**Тема 9.** **Професійний стрес та особистісні фактори регуляції професійної діяльності правоохоронців**

**План**

1. Основні поняття та види стресу в системі правоохоронних органів

2. Причини стресу

3. Прояви та наслідки стресу

4. Стресотійкість та шляхи управління стресом

5. Фармакологічні засоби для профілактики та подолання негативних наслідків стресу

**1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ВИДИ СТРЕСУ**

Особливу увагу науковці звертають на те, як особливості професійної діяльності впливають на розвиток стресу. Діяльність працівників правоохоронних органів нерідко протікає в умовах високого нервового напруження. Тому, слід вміти управляти своїми емоціями, з метою збереження працездатності у будь-яких умовах.

Помітні психічні перевантаження, наявність часто екстремальних умов служби, негативний вплив злочинного середовища, перенасиченість негативних переживань, суттєво впливають на виконання важливих завдань, покладених на правоохоронні органи, позначаються на фізичному та психічному здоров’ї працівників. Подолання цих негативних наслідків службової діяльності можливе через усвідомлення наявності цих чинників, шляхом оптимізації умов праці, використання компенсаційних засобів тощо.

Симптоми стресу в працівників правоохоронних органів Зловживання алкогольними напоями. В деяких підрозділах правоохоронних органів існує тенденція вживання алкоголю наприкінці робочого дня для зняття напруги. Такий швидкий метод здолання наслідків стресу може швидко перерости у стійку звичку.

Залежність від алкоголю може зруйнувати благополуччя людини, його світ та життя. Тривога, безсоння. Уві сні людина проводить 1/3 свого життя, і цей час є найбільш корисним для людини. Сон відновлює тіло, емоції і психіка. Нервова система відновлює свої клітини, сон служить профілактикою багатьох захворювань, підсилюючи опір імунної системи.

Під час сну процеси загоєння відбуваються набагато швидше, саме уві сні наш мозок запускає діагностику усіх систем організму, механізм самовідновлення, нормалізується кровоносний тиск, стабілізується гормональний обмін речовин, вирівнюються показники цукру тощо. Ті хто страждає безсонням, схильні до численних захворювань. Якщо протягом півгодини людина не може заснути, значить вона відчуває емоційну напругу і стрес.

Довготривалі ефекти впливу стресу на організм людини впливають на спроможність людини засипати та повноцінно відпочивати. У роботі поліцейського, яка вимагає пильності, спостережливості, концентрації, отримання можливості повноцінно відпочити життєво необхідно для фізичного, та психічного благополуччя. Неспокій, турботи, безсоння виснажує працівника, в результаті чого людина повністю не відпочиває, не може розслабитись та наповнитися повноцінною енергією.

Зазвичай людині для повноцінної працездатності потрібно 6-8 години сну на добу. У 2011 році Нідерландськими вченими університету Вебера (Скотт Сеньйо) було проведено дослідження щодо впливу недосипання на загальне самопочуття та працездатність людини, у ході якого недосипання було прирівняне до наслідків вживання алкоголю. Брак сну і вживання алкоголю викликали порушення процесу мовлення, нездатність збалансувати дрібну моторику рук та координувати рухи очей та контролювати розслаблення повік.

Втома. Професія передбачає понаднормове навантаження, виконання завдань подекуди вимагає фізичної витривалості протягом тривалого часу та значної психічної енергії. Безумовно усе це викликає втому, що виникає внаслідок стресу. Коли мозок стикається з невідомим, він сприймає ситуацію стресовою, оскільки не знає як слід діяти, за таких умов організм реагує двома шляхами – бій або уникнення. Це запускає виділення адреналіну та кортизолу, збільшення частоти серцевих скорочень, напруження м’язів та звуження судин. З часом повторювальні стресові ситуації можуть призвести до виснаження наднирників та довготривалої втоми.

Наслідки хронічної втоми можуть стати руйнівними для фізичного та психічного благополуччя поліцейських, вплинути на здатність швидко, зважено приймати рішення, позначитись на пізнавальній сфері. Коли поліцейські постійно втомлюються після режиму несення служби, часто їм не вистачає відведеного часу для відновлення. Вплив втоми на працездатність.

Дослідження Гданського університету 2012 року (Беата Басінська, Ізабела Вічак ) щодо втоми поліцейських навело наступні тривожні факти.

Зокрема поліцейські, які відчувають хронічну втому:

- частіше хворіють;

- мають труднощі у побудові щасливих, довірливих особистих стосунків;

- мають проблеми щодо організації власного робочого часу;

- припускаються помилок під час ведення та складання службової документації;

- допускають випадки неправомірного сну під час чергувань, що може призвести до серйозних наслідків, виникненню надзвичайних подій;

- мають значну кількість скарг населення на неправомірні дії та грубе ставлення під час виконання службових обов’язків та низьку ступінь довіри серед обслуговуваного контингенту;

- мають конфліктні стосунки з безпосередніми керівниками;

- відмічається підвищений травматизм при виконанні службових обов’язків;

- існує висока вірогідність зазнати серйозні поранення аж до вбивства, через необґрунтований ризик та ігнорування ознак небезпеки;

- також вони достроково звільняються на пенсію внаслідок емоційного професійного вигоряння.

Відповідальність за профілактику подібних руйнівних наслідків на життя та здоров’я працівників безумовно лежить на керівниках, які мають забезпечувати розумний баланс та рівномірний розподіл зусиль, робочого навантаження та відновлення, відпочинку. Нещодавні дослідження показують, що культура в поліції підтримує тезу, що інтенсивна професійна діяльність з повною віддачею найбільш сприятлива для подальшої кар’єри поліцейського, незважаючи на те що хронічна втома викликає серйозні проблеми з працездатністю та здоров’ям (Беата Басінська, Ізабела Вічак 2012; Скотт Сеньйо, 2011).

Хронічна втома внаслідок стресу впливає на психічний та фізичний стан людини, зокрема: −порушуються здатність ясно та чітко формулювати судження, людина потерпає від втрати або надлишку ваги,− порушується координація руху очей,− підвищується тривожність або депресія,− виникають проблеми у шлунко-кишковому тракті− (розлади травлення, гастрит, виразка шлунку, проблеми з жовчним міхуром, підшлунковою залозою тощо), −збільшується кількість поліцейських які зловживають алкоголем або вживають психотропні засоби, наркотичні речовини, − збільшились скарги на біль в спині та часті головні болі,− зростає можливість виникнення посттравматичних стресових розладів або професійного вигоряння, випадки проявів перевищення владних повноважень,− неправомірного застосування сили, −підвищується ризик серйозних проблем зі здоров’ям, таких як діабет або серцево-судинних захворювання.

Стресові відхилення виявляються у всіх сферах психіки. В емоційній сфері найважливіші феномени це відчуття тривоги, переживання значущості поточної ситуації. У когнітивній – сприйняття загрози, небезпеки, оцінка ситуації як невизначеної.

У мотиваційній – мобілізація сил або, навпаки, капітуляція. У поведінковій сфері – зміна активності, звичних темпів діяльності, часто поява скутості у виконавчих рухах. Спільне для цих змін – відхилення інтенсивності процесів у відповідній сфері у бік збільшення або зменшення.

Сьогодні проблема стресу набула особливої актуальності, а вміння справлятися з ним перетворюється на загальну потребу. У нашому суспільстві існує багато різноманітних професій, у тому числі ті, де виконання професійних обов’язків відбувається в екстремальних умовах, які призводять до стресового стану людини.

Особливо це стосується працівників правоохоронних органів. Їх професійна діяльність здійснюється в досить складних умовах: агресивне комунікативне середовище, дефіцит робочого часу, висока відповідальність за результати діяльності, виникнення різного роду екстремальних ситуацій.

Щодня вони зустрічаються з безліччю специфічних стресорів, більшість із яких діє безупинно й довгостроково. І як наслідок – з’являється перевтома, виникають загальні й професійні захворювання, відбувається передчасне старіння.

Найбільш типові стрес-фактори у діяльності правоохоронців можна систематизувати. Американський дослідник Т. Айзенберг відзначає п'ять з них:

а) міжорганізаційні фактори;

б) внутрішньо організаційна практика;

в)практика кримінального провадження;

г) суспільні відносини;

д) сама поліцейська діяльність. Ці фактори породжують стрес та містять такі його джерела: рольовий конфлікт, нудьга, позмінна робота, практика просування на посаді, ситуація ризику, судові рішення.

Крім того, стрес – фактори поділяються на:

1) зовнішні,

2) організаційні,

3) фактори, що стосуються службових обов'язків і

4) особистісні.

Зовнішні стресори викликають фрустрації, пов'язані з практикою судочинства, діяльністю засобів масової інформації, а також негативним ставленням до поліції з боку населення. Організаційні стресори пов’язані з низьким грошовим утриманням, надмірною "паперовою роботою", недоліками адміністративної підтримки.

Стресори, що стосуються службових обов'язків, виникають у зв'язку з постійним зіткненням з трагедією і людьми, які потрапили в біду, а також зі страхом, небезпекою і нудьгою, властивими роботі. Особистісні стресори охоплюють занепокоєння з приводу індивідуального успіху і безпеки співробітника, тиску керівництва на його службову поведінку і стресорів, що виникають у зв'язку із поліцейською діяльністю: здоров'я, сімейні проблеми, алкогольна залежність. Часто співробітники поліції розвивають здатність справлятися з психологічним стресом своєї роботи, стаючи емоційно відключеними.

З роками служби ця емоційна відчуженість поширюється на сімейне життя. На сам кінець, варто зазначити,що виконання службових обов’язків у складних умовах, де існує загроза для здоров’я і життя не тільки особистого, але й інших осіб, призводить до негативних наслідків, перш за все, у психічній сфері. Суворі вимоги до дій працівників поліції та жорстка правова регламентація їх професійної діяльності є одним із важелів негативного впливу на психічне здоров’я працівників правоохоронної системи.

Це вимагає від них високої психологічної готовності до службової діяльності. У зв’язку з цим пошук шляхів та розробка заходів запобігання професійному стресу є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психології.

Для зрозуміння стресу в житті та професійній діяльності працівників правоохоронних органів, важливо розкрити поняття стресу, його місце у внутрішній структурі життєдіяльності та професійній сфері. Стрес потрібно розглядати не лише як зовнішній фактор, зумовлений екстремальністю ситуації, а й як цілеспрямовану діяльність, що формує особистість. Стрес у житті людини займає перше місце, серед психофізіологічних та біологічних процесів.

Стрес – механізм збереження життя, що функціонує мільйони років протягом усієї еволюції людства. Стрес – це відповідь організму на зовнішні обставини навколишнього середовища, яка мобілізує захисні сили для здолання або уникнення загроз.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати». Досить часто авторство терміну передають відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, проте використовувати поняття стрес він почав для пояснення загальної адаптаційної напруги, зокрема Г. Сельє у 1936 р. опублікував свою першу працю про загальний адаптаційний синдром, але тривалий час уникав вживання поняття «стрес» і лише з 1946 р. він зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, які змінюються. При цьому стрес він розглядав як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що до нього ставиться.

Г. Сельє приділяв увагу лише біологічним і фізіологічним аспектам проблеми, тому традиційним стало розуміння стресу як фізіологічної реакції організму на дію негативних чинників, які становлять загрозу для організму.

Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний з впливом реального безумовного подразника, і психічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною ситуації як загрозливої, важкої. Однак такий поділ теж досить умовний, оскільки у фізіологічному стресі завжди є елементи психічного (емоційного), а в психічному не може не бути фізіологічних змін.

Згодом Г. Сельє обґрунтував існування двох видів стресу: - дистресу, пов'язаного з негативними емоційними реакціями; - еустресу, пов'язаного з позитивними емоційними реакціями. У сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон. До речі, Сельє зазначав, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає деякий стрес і що повна відсутність стресу означає смерть.

Сучасні науковці термін «стрес» використовують, принаймні, у трьох значеннях: по-перше, як будь-які зовнішні подразники, що викликають у людини напругу або збудження; тепер у цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-чинник», «тригер»; по-друге, як суб'єктивна реакція, що відображає внутрішній фізіологічний та психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (соріng рrосеsses), що відбуваються в самій людині; такі процеси можуть сприяти розвитку оптимальної адаптації шляхом удосконалювання функціональних систем та психічної напруги; по-третє, як фізичну реакцію організму на запропоновану вимогу або шкідливий вплив; функцією цих фізіологічних реакцій, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів щодо подолання цього стану.

Оскільки нема загальної теорії стресу, то й не сформульовано однозначного його визначення. Так, Д. Механіч вважає стрес реакцією індивіда на ситуацію. Г. Басовіч і його однодумці визначають стрес як якість ситуації, що не залежить від ставлення індивіда до неї. Г. Сельє, Б. Догренвед та ін. визначають стрес як стан, що чинить перешкоди, які є внутрішньою реакцією на стресори.

Ф Александер розглядає стрес і як якість стимулу, і як реакцію індивіда на нього. Н. І. Наєнко, Р. Скот, А. Говард розглядають стрес через категорію напруги. В. К. Вілюнас і О. В. Овчиннікова вважають, що поняття «стресу» – це гносеологічна абстракція, яка посилено розробляється методом проб і помилок, та пропонують розглядати проблему стресу у функціональному аспекті – як проблему впливу емоцій на продуктивну діяльність суб'єкта.

Розглядаючи різноманітні варіанти визначення стресу, Н. Г. Різві відзначив, що:

1) іноді це поняття відносять до стану занепокоєння в організмі, яке він прагне усунути або зменшити; у цьому значенні поняття «стресу» не на багато відрізняється від неприємних станів, зокрема тривожності або аверсивних мотивацій, слабкого болю і дисонансу;

2) стрес також розглядається як психологічна і поведінкова реакція, що відображає стан внутрішнього занепокоєння або його пригнічення; такі захисні від стресу реакції або індикатори спостерігалися в різноманітних функціональних проявах, в тому числі емоційних, когнітивних, поведінкових;

3) стрес визначається як подія або умова у фізичному або соціальному оточенні, що веде до вживання заходів щодо уникнення агресії, ухвалення рішення про усунення й ослаблення загрозливих умов, таке поняття як «стресори» подібне до понять «небезпека», «погроза», «тиск», «конфлікт», «фрустрація» й «екстремальна ситуація». В. Л. Марищук вважає, що стресом можна назвати лише такий стан, якому притаманний значний викид стероїдних 10 гормонів (не менший за величину ймовірного відхилення від вихідних показників).

В китайській культурі стрес сприймається по особливому. Китайський ієрогліф, який описує поняття «стрес» перекладається як криза. Він складається з двох знаків один над одним – верхній означає «небезпека», нижній – «можливість». І це дуже точний образ, оскільки кожна подія у внутрішньому чи зовнішньому середовищі людини, що потребує від неї змін звичного способу життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресогенною.

Тобто усі зміни можна розглядати як стрес-фактори. Американським нейрофізіологом Полем Макліном (Paul D.MacLean) була запропонована триєдина модель головного мозку. За його теорією, людський мозок складається з трьох частин, насаджених одна на іншу.

Людський мозок представляє собою триєдину систему, яка містить:

• Рептильний мозок (ретикулярний комплекс)

• Емоційний мозок (лімбічна система)

• Візуальний мозок (кора головного мозку, неокортекс).

1. Рептильний мозок (R-комплекс) Рептильний мозок є найдавніший, він існує 100 млн. років і є еволюційним розвитком стовбуру мозку. Він розташовується в задній і центральної частини мозку і містить мозковий стовбур і мозочок. За будовою ця область людського мозку практично ідентична до мозку рептилій, що зрозуміло з назви. Рептильний мозок в людини - найслабший компонент інтелекту. Ця область мозку відповідає за сенсорно-моторні реакції (робота п'яти органів чуття, за допомогою яких ми сприймаємо матеріальний світ). Також в мозок закладено відповідальність за безпеку виду і керування базовою поведінкою.

Поведінкові стереотипи, закладені в рептильному мозку, пов'язані з інстинктом виживання, з прагненням до продовження роду. Рептильний мозок керує фундаментальними, самими примітивними функціями організму - дихання, травлення, рух, рівновагою, серцебиттям та ін. Це інстинкт розмноження, захист своєї території, агресія, бажання всім володіти і все контролювати, слідувати шаблонам, імітація, обман, боротьба за владу, прагнення до ієрархічних структур, ритуальна поведінка, контроль меншості.

Також є центром керування примітивними поведінковими схемами – спарювання, бійка, полювання тощо.

Функції рептильного мозку досить прості: «бігти - захищатися - завмерти». Він дуже корисний для негайних реакцій: спочатку - реакція, потім осмислення. У цьому сенсі це «автопілот» людини, яким свідомо не можна управляти. Головним завданням рептильного мозку є захист тіла, він налаштований на оборону, він завжди «на сторожі» і пильнує на небезпеку для організму, тому він завжди сприймає навколишній світ негативно, який повний загроз і небезпек. Коли рептильний мозок проявляє домінуючу активність, людина втрачає здатність мислити на інших, більш високих рівнях. Розвиток мозку і мислення йде тільки через навчання, іншого не дано: або ви його напружуєте, або втрачаєте! При «втраті» свого мозку людина деградує. Рептильний мозок часто плутає уявну небезпеку з реальною загрозою і тоді буквально бере під контроль розум і тіло людини. В доісторичні часи він добре охороняв тіло, але тепер часто гальмує трансформаційні процеси, поки не переконається, що організму нічого не загрожує.

2. Емоційний мозок (Лімбічна система) Рептильний мозок оточений складною лімбічною системою, яка є спадком від стародавніх ссавців, його вік 50 млн. років. Ця область мозку на еволюційних сходах розташовується значно вище рептильного мозку і є у всіх ссавців. Його функції емоційні і пізнавальні. Ця частина мозку відповідає за відчуття, переживання, пам'ять і навчання; управляє біоритмами, проявом почуття голоду, контролює кров'яний тиск, сон, обмін речовин, ритм серця, стан імунної системи. Емоційний мозок відповідає за виживання особи, самозбереження і самозахист; керує соціальною поведінкою, материнською турботою і вихованням. Він бере участь в регуляції функцій внутрішніх органів, нюху, інстинктивної поведінки, переживань, пам'яті, сну, неспання та ін. Цей мозок на 98% ідентичний до мозку ссавців.

Емоційний мозок вважається головним генератором емоцій, пов'язує емоційну і фізичну діяльність. Тут зароджуються страх, веселощі, зміна настроїв. Мак Лін виділяє шість основних емоцій: бажання, гнів, страх, печаль, радість і ніжність. Лімбічна система, надаючи емоційне забарвлення отриманого досвіду, сприяє навчанню, ті способи поведінки, що доставляють «приємне», будуть посилюватися, а ті, що тягнуть «покарання», - поступово відторгатися.

Емоційний мозок дарує життя почуттям, він любить комфорт і спокій, помірність та поступовість прагне до безпеки і стабільності. Для емоційного мозку безпекою є робити сьогодні те, що робилося вчора, а завтра - те, що робилося сьогодні. У спілці з рептильним мозком, він переносить уроки минулого на теперішній момент і не думає про майбутнє. 13 Емоційний мозок пов'язує всі спогади так, як би події відбувалися тепер і почуття і емоції з минулого досвіду відчуваються як справжні. Отже, між пам'яттю та емоціями існує глибокий зв'язок. Завдяки цьому зв'язку відбувається реєстрація результатів процесу навчання і вироблення умовних рефлексів.

Емоційний прояв, як правило, тягне за собою пов'язані з ним спогади і, навпаки, будь-який значимий спогад супроводжується відповідною йому емоцією. Лімбічна система дозволяє нам інтегрувати минуле або, щонайменше, «переписати» його, включивши туди відновлені перепрограмовані фрагменти. Емоційний мозок прагне зберегти те, що вже є, опирається змінам, утримує і тягне в «зону комфорту». Будь-які спроби людини вийти з неї для емоційного мозку є стресом, це вкрай важливо для розуміння поведінки, коли людина наважується на зміни. Коли відчувається опір змінам, це означає, що розумом управляє емоційний мозок.

Емоційний мозок не відрізняє загрози тілу від загрози Его. Коли хтось зачіпає почуття людини, мозок виділяє адреналін, стимулює приплив крові до великих м'язів, миттєво концентрує думки для захисту від загрози. Саме лімбічна система піддається впливу психотропних речовин. Порушення в роботі лімбічної системи можуть викликати нічим не з'ясовні напади люті, страху або чутливості. Люди, у яких домінує лімбічна частина мозку, емоційні і вразливі. Або впадають в іншу крайність: з головою йдуть у навчання, роботу, в справи, звалюють на себе масу чужих турбот і обов'язків, обтяжливих і часто не несуть нікому ніякої користі. Рептильна і лімбічна системи мозку існують разом вже 50 млн. років, дуже добре взаємодіють, тому можуть брати контроль над розумом і тілом. Як же подолати «чутливу турботу» і звички найдавніших мозкових структур? Для цього використовуються сили візуального мозку.

3. Мислячий мозок (неокортекс, кора головного мозку)

Раціональний розум - наймолодша структура, вік 1,5 - 2,5 млн. років. Це неокортекс, кора великих півкуль головного мозку, що відповідає за вищу нервову діяльність. Неокортекс є сірою речовиною кори головного мозку, що є лише в людей. Його товщина від 1,5 до 5 мм, а його «розгладжена» поверхня могла б зайняти квадрат з довжиною сторін в 63 см. Неокортекс розташовується зверху і з боків лімбічної системи, його маса становить 80% всієї маси мозкової речовини.

Це центр вищої розумової діяльності - осередок інтелекту. Неокортекс сприймає, аналізує, сортує повідомлення, отримані від органів почуттів. Йому притаманні такі функції, як міркування, мислення, прийняття рішень, реалізація творчих здібностей людини, здійснення доцільного управління руховими реакціями, промовою, реалізація особистості взагалі. Саме ця частина мозку найбільш сильно розвинена у Homo sapience і визначає свідомість людини. Тут приймаються раціональні рішення, ведеться планування, засвоюються результати і спостереження, вирішуються логічні задачі. У цій частині мозку формується людське «я» (его) і це єдина частина головного мозку, процеси в якій можна усвідомлено відстежити. Саме там будується образ навколишнього світу, розвивається усне мовлення і письмова мова, що дозволяють людині звільнитися від влади безпосереднього, миттєвого досвіду і перейти від повторення до передбачення. Передбачення спирається на сукупність досвіду, записаного в лімбічній системі, і представляє з себе екстраполяцію того, що відомо з минулого, на ймовірні події майбутнього.

Неокортекс є шостим (психічним, інтуїтивним) органом почуттів. Його розвиток активізує так зване ментальне відчуття, яке дозволяє відчувати найтонші вібрації Всесвіту, молекули ДНК, думки інших людей - сприймати все несвідомі процеси, усвідомлювати, а, отже, і управляти ними. Саме в неокортексі закладено безмежні можливості процесу пізнання і реалізації їх в життя. Ця область мозку управляє телепатичними, лінгвістичними, екстрасен-сорними здібностями. Тільки завдяки розвитку неокортексу людина може творчо реалізовувати себе і зробити прорив в еволюцію.

Вищою формою прояву думки є інтуїція. Саме інтуїція - здатність людини зчитувати інформацію з зовнішнього світу (не тільки тривимірного, а й багатовимірного) - дозволяє розширювати діапазон його пізнання. Ця праця полягає в постійному навчанні, розвитку пізнання, критичному самоусвідомленні та творчому застосуванні знань на практиці. Під навчанням розуміється тільки одне: кожна людина повинна знати і розуміти себе та свій організм. В неокортексі відбуваються пізнавальні процеси, він відповідає за когнітивну поведінку. Неокортекс володіє просторовим мисленням, тут виникають візуалізовані картини, зосередженість на майбутньому, його дослідження і аналіз. З його допомогою можна уявити все, що захочеться!

У людини всі три частини мозку розвиваються і дорослішають саме в такому порядку. Дитина приходить у цей світ з уже сформованим стародавнім мозком, з практично сформованим середнім мозком і з дуже «недоробленою» корою великих півкуль. Протягом першого року життя співвідношення мозку новонародженого до розміру дорослого зростає з 64% до 88%, а маса мозку подвоюється, до 3 - 4 років вона потроюється. Отже, у стані стресу мозок знаходиться у фазі постійної напруги, оцінки та переробки інформації, що надходить із зовні. Він щосекунди відслідковує зміни, що відбуваються навколо нас для збереження нашого життя, забезпечення нашої психологічної безпеки. На кожен випад у наш бік мозок реагує по-справжньому, неначе нам загрожує реальна фізична небезпека. Це у свою чергу призводить до мобілізації захисних сил організму та готовності до оборонної реакції, яка так і не реалізовується.

За таких умов в кращому випадку ми можемо поговорити з кимось з приводу обставин нагальної стресової ситуації, висловитись щодо власних переживань. На це безумовно витрачається 16 частина енергії, однак основна енергія так і залишається невикористаною, невідпрацьованою. Усі показники мобілізаційних сил організму, гормональний сплеск та інші фізіологічні реакції поступово, хоча і доволі повільно, повернуться до своїх початкових позицій, а тіло залишиться протягом тривалого часу в стані безпідставної тривоги, що повільно згасає. Це само по собі не так вже й погано, але якщо стимули тривоги виникають надто часто, організм не має можливості повернутися у нормальний стан.

Тобто ми насправді постійно знаходимось в стані тривоги, фізичної мобілізаційної готовності, що є руйнівним для нас! Якщо це відбувається надто часто та довго, ми отримаємо всілякі фізичні та психологічні симптоми, такі як перенапруження, хронічна втома, депресія, різноманітні функціональні розлади, розлади травлення, гіпертонічні кризи, серцеві приступи тощо. Інерція психофізичних процесів згасає поступово, на заспокоєння та розслаблення потрібен час, якого так не вистачає у буденному сучасному житті…

Новий стрес – нова оборонна реакція, ще стрес – знову мобілізація організму… таким чином реакція на стресову ситуацію нашаровується на іншу, внутрішня напруга зростає, ресурси організму виснажуються.

Отже, стрес – це шлях реагування організму людини на будь-який вид викликів та загроз. Коли людина відчуває загрозу стресова система реагує шляхом вивільнення в організм гормонів стресу (серед них найбільш відомі - кортизол, адреналін, норадреналін, ендорфін та решта інших), які підвищують спроможність організму діяти в умовах екстремальної ситуації.

Серце розпочинає працювати інтенсивніше, підвищується тонус м’язів, тиск крові підвищується, дихання стає частішим і органи чуття стають гострішими. Зазначені фізичні зміни в організмі дозволяють мобілізуватися стресовій системі з метою захисту організму.

**2. ПРИЧИНИ СТРЕСУ**

Накопичення негативних стрес-факторів може призвести до виникнення психічних захворювань, на кшталт депресивного розладу, який може мати різні ступені важкості. Хибним є твердження про те, що зі стану депресії легко вийти, що достатньо просто пережити якийсь складний період у житті, а далі все налагодиться. Помилковим є уявлення, що вийти зі стану депресії можна просто спілкуючись з рідними, чи з друзями за келихом вина. Хибним також є твердження, що з такого стану можна вийти, просто вживаючи антидепресанти, дію яких помилково уявляють подібною до впливу на наш організм енергетичних напоїв, стимуляторів, алкоголю чи наркотиків, що нібито дають можливість швидко позбутися безсоння, відчуття страху, тривожності, панічних атак, негативного настрою, апатії, необґрунтованого песимізму та неадекватного фізичному стану людини болю.

У важкій формі депресії люди, які нібито успішні в житті, що мають сім’ю, родину, друзів, роботу, достаток можуть несподівано для оточуючих покінчити своє життя самогубством. А пояснити причину суїциду близькі люди не можуть, бо не помітили, що людина місяцями чи роками перебувала у стані постійного стресу, який перейшов у стадію психічного розладу – депресії. А механізм розвитку цього захворювання подібний до утворення снігової лавини. Людина розуміє, що з нею відбуваються погані речі, але зупинити сама цей процес без фахової допомоги вже не може. В таких випадках звернення до психологів та психіатрів є обов’язковим, потрібним є медикаментозне лікування 24 антидепресантами під постійним контролем лікарів та психотерапія, тобто вплив словом та комплексом психокорекційних заходів на психіку людини.

**3. ПРОЯВИ ТА НАСЛІДКИ СТРЕСУ**

Дія стресорів (стрес-факторів) на організм викликає посилення продукції гормонів наднирників – катехоламінів, які більшою мірою обумовлюють прояви та наслідки стресу. Прояви стресу відрізняються значним поліморфізмом, як писав У. Шекспір, «у кожної існуючої печалі є сто відображень». Вже саме по собі виникнення стресової ситуації спричиняє негативні наслідки: болі в області шлунку, часте сечовипускання, сильні головні болі, неможливість глибоко зітхнути, бо щось заважає.

Ці серйозні своєчасні сигнали, які посилає наш організм, слід розуміти однозначно: «Увага, стрес!». Поки вони лише попереджають вас (до сигналу небезпеки ще далеко), однак одержавши їх, ви маєте задуматися про причини тих чи інших порушень в організмі. Крім фізичних, у даному випадку біологічних стресових сигналів, існують ще сигнали емоційної сфери про необхідність зміни поводження. В однієї людини, наприклад, стрес проявляється в нетерпінні (хоча б тоді, коли вона чекає на зупинці на громадський транспорт або на навчальному занятті – відповіді студента). Інша начебто постійно кудись поспішає: швидко говорить або занадто швидко ходить. У третьої погіршується пам'ять.

У четвертої думки перебігають постійно з однієї на іншу і вона не може зосередитися. Проявом стресу є також підвищена нервовість, різкі перепади настрою, швидка стомлюваність, стан спустошеності. У деяких стрес виявляється в раптовій розлютованості. А хтось стає надто недовірливим: начитавшись або наслухавшись про симптоми різних захворювань, намагається знайти їх у себе. По виразу обличчя більшості людей, але не всіх, видно, що вони перебувають у стані стресу. Трапляється, що напруга відчувається і в інших м'язах вашого тіла. Плечі напружуються 41 й сутуляться, ви нахиляєтеся вперед, інстинктивно намагаючись захистити себе. Ви також можете схрещувати ноги або руки, намагаючись таким чином захищатися. Ці та інші психічні і біологічні сигнали повинні змусити задуматися вас про своє здоров'я, свій спосіб життя.

**4. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ШЛЯХИ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ**

Дослідники розглядають стресостійкість як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, як здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров’я. Розвиток стресостійкості особистості – це передусім пошук ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості, здатність людини активно протидіяти стресам сприяє позитивному психічному стану, визнанні в соціумі, здобутках у професійній і поведінковій сферах. У 1962 р. вперше в психологічній літературі з’явився термін «копінг» (англ. – coping). Застосував його Л. Мерфі, визначаючи як «поведінку в стресовій ситуації». Копінгом в сучасній психології називається метод компромісної взаємодії зі стресом, який дозволяє людині ефективно виконувати свої функції і уникати професійної деформації. Для практичної діяльності більш значущим варіантом перекладу терміну «копінг» є подолання, управління. Існує безліч способів управління стресом. Немає готових дієвих рецептів, кожний має вибрати свою копінг-стратегію. Методи управління стресом умовно можна розділити на: • загальні (психогігієнічні); •оперативні (невідкладні); •попереджувальні. Загальні методи управління стресом.

Стрес – це наші особисті відчуття. Цей стан індивідуальний і породжується нами. Він прямо не пов'язаний з тим, що нас оточує; зовнішні фактори лише запускають нашу внутрішню дзеркальну реакцію – суто індивідуальну. Відчувати або не відчувати стрес – це залежить від нас. Ми здатні змінити свій стан. Не існує такого поняття як абстрактний стрес. Ми повинні знати фактори, що викликають у нас стрес, щоб краще зрозуміти себе, використовувати ці знання для стресостійкості.

Ми відповідальні за все, що відбувалося й відбувається у нашому житті, і ми маємо можливість впливати на це. Прагніть самі керувати своїм життям. Не упокорюйтеся з положенням жертви. Чітко усвідомте собі кінцеву мету – чого саме ви маєте намір досягнути. Переконайте себе, що ви здатні упоратися зі стресом. Не піддавайтеся стресові, викликаному страхом невідомого. Уявіть собі найгірший сценарій розвитку подій і визначте, як слід діяти в цьому випадку.

Потім переходьте до аналізу поточної ситуації. Бажано вірити в позитивне майбутнє та дотримуватися принципу «все, що робиться – все на краще», однак не будьте легковажними, не пускайте все на самоплив. Головним джерелом стресів, що виникають у людини, є її невдоволення навколишнім світом. Значна частка стресів викликається страхом почути глузування або осуд інших людей про вас самих і про ваші вчинки. Ви – головна цінність для самого себе. Велика частина стресів створюється почуттям неповноцінності. Формуйте впевненість в собі і почніть любити й поважати себе самого. Якщо не ви, то хто ж ще?

**5 . ФАРМАКОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НГАСЛІДКІВ СТРЕСУ**

За рекомендацією лікаря – психофізіолога вищої категорії Ясінського В’ячеслава, з метою оперативного подолання негативних наслідків стресу у працівників правоохоронних органів допустима короткочасна фармакологічна інтервенція.

Ефективне використання фармакологічних засобів потребує індивідуального підходу та фахової консультації сімейного лікаря. Усвідомлення негативного впливу стресу на усі види здоров’я (фізичне, психічне, сексуальне та соціальне) людини обумовлюють необхідність розробки та впровадження різних, в тому числі і фармакологічних, засобів.

Фармакологічні засоби подолання стресу умовно можна поділити на дві групи:

а) спеціальні препарати для спецконтингентів ( так звана «бойова фармакологія») Здебільшого це фармакологічні комплексні препарати які знижують відчуття страху (гальмують сприйняття дії стресчинників) і значно посилюють фізичні та психічні можливості організму ( боєздатність);

б) достатньо доступні (аптечні ) фармпрепарати. Перспективними в плані підвищення стресостійкості є препарати на основі сполуки бурштинової (янтарної) кислоти, роботи над якими велись в закритому науково-дослідному інституті «Ржевка» (СРСР) а в подальшому в дослідному центрі «ПалмБіч» (США). З препаратів цієї групи в Україні доступний і використовується препарат «Цитофлавін», проте він має досить низьку антистресову дію.

Дія доступних фармакологічні засоби подолання стресу полягає в загальному, у кращому випадку вибірковому, гальмуванні центрів кори та підкіркових структур головного мозку.

За механізмом дії їх можна поділити на групи:

1. Снодійні: Барбовал, Корвалтаб, Сонікс, Донорміл, Карваліс, Алора, Біосон, Персен, Реметів та інші.

2. Заспокійливі (седативні): Нервонорм, Магне В антистрес, Магкардіо, Гліцин, Адаптол та інші.

3.Антидепресанти: Мелдоній, Біфрен, Міасер, Пароксин, Миртазолін, Еліфор, Рексетін, Велаксин та інші.

4.Транквілізатори (з фр. заспокійливий) Анксиолітики (з грець. ослабляючий) Атарактики (з гець. непохитний) Стрезам, Буспірон, Лазея, Спітомін та інші.