі стресом ще складнішою, оскільки особа відчуватиме потребу в наркотиках для подолання негативних емоцій.

– **Погіршення фізичного здоров'я:** Наркотичні речовини негативно впливають на фізичний стан організму, вони погіршують імунну систему, збільшують ризик серцево-судинних проблем та інших фізичних ускладнень.

Легкі седативні речовини (такі як бензодіазепіни). Деякі люди використовують їх для заспокоєння під час стресу. Проте, їхнє використання повинно бути під контролем лікаря, оскільки може виникнути ризик залежності.

Антидепресанти та анксиолітики. Такі ліки можуть бути призначені лише лікарем для допомоги управляти стресом та тривожністю. Вони зазвичай мають довший термін дії та менший ризик залежності, ніж деякі інші речовини.

Важливо пам'ятати, що використання психоактивних речовин для зменшення стресу може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я в довгостроковій перспективі. Найкращим підходом є розвивати здорові стратегії для управління стресом, такі як фізична активність, медитація, глибоке дихання, підтримка соціальних зв'язків та, за необхідності, консультація зі спеціалістом (психологом, психотерапевтом) .