Коц Сюзанна Миколаївна
канд. біол. наук, доцент, доцент кафедри анатомії
та фізіології людини ім. Я.Р. Синельникова
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, Харків, Україна

Коц Віталій Павлович
канд. біол. наук, доцент, доцент кафедри анатомії
та фізіології людини ім. Я.Р. Синельникова
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, Харків, Україна

Фендрікова Марія Сергіївна
студентка
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, Харків, Україна

САМОНАКРУЧУВАННЯ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Ми продовжуємо роботи на тему профілактики наслідків стресу та зниження тривожності, профілактики депресії, ознайомлення із різними способами та методами [1,2,3,5,6,11]. На простих прикладах ми показуємо вплив на нашу психіку різних ситуацій та станів. Людям, особливо в теперішній непростий час, інформація такого характеру, як ніколи, корисна.

У частини людей в регіонах, де ідуть бойові дії, які знаходяться близько до них, які потерпають від ворожих обстрілів, змінився режим відпочинку та активності. У багатьох змінилася якість харчування, погіршилися санітарно-гігієнічні умови. Навіть переїзд у нові міста не завжди нівелює втрату відчуття безпеки, що викликано війною. Негативні емоції, втрата відчуття безпеки, неможливість планувати - здійснює негативний вплив на організм людини, як на фізичному, так і на психічному рівні [4,11,12].

В багатьох українців наявний постійний страх, очікування обстрілів. Розповіді очевидців або невтішні новин війни викликають напруження вегетативної нервової системи, систем нейрогуморальної регуляції організму. Звичайно це збільшує ризик, як захворювань серцево-судинної системи, гормональної, так і нервової системи та негативного впливу на фізичну та розумову працездатність цих людей в цілому.

У моменти невизначенності багато людей прокручує в голові різні варіанти подій, і найчастіше не радісні, не позитивні. Тобто просто налагоджують, настроюють себе на негатив. Здається, що конфлікт із коханою обов'язково закінчиться розривом, конфлікт із керівником – безробіттям, а дитина, що не віддзвонилася вчасно, можливо, уже потрапила в халепу... В результаті емоційної паніки розпал пристрастей тільки роздмухується, і чим довше людина про це думає, тим складніше їй заспокоїтися.

Маховик самонакручування в основному запускають підвищена чутливість та образливість, а також різного роду страхи.

Образливі люди часто кинуті ненароком неприємні слова нерідко сприймають як нападку, хоча насправді це могла бути просто необдумана і абсолютно безпечна фраза. Якщо ви болюче реагуєте на висловлювання оточуючих, час згодитися, що проблема не в близьких, які не те сказали, не так зробили (але якщо це мова не іде про відкриту агресію чи психологічне насилля). Часто гостра реакція на звичайне ніби слово – це власний пунктик і наслідок низької самооцінки. Розглянемо ситуацію на прикладі дівчинки-підлітка: однокласники постійно називали її товстухою, батьки докоряли, що вона їсть багато солодкого, а родичі при кожній зустрічі тріпали пухкенькі щічки. Дівчинка, навіть якщо виросла стрункою, практично на будь-який коментар про її вагу буде реагувати гостро. І, здавалося б, безпечна рекомендація подруги під час шопінгу взяти джинси на розмір більше внутрішня "дівчинка" почує як "Ти маєш зайву вагу, візьми щось менш

обтягуюче". У цьому випадку людині дуже важливо підвищувати самооцінку та чути те, що дійсно говорять другі, а не шукати підтексти в їх словах.

Якщо ж хтось насправді вам нагрубив чи образив, намагайтесь пробачити його або хоча б забути про цей інцидент. Повірте, прокручування у голові неприємного епізоду нанесе вашому організму, особливо нервовій системі, тільки шкоду. У той час, як не дуже вихована людина "виплюнула" на вас свою емоцію та хамство та думати про нього забула, ви продовжуєте болюче розбиратися, кто правий, а хто винуватий... Повірте, воно того не варте. Намагайтесь відпустити ситуацію, попіклуйтесь про себе! У цьому добре допомагає установка на "здоровий пофігізм". ЇЇ суть у тому, що навіть із неприємних ситуацій брати користь, вигоду. Наприклад, вам зробили зауваження про запізнення – вчимось дисципліні, накричали на вас у транспорті, а ви не відповіли грубо – похваліть себе за моральну витримку і за те, що не стали схожим на скандаліста.

Причиною самонакручування також можуть бути страхи: боязнь самотності, зради близьких, страх залишитися без засобів до існування і т.д. У першу чергу необхідно проаналізувати, в яких ситуаціях виникають нав'язливі думки, і зрозуміти, яке сильне переживання за ними стоїть. Якщо паніка виникає, коли половинка котрий день "беспричинно" затримується на роботі, замість того, щоб з жахом думати про коханку, запитайте себе: "Що я відчуваю? Небезпеку та страх що мене зрадять та кинуть?". Далі прийміть, що страх зради та самотності природній для всіх. Далі задайте собі запитання: "Що я реально можу зробити, щоб виправити ситуацію?" І дійте! Наприклад, можна подзвонити коханій людині та поділитися з нею своїм хвилюванням, запитати, коли його чекати додому. Після цього можливі два варіанти розвитку подій.

В першому випадку чоловік чи дружина скажуть, що через певний час повернуться додому. Ви заспокоїтесь та займетесь якоюсь цікавою (це важливо!) справою. Нехай справа вас захопить повністю, щоб думкам тривожним не залишилось місця, поки не повернеться той, кого ви чекали. Після його появи у спокійній обстановці поговоріть, як ви переживаєте через такі незаплановані затримки, і попросіть по можливості попереджувати зарані. Тільки не треба говорити, що всі бувші вели себе з вами таким же чином, а потім кидали. Не озвучуйте найгірші фантазії і не програмуйте свою половинку.

Другий варіант: ви подзвонили, але не додзвонилися. Можливо, що у людини розрядився телефон, а на роботі затягнулася рада. Не варто бігти стрімголов на пошуки пропажі. Краще почекайте його, а поки займіть себе чим- небудь та подумайте про позитивний фінал справи. Пам'ятаєте? Ніяких негативних сценаріїв!

Всі наші страхи живуть тільки у нас у голові і інколи душевної розмови із своєю другою половинкою буває достатньо, щоб позбавитись від негативних думок. Якщо близька людина уважна до вас, то вона обов'язково прислухається і буде вас попереджувати про можливі затримки.

В наших силах зробити так, щоб тривожні думки переповнювали нас якомога рідше. Для цього треба навчитися позитивному мисленню. Як тільки стається ситуація, яка вас турбує, намагайтесь програти у голові не гірший кінець, а кращий.

Наприклад, якщо вам хлопець сказав, що блюдо вийшло пересоленим. Замість того, щоб сприймати це як придирку та привід до самонакручування – "я погана хазяйка", подумайте: "Та насправді він хоче, щоб я стала добрим кулінаром і через декілька років перемогла на "Мастер-шеф", або він думає, що я закохалась у нього ще більше!". Так, інколи фрази для самозаспокоєння будуть дещо безглуздими, зате дають можливість посміятися над ситуацією і не тримати образи на оточуючих. З кожним "сеансом" такої практики негативні думки все менше приходитимуть у голову, а думати у позитивному ключі ви будете автоматично. З кожним разом позитивних думок стане все більше, і це допоможе вам почувати себе спокійніше.

Тема профілактики стресу, депресії, негативного впливу різних факторів на психіку є дуже актуальною [1,2,3,6-12]. А для того, щоб можна було відволіктись від негативних думок, треба мати хоббі, справу, заняття, яке приносить задоволення, користь та добре вам вдається: фізичні тренування, заняття фізичними вправами, читання потішних оповідань,

захоплюючих повістей, творче хоббі. Заняття співами, театралізацією, практикування у організації ігрової діяльності та володіння інформацією щодо профілактики стресу слугує добрим профілактичним чинником [12].

Ми не в силах змінити багато факторів, що діють на нас, нашу психіку. Будь-яка людина повинна працювати над міцним захистом своєї психіки, над профілактикою, над контролем своїх емоцій [9,11].

Список використаних джерел:

1. Коц В.П., Коц С.М. Вплив на психофізіологічні показники дітей з високою тривожністю програми відпочинку ПЗОВ. Тенденції розвитку психології та педагогіки: збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції. (С. 44-49), 4-5 листопада, 2016, Київ, Україна.
2. Коц С.М., Коц В.П. Реалізація вирішення проблеми високої тривожності у дітей та підлітків педагогічним колективом у дитячому оздоровчому позаміському таборі. Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. (С. 57-61), 21-22 серпня, 2015, Львів, Україна.
3. Коц С.М., Коц В.П., Максименко М.О. До питання впливу депресії. Science and Society, the 25th International scientific and practical conference. (С.64-69). Berlin, November 1-2, 2021. Berlin: Littera Verlag, 2021. Germany. https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/11/%D0%9D%D1%96%D0%BC%D0%B5%D1%87%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0_XXV.pdf.
4. Коц С. Н., Коц В.П., Коваленко П.Г. Функціональний стан серцево-судинної системи дітей шкільного віку. Грааль науки. №12-13. 2022. С. 220-226. https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/grail-of-science/issue/view/29.04.2022/737.
5. Коц С.М., Коц В.П. (2016) Фізіологія вищої нервової діяльності. Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди.
6. Коц С.М., Коц В.П., Максименко М.О. До питання впливу депресії. Science and society: for being an active participant in XXV International Scientific and Practical Conference. (С. 64-69), 1-2 листопада, 2021, Берлін, Німеччина. https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/11/%D0%9D%D1%96%D0%BC%D0%B5%D1%87%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0_XXV.pdf.
7. Коц С.М., Коц В.П., Крат Є.С., Кобченко С.Р. До питання впливу на психічне здоров'я сучасних підлітків. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття: матеріали II Міжнародної наукової конференції. (Т. 2, С.21-24.), 5 листопада, 2021 Рівне, Україна. https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/issue/view/05.11.2021/632.
8. Коц С.М., Коц В.П., Зоренко М.В. Інтелектуальна діяльність та психічний стан. Сучасні тенденції та концептуальні шляхи розвитку освіти і педагогіки [зб. наук. пр.]: матеріали VII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. (С.23-29), 26 листопада, 2021, Київ. https://openscilab.org/wp-content/uploads/2021/12/suchasni-tendencii-ta-konceptualni-shljahi-rozvitku-osviti-i-pedagogiki_2021_11_26.pdf.
9. Kots S., Kots V., Luhanska V. A study of the level of personal anxiety in modern youth. The World During a Pandemic: New Challenges for Science: The 18th International scientific and practical conference. (c. 63-68), 19 – 20 April, 2021, Ottawa, Canada. https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/05/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B0__%D0%A1%D0%90%D0%99%D0%A2-2.pdf.
10. Коц С.М., Коц В.П., Яценко В. В. Вплив інтернет-мережі на складові емоційного інтелекту сучасної молоді. Science and technology. (С. 17-22), 11-12 october, 2021, Lublin, Poland. https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/11/%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BD_%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-3.pdf.
11. Коц С.М., Коц В.П., Бойко К. Прихована депресія. Martial Law — Challenges in Modern Science: the 31st International scientific and practical conference. (P. 61-66) p.Warsaw. April 12-13, 2022. Warsaw: Myśl Naukowa, Poland. https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/04/Poland_04_2022.pdf.
12. Коц С. Н., Коц В.П., Крат Є.С. Дослідження рівня тривожності у студентської молоді 2022. Humanity and Science: the 33th International scientific and practical conference (P. 49-54) 16-17 травня, 2022. Сіетл, США. https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/06/%D0%A1%D0%A8%D0%90_%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%8C_2022.pdf.