

## Використання психологічних прийомів самопідтримки для подолання стресу під час війни

*Андрій Сідун*

*магістрант кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: sidunav@krok.edu.ua*

*Амініет Анішева*

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: amineta@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0002-1311-0255*

В умовах тривалої війни в Україні, де стрес та емоційна нестабільність стають все більш поширеними, суспільство стикається з гострими психологічними викликами, зокрема ПТСР, депресією та тривогою. Такі методи як: уникання; заохочення до агресивних дій у безпечному середовищі з метою «звільнення» від накопиченого гніву; спроби змінити поведінку (наприклад, агресію чи тривогу) виключно через штрафи, заборони або винагороди, не обговорюючи почуття та думки; прості логічні переконання та накази наприклад, «Просто візьми себе в руки» часто є неефективними, оскільки вони не враховують основні психологічні механізми, що лежать в основі глибокого психологічного дискомфорту. У цьому контексті практики усвідомленості (майндфулнес) є перспективним підходом для самопідтримки, оскільки вони спрямовані на розвиток навичок усвідомленої взаємодії з емоціями, тілесними відчуттями та поведінкою.

Усвідомленість (майндфулнес) – сучасний напрям у психології, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії та медитативних практик.

Медитація усвідомленості сприяє нейрофізіологічній «перепрограмі» мозку (на основі теорії нейропластичності), зменшуючи активність мигдалини (центру страху) та зміцнюючи зв'язки в префронтальній корі, яка відповідає за емоційну регуляцію. Це призводить до більшої стійкості до стресу, покращення концентрації та загального відчуття благополуччя. Ключовим є те, що усвідомленість не вимагає спеціальних умов чи тривалих годин тренувань її можна інтегрувати в повсякденне життя за допомогою простих практик, таких як усвідомлене харчування, ходьба або навіть миття посуду [1].

Сучасні дослідження показують, що практики усвідомленості допомагають зменшити імпульсивну поведінку, покращити емоційну регуляцію та сприяти більш гармонійним стосункам.

Практика усвідомленості повертає увагу до теперішнього моменту, де ілюзорним стражданням немає місця. Усвідомленість – це не спроба позбутися негативних станів, а зміна ставлення до них. Замість того, щоб боротися з негативними станами або пригнічувати їх, людина вчиться зустрічати складні переживання з цікавістю та прийняттям, що зменшує їхню руйнівну силу.

Особлива увага приділяється розвитку впевненості людини в собі,

формуванню психологічної стійкості до потенційних невдач та формуванню позитивного ставлення до досягнення результатів [2].

Парадигма усвідомленості широко використовується для боротьби зі стресом та його запобігання. Однією з перших була програма зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR), розроблена Джоном Кабат-Зінном, спочатку для пацієнтів з різними хронічними захворюваннями, які страждають від наслідків стресу. Цей підхід базується на кількох принципах. Наприклад, усвідомленість як навичку можна значно розвинути завдяки поступовій, регулярній практиці. Визнання того факту, що те, що відбувається «тут і зараз», може допомогти людині ефективніше реагувати на навколишню реальність. Неупереджене, безперервне спостереження за психічними процесами сприяє більш об'єктивному сприйняттю життя. Розуміння своїх моделей мислення та реакцій на різні подразники сприяє більшій усвідомленості себе та світу, а також дає змогу вибирати більш ефективні моделі поведінки [3]. Згодом виник цілий напрямок у психотерапії – когнітивна терапія на основі усвідомленості (МВСТ), метою якої є звільнення пацієнта від схильності автоматично реагувати на думки, емоції та життєві події. У цьому методі навичка усвідомленості досягається через практику усвідомленості (ММ).

В якості практики ММ можна запропонувати використовувати щоденні 10 хвилинні медитації [4]. Основним завданням є регулярне виконання практик усвідомленості продовж тривалого часу (від одного до трьох місяців).

Також можна практикувати техніку «Триподихової подорожі» як одну з найефективніших та найдоступніших. Щоб виконати її, практикуючий спочатку закріплюється в теперішньому моменті, спрямовуючи увагу на внутрішні відчуття трьох послідовних вдихів. Потім перемикає фокус уваги із зовнішнього на внутрішнє, звертає увагу на фізичні відчуття розширення та стиснення в грудях і животі під час дихання, а також на рух повітря в ніздрях під час дихання. Ключовим є відчуженість практикуючого, він просто спостерігає за тим, що відбувається природно, без волі, протягом трьох послідовних вдихів. Важливо увійти в стан потоку, але не розчинятися в ньому та не втрачати рахунок вдихів. Після третього вдиху поверніться до звичайного стану та спробуйте помітити всі зміни у відчуттях та почуттях тіла. На початку курсу Бернар рекомендував практикувати цю вправу, якщо можливо, 3-4 рази на день [5].

На тлі тривалих психологічних викликів, спричинених війною, такі методи корекції поведінки як уникнення, випускання гніву чи поверхневі накази («візьми себе в руки») є неефективними, оскільки вони ігнорують глибинні емоційні та когнітивні механізми дискомфорту. Практики усвідомленості (майндфулнес) пропонують перспективні психологічні прийоми самопідтримки для подолання стресу під час війни, спрямовуючи увагу на розвиток навичок усвідомленої взаємодії з власними емоціями та тілесними відчуттями.

### Список використаних джерел

1. *Flugel Colle K.F. Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulness-based stress reduction program / Colle K.F., F. Vincent, S.S. Cha et al. // Complementary therapies in clinical practice. – 2010. – Vol. 16(1). – P. 36–40.*
2. *Grossman P. MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training: a randomized trial / P. Grossman, L. Kappos, H. Gensike et al. // Neurology. – 2010. – Vol. 75(13). – P. 1141–1149.*
3. *Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis // The Journal of Psychosomatic Research. – 2004. – Vol.57(1). – P. 35–43.*
4. *Hougaard R. Spending 10 Minutes a Day on Mindfulness Subtly Changes the Way You React to Everything / R. Hougaard, J. Carter, G. Dybkjaer // Harvard Business Review.– JAN. 18 – 2017. – <https://hbr.org/2017/01/spending-10-minutes-a-day-on-mindfulness-subtly-changes-the-way-you-react-to-everything>*
5. *Bernhard T. How Prisoners Practice Mindfulness Amidst Chaos / T. Bernhard // Mindful. JAN. 17 – 2017. <https://www.mindful.org/prisoners-practice-mindfulness-amidst-chaos>*