

Виходячи з цього, наша Міжнародна науково-практична конференція «Психологія національної безпеки і благополуччя особистості» є актуальною.

Шановні учасники I Міжнародної науково-практичної конференції! Бажаю Вам плідної праці, натхнення та злету творчої думки!

Баранюк Назарій Ігорович Баранюк Олена Ігорівна

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ: МЕТОД «4-7-8»

Психологічна допомога особам, які зазнали впливу факторів стресової обстановки, є надзвичайно актуальною проблемою для України. Пов'язані зі стресом під час військових дій психічні розлади вважаються одним із головних внутрішніх бар'єрів людей на шляху адаптації до нормального життя. Після повернення у спокійну обстановку на вже наявний, пов'язаний із пережитим стресом нашаровуються нові розлади, зумовлені стресами повсякденного життя, що нерідко призводить до соціальної дезадаптації.

З урахуванням досвіду локальних війн і спеціальних операцій більш конкретно та чітко визначаються основні принципи психологічної допомоги:

- **наближеність** – психологічна допомога має бути максимально наближеною до умов проживання, проводитися в них;
- **швидкість** – реабілітаційні заходи потрібно виконувати в найкоротші строки, відразу після виявлення ознак психічних розладів;
- **надійність** – організація психологічної допомоги повинна передбачати формування й підтримку в осіб впевненості в обов'язковому отриманні необхідної медичної допомоги;
- **простота** – психодіагностичні, лікувальні та реабілітаційні заходи мають бути загальнодоступними [1].

Метою психодіагностичних заходів є визначення індивідуально-психологічних властивостей особистостей, котрі зазнали впливу психотравмуючих факторів сучасних екстремальних умов. Безпосередньо під час життя за екстремальних умов при виникненні таких симптомів, як надмірна стурбованість, підвищена емоційність, підвищена збудженість, імпульсивна поведінка, виражений неспокій, ризиковані дії, часте паління, мовне збудження, тремор, пропонуються такі засоби попередження психотравм, які може використати психолог: релаксація, самонавіювання, медитація, дихальні вправи, психологічний тренінг, аналіз стресу, обговорення, засіб зворотного зв'язку [3].

Досвід підтверджує, що способи психологічної допомоги повинні відповідати вимогам швидкодії та простоти застосування.

Американський лікар Ендрю Вейл (Andrew Weill) розробив дихальну техніку «4-7-8», яка дозволяє подолати безсоння і навчитися засинати за 60 секунд. Проста методика, яка не потребує спеціального обладнання, може бути виконана в будь-якому зручному місці. Метод глибокого дихання допоможе тим, хто страждає від безсоння, заснути менше, ніж за хвилину.

Доктор Ендрю Вейл (Andrew Weil) пояснює, що метод діє, так як допомагає легеням повністю наситити киснем організм, що сприяє стану спокою, розслаблює психіку і м'язи. Як відомо постійне недосипання несприятливо впливає на здоров'я, і може привести до різних проблем.

Доктор Вейл з університету Арізони центру інтеграційної медицини в університеті Арізони стверджує, що вирішити проблему засипання можна за допомогою правильного дихання.

Виконання техніки починається з глибокого видиху через рот. Потім потрібно спокійно вдихнути через ніс на чотири рахунки і затримати дихання, рахуючи до семи. Після цього необхідно на вісім рахунків видихнути через рот.

1. Спокійно вдихати через ніс протягом 4 секунд.
2. Затримати дихання на 7 секунд.
3. Після цього не поспішаючи видихати через рот протягом 8 секунд.

Автор методики радить повторити запропонований цикл ще три рази. «Зверніть увагу, що видих повинен проводитися зі свистом», – зазначає Вейл. Він пояснив, що розроблена дихальна техніка підвищує ефективність насичення легенів киснем, а також впливає на парасимпатичну нервову систему.

На думку автора методики, для того, щоб побороти безсоння і засипати за 60 секунд, необхідно виконувати техніку «4-7-8» два рази в день протягом шести-восьми тижнів. «Дихальна техніка дозволить вам відчути зв'язок з тілом, а також відволіктися від повсякденних думок, які заважають заснути».

Метод можна також використовувати, щоб впоратися з підвищеним апетитом, який виникає під впливом стресу і для управління гнівом. Він покращує травлення і знижує рівень стресу. Глибоке дихання сприятливо впливає на серце, мозок, травлення та імунну систему [2].

Висновки. Отже, психологічна допомога – це система поетапно виконуваних психологічних, психотерапевтичних і психолого-педагогічних заходів, спрямованих на відновлення психічного здоров'я, порушених психічних функцій і станів, особового й соціального статусу людей, які отримали психічну травму.

Література:

1. Алещенко В. І., Хміляр О. Ф. Психологічна реабілітація військово-службовців з постресовими психічними розладами: Навч. посіб./ В.І.Алещенко, О.Ф. Хміляр. – Х.: ХУПС, 2005. – 84 с.

2. Эндрю Вейл. *Естественное здоровье, натуральная медицина (сборник) / Вейл Эндрю // Издательство: «Рипол Классик», «Издательство Трансперсонального Института». – М.: 1999.*

3. Невмержицький В. М. *Психологічні особливості діяльності міжнародних миротворчих контингентів / В.М. Невмержицький // Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К.: 2003. Т. V, ч. 4. – С. 232–237.*

Тези надіслані 28 лютого 2019 р.

Баранюк Назарій Ігорович

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЇ БЕЗПЕКИ

Життя та діяльність людини протягом усієї історії її існування завжди пов'язані з різноманітними ризиками, загрозами, небезпеками, які у звичайних ситуаціях створюють певні труднощі, а в складних та екстремальних стають небезпечними та загрозливими. Немає більш нагальної й актуальної проблеми людини, ніж забезпечення безпечного життя в різних її аспектах. Якщо проблема забезпечення фізичної безпеки людини вивчається давно й ґрунтовно, то інші аспекти, такі як, наприклад, інформаційна, економічна та інші види безпеки, вивчаються порівняно недавно. Психологічний компонент безпеки в якості складової враховувався завжди при вивченні різних аспектів безпеки, але останнім часом нагальним є виділення психологічної безпеки в якості самостійного напрямку життєдіяльності людини.

У психології категорія безпеки активно досліджується з середини ХХ століття, перш за все в роботах психологів гуманістичної спрямованості (А. Маслоу, Е. Фромм, К. Хорні). У відчутті людини власної безпеки багато як об'єктивних, так і суб'єктивних факторів, якісь загрози та небезпеки людина прораховує, а наближення якихось відчуває. За тисячоліття мозок розробив складні механізми, що допомагають справлятися з небезпекою. Розуміння того, як мозок працює, а в яких випадках він дає збій, є істотною умовою розуміння відчуття безпеки. Коли людина приймає рішення діяти певним чином, вона враховує ступінь ризику наслідків.

Психологія вивчає сприйняття ризику, намагаючись з'ясувати, коли людина перебільшує небезпеку ризиків і коли надає їй меншого, ніж варто було б,