

Вплив війни на поведінку людей

Підготувала: Акімова Марія

Керівники:

Абідова Т. С., Гаврилова Н.Б.



Стрес

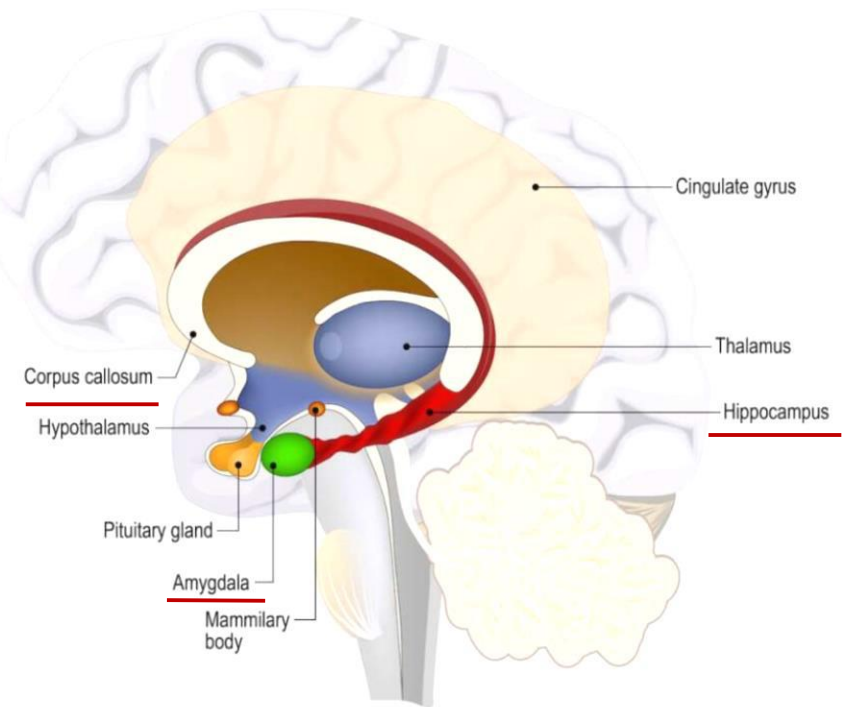
Для того, щоб відповісти на це запитання, потрібно розібратися, як мозок людини реагує на стрес та на стресові ситуації.

Вчені довели, що стрес руйнує мозок людини. Дослідження показали, що у людей, схильних до стресових ситуацій, виникає постійне відчуття тривоги і страху, погіршується пам'ять.

Гормони, через які виникає стрес в організмі, формуються і виробляються відразу в трьох областях мозку: мигдалина; гіпокамп; прифронтальна кора.

Він поступово накопичується і набуває хронічної форми, негативно впливаючи не тільки на роботу нашого мозку, а й на загальний стан організму.

Limbic system



Доведено, що стрес викликає в мозку перемини, які докорінно можуть змінити звички, характер і стиль життя людини. Опинившись в подібному стані, наш організм виробляє відразу кілька дуже важливих гормонів стресу – адреналін, норадреналін і кортизол. З одного боку, ці речовини необхідні для того, щоб людина продовжувала функціонувати в некомфортних і незвичних для нього умовах. З іншого боку, надлишок цих гормонів погано позначається на організмі.

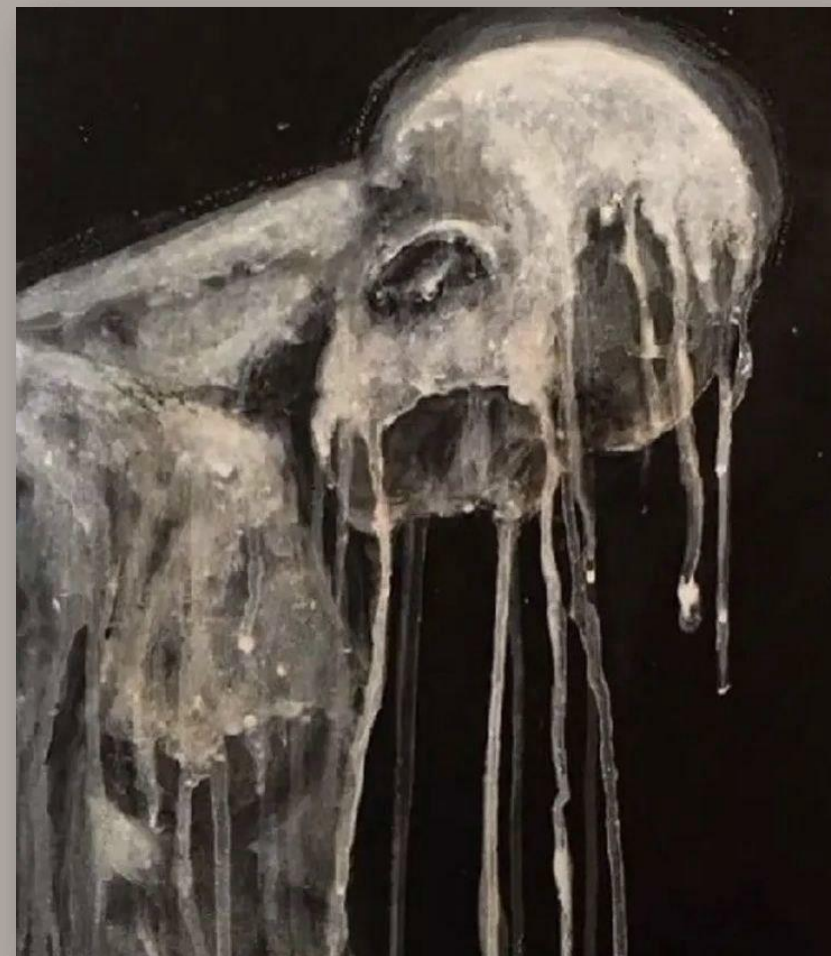
Життя людей складається не тільки з радісних подій та досягнень, проблеми та перепони є невід'ємними частинами буденності. Зважаючи на події сьогодення, українці останні дев'ять місяців живуть в постійному стресі. Хтось легше це переживає, хтось важче, але у багатьох наявні ознаки фонового стресу. Він може викликати бажання «заїсти» цей стан, підправити настрій тим, що викликає почуття безпеки, наприклад, смачною їжею, або навпаки відмовитися на якийсь час від їжі.



Заперечення

Перша стадія, на якій людина всіляко намагається заперечувати реальність, ігноруючи як зовнішні події, так і внутрішній стан. На стадії заперечення ми відчуваємо ступор, шок, вдаємо, ніби нічого не змінилося.

Небезпека цього стану в тому, що у людини накопичується багато негативу і негативної енергії, через що ця стадія може дуже довго тривати. Але з іншого боку, така відстороненість і ступор дає людині час все усвідомити пропорційно і приймати важку інформацію етапами, а не купою.





Якщо говорити саме про війну, то як приклад можна привести стан людей на самому початку. Перші тижні всі думали, що повномасштабне вторгнення не буде тривати довго (війна триває з 2014 року, про це не варто забувати, тут і далі я буду говорити про події починаючи з 24 лютого 2022 року. У 2014 році мені було 8 років і події тих часів не зберіглися в моїй пам'яті). Багато хто відмовлявся виїжджати із домівок, бо намагався вдавати, що життя не змінилося. Що ці події не змінять перебіг життя.

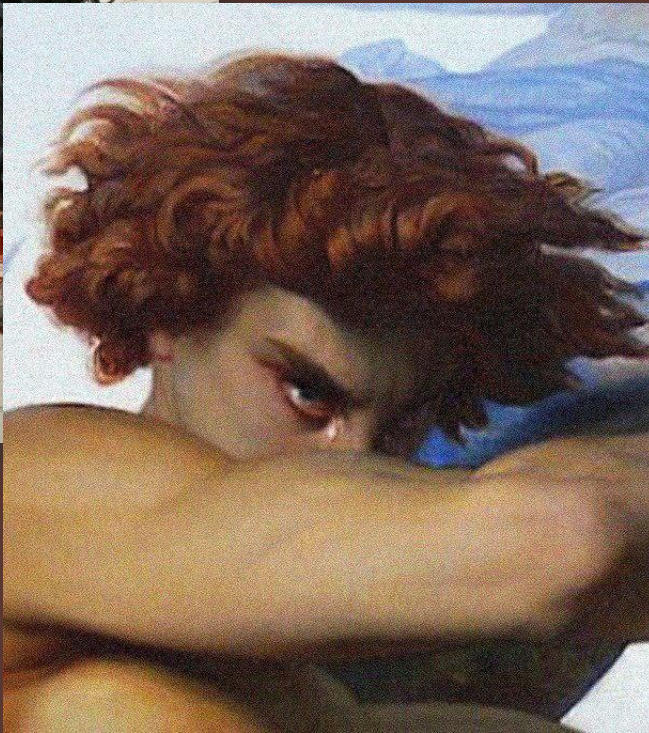
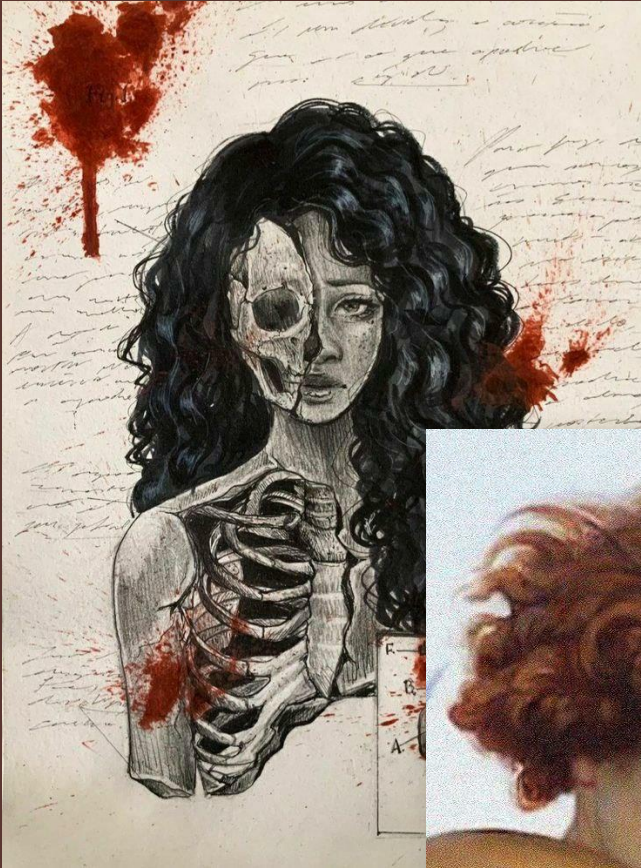


Гнів

Після усвідомлення ситуації або ж неприємних змін, настає стадія гніву, яка вважається однією з найважчих. На цьому етапі людина відчуває сплески агресії, думає, що її ніхто не розуміє і шукає об'єкт, на якого вона буде злитися.

Небезпека цієї стадії в тому, що людина може намагатися стримувати негативну енергію всередині, через що безболісно вийти з цього стану не вийде.

Гнів не покидає українців із 24 лютого (когось із 2014 року), це важко - завжди злитися та ненавидіти все довкола. Це може негативно вплинути на якість життя та роботи, на емоційну стабільність. Зазвичай людині в такому стані важко робити звичайні справи, нею керують емоції та часто бажання помститися. Важливо скеровувати свій гнів на винних, а не на своїх ближніх.

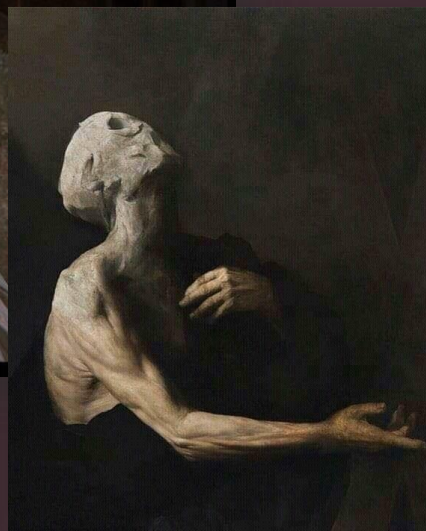


Торг

Коли людина розуміє, що ситуація або зміни неминучі та немає сенсу шукати винних, настає третя стадія - торг. На цьому етапі ми хочемо відкласти неминуче, виправити ситуацію, почавши торгуватися. Стадію торгів психологи називають "А що, якщо?". Саме в цій фразі й заховані ті самі торги.

На стадії торгів людина втішає себе ілюзіями, що ось-ось проблема вирішиться і все буде як раніше. Тривають торги кілька тижнів, але в індивідуальних випадках, можуть затягуватися на невизначений період.

Торги можуть супроводжуватися вірою в будь-що, на людину в такому стані дуже легко вплинути. Але марні надії тільки заважають пройти через цю стадію. Тому потрібно завжди ретельно зважувати всі новини та прогнози щодо майбутнього.



Депресія

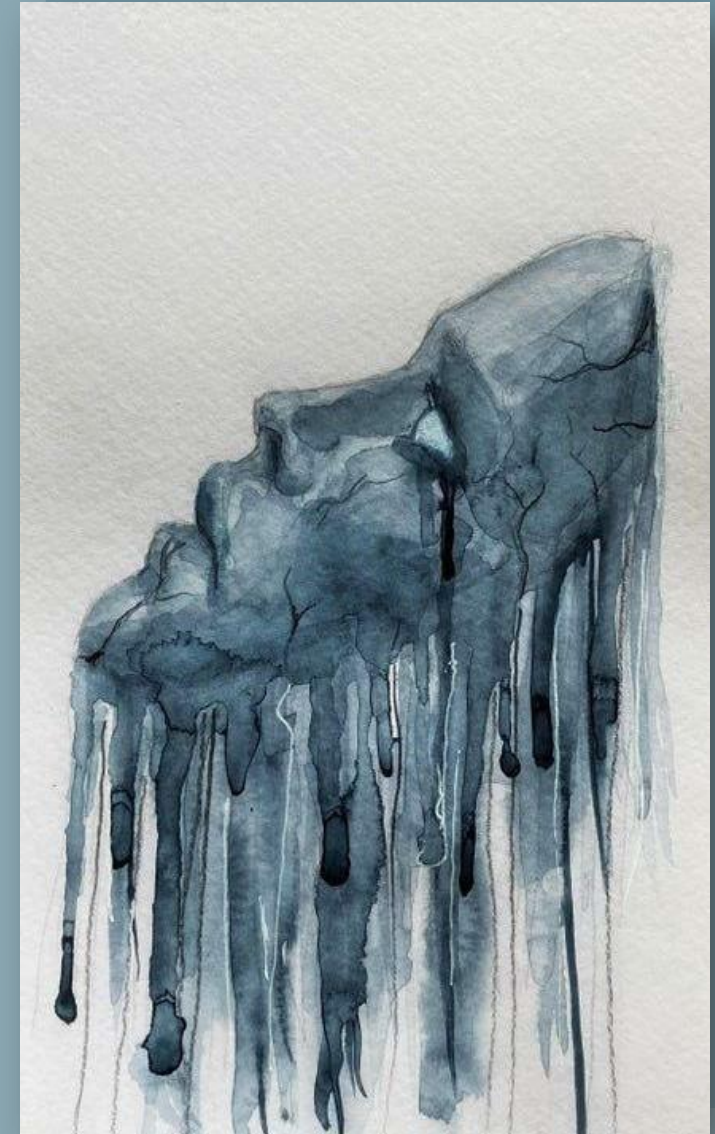
Стадія депресії вважається однією з найскладніших і затяжних, а настає вона різко, буквально в одну секунду. Люди в депресії поведуться по-різному, одні можуть замикатися в собі, не виходити на вулицю і не стежити за собою, а інші навпаки - активно спілкуються з людьми, працюють, але при цьому страждають.

Небезпека депресії в тому, що через неї людина негативно дивиться на весь навколишній світ. Вона може бути фінансово забезпеченою, постійно подорожувати, мати багато друзів, але сприймати все в негативі й не отримувати позитивних емоцій. Крім того, під час депресії люди часто стикаються з повним емоційним і професійним вигоранням.





У такі часи як зараз дуже важко дозволити собі відчувати якісь емоції, особливо радість. Це впливає на звичайні речі, які ми робили до війни. Часто не вистачає і бажання і сили щоб просто піти почитати книжку або подивитися фільм. Ніщо не приносить радість, бо закритися в собі і не переживати емоції, які накопичуються це завжди легше ніж прийняти їх та навчитися з ними жити. Стимування емоцій також може призвести до гніву, що поверне людину на кілька стадій назад і коло почнеться знов.



Прийняття

На цій стадії людина починає розмірковувати раціонально і приймати ситуацію. Вона визнає те, що проблема не дає їй жити нормально і розуміє, що через неї потрібно переступити та рухатися далі. Після стадії прийняття ми починаємо "нове життя" з новими обставинами. Людина починає бачити нові можливості й мислити позитивно. Стадія прийняття - час для оцінки нових перспектив і пошуку рішень.

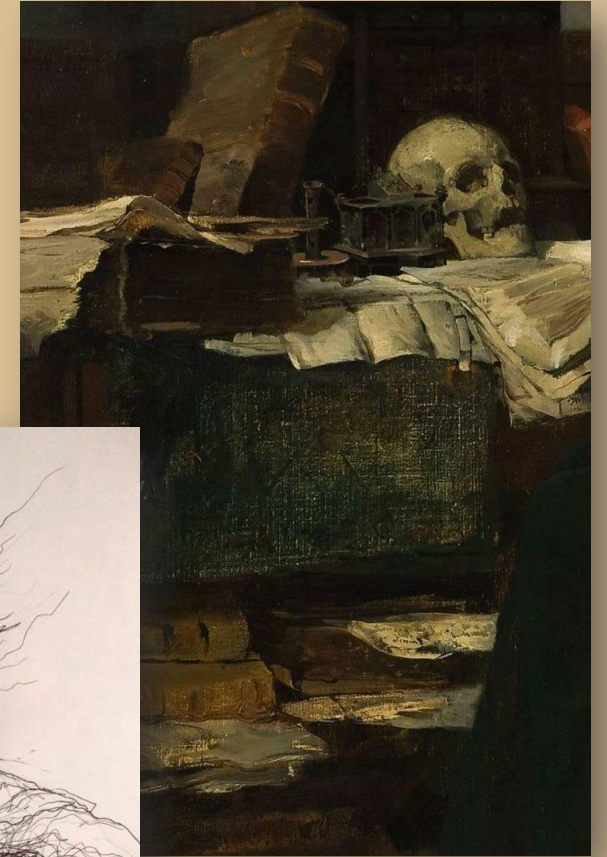


На превеликий жаль, прийняття ситуації не змінить наявності війни. Найкраще, що можна зробити це намагатися полегшити своє ставлення до неї. Це не означає пробачити винних, мова йде про особисте ставлення до цього. Шукати позитивні речі в купі негативу буває важко, але й жити, постійно страждаючи, не можна. Потрібно до всього підходити раціонально, не піддавати марним надія та сліпим сплескам емоцій.

Висновки

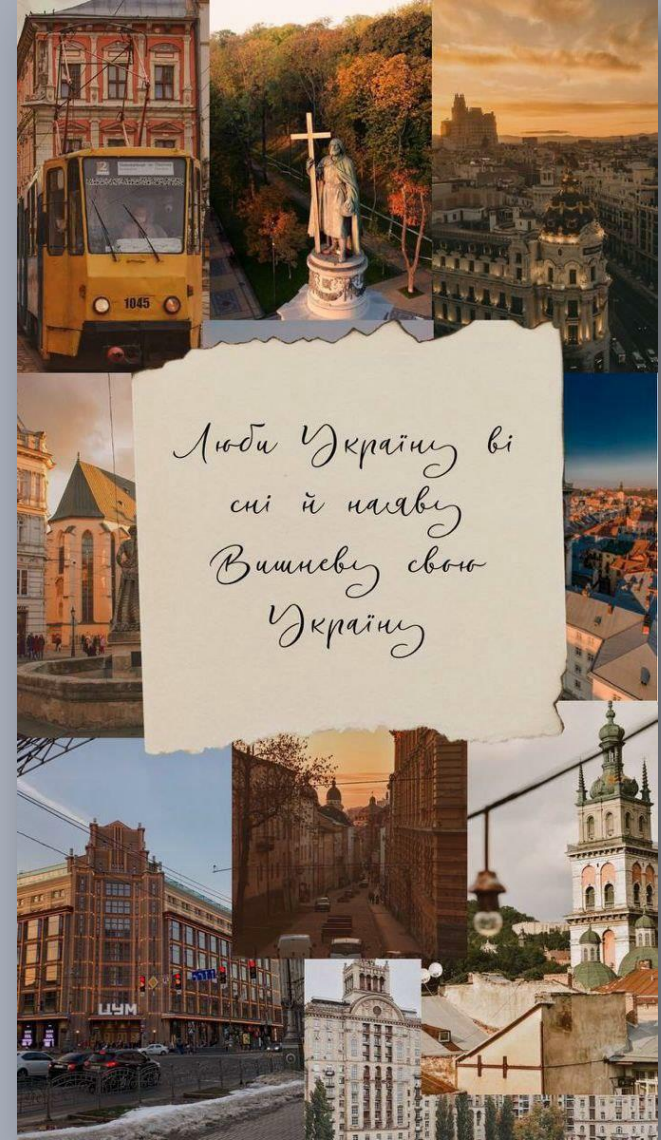
Підсумовуючи, хотіла би сказати: усе, що відбувається з поведінкою людини в стресових ситуаціях завжди індивідуальне, але в своїй роботі я хотіла узагальнити всі знання, про те, як організм людини реагує на різкі зміни умови проживання, до яких він звик.

Нерідкими бувають випадки, коли люди страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства). Але хочу зазначити, що це нормальна реакція організму на ненормальні події. Різниця тільки в тому, як людина подолає наслідки та чи навчиться жити з ними.

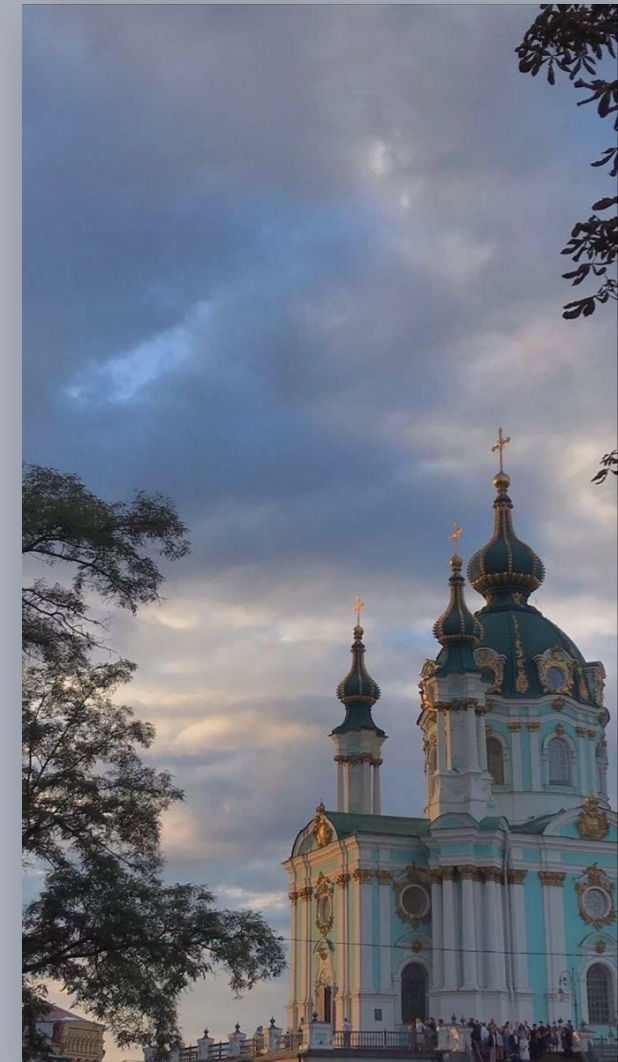


Спираючись на досвід близьких мені людей та на свій, часто зміни в поведінці можуть бути настільки незначними, що людина може їх і не помітити. Але якщо зазначити основне, то це будуть: труднощі з подоланням емоцій, відмова від їжі або навпаки її надлишкове споживання, заборона відчувати радість, неспроможність робити буденні речі та відпочивати (читати книжки, дивитися фільми, піти на прогулянку), також частим є явище невмотивованості у своїх справах. Складнощі із розумінням проміжків часу також переслідують українців, здається, що час занадто швидко проходить або тягнеться нестерпно довго. Неможливо жити в теперішньому, коли несеш тягар минулого, яке так важко відпустити.

Українці пройшли через довгий та важкий шлях прийняття, всі знаходяться на своїх етапах усвідомлення ситуації. Багато хто страждає від посттравматичного стресу, який впливає на їхнє життя. Зараз ми як ніколи потребуємо єдності та підтримки, бо тільки разом ми спроможні подолати труднощі, які спіткали наші життя.



Люби Україну ві
сні й наяву
Висшею своєю
Україну



Рекомендації

Не зважаючи на те, що людина сама має прийти до прийняття ситуації, порада або потрібні слова можуть допомогти пришвидшити процес морального зцілення.

Наприклад, гарним способом подолати стрес є різні види художньої терапії:

- арт-терапія;
- body-art;
- музикотерапія;

Я особисто віддаю перевагу терапії через написання текстів, це допомагає організувати думки та побачити свої пріоритети на даному етапі.

Також важливо проговорювати та ділитися своїми почуттями з близькими людьми. Або просто проводити час із друзями та батьками, треба цінувати те, що маєш зараз, бо ніколи не знаєш, куди життя піде далі.



Джерела

Україна <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/>

https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf

<http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/22/97>

<https://hurma.work/blog/08-2021-stadiyi-pryjnyattya-nemynuchogo-shho-potribno-znaty-hr/>

<https://kadrovik.isu.net.ua/news/515498-stadiyi-pryunnyattya-nemynuchoho-shcho-potribno-znaty-hr>