

Психічні стани людини.

Оля Крукеницька

Кожного дня молода людина зустрічається з різними життєвими ситуаціями, які мають певний вплив на її настрій, поведінку, діяльність. Це може бути якась стресова ситуація (як наприклад: непорозуміння з коханою людиною, конфлікт з викладачем або батьками, пережита аварія тощо), відчуття тривоги, стан афекту, коли людині важко себе контролювати, або стан депресії. І кожен стан певною мірою формує поведінку людини. Такі стани називаються психічними.

Психічний стан – сукупність ознак психічної діяльності людини, які характеризують її стан у певний момент. Розрізняють стан розумової діяльності, стан настрою, стан мобілізації або розслаблення волі, стан поведінки і дій людини, наприклад, спокій, роздратування, тривога, радість тощо.

Психічні стани енергетично мобілізують і активізують людину до дій, які відповідають цим станам. Найбільше на поведінку людини впливає стан, який діє на свідомість, почуття і волю людини одночасно. Це може бути, наприклад, депресія.

Будь-який психічний стан – це складний комплекс. Він включає настрій – відносно стійкий стан помірної або слабкої інтенсивності, який надає на деякий період певного емоційного забарвлення психічному життю людини. Значний вплив на настрій має задоволеність чи незадоволеність життям, відносинами з друзями чи рідними, станом здоров'я.

На події різного характеру, які викликають емоції, переживання, організм людини реагує певною комплексною реакцією. Те, який психічний стан буде викликаний через ту чи іншу ситуацію, залежить від складності ситуації і від того, як реагує людина на неї.

Під дією стресу в організмі людини виробляються певні гормони, які змінюють режим роботи серця, підвищують тиск, частоту пульсу, послаблюють захисні сили організму. Якщо навіть у важкій стресовій ситуації людина контролює свої дії, здатність її пристосування до нових умов знижується, і внаслідок цього підвищується ймовірність захворювання.

Є такі види стресів:

1. *фізіологічний* – викликаний надмірним фізичним навантаженням;
2. *психологічний* – зумовлений складними відносинами з оточуючими;
 - 2.1. *інформаційний* – породжений надмірністю або недостатністю, безсистемністю життєво важливої інформації;
 - 2.2. *управлінський* – зумовлений великою відповідальністю за прийняті рішення;
 - 2.3. *емоційний* – проявляється в ситуаціях загрози чи небезпеки.

Сельє виділяє такі фази розвитку стресу:

1. *фаза тривоги* – для неї характерні зміни в організмі (блідість чи почервоніння, холодний піт, тремтіння), які готують організм до нової ситуації. Якщо ця фаза затягується, то складається враження, що організм повертається до свого нормального стану.
2. *фаза опору* – організм, щоб не змінюватись зовнішньо, використовує залишки ресурсів. Вони не є безмежні, і якщо стрес продовжується, то їх кількість катастрофічно зменшується. Це 3-тя фаза розвитку стресу.
3. *фаза виснаження* – веде до нервових зривів або й до смерті.

Наприклад, студент, який вчиться навідмінно, на екзамені отримує оцінку „3”. Для нього - це стресова ситуація. Далі організм реагує на отриману оцінку тривогою: „що буде?”, „як це змінити?” (1-а фаза). Потім студент думає: „за що?”, „не може бути, я ж все відповів”, „викладач мене завалив” (фаза опору). Далі може бути нервовий зрив (фаза виснаження).

При аналізі психологічного стресу потрібно враховувати такі моменти як: важливість ситуації для людини, інтелектуальні процеси і особливості людини. Ці психологічні фактори зумовлюють реакції у відповідь. На відміну від фізіологічного стресу, при психологічному стресі реакції є індивідуальними і не завжди можуть бути передбаченими. Наприклад, на погрозу одна людина реагує гнівом, а інша – страхом.

Розглянемо такі психічні стани як фрустрація, афект і депресія.

Фрустрація – це психічний стан людини, який виникає внаслідок неможливості задоволення потреб через наявність перешкод (реальних чи уявних). Наприклад, студент підготував доповідь на заняття, а викладач приходять і каже, що пари сьогодні не буде. Студент є фрустрованим через те, що він підготувався, але не може задовільнити своє бажання виступити.

Фрустрація виявляється у депресії, спробах зняти напруження за допомогою куріння, алкоголю, відмови від активної діяльності. Фрустрація може супроводжуватись агресією, спрямованою на інших людей; агресією, спрямованою на себе або агресією, спрямованою на предмет досягнення.

Людина може попередити виникнення фрустрації. Основною умовою є спокійна і адекватна оцінка того, що відбувається, стримання емоцій, а іноді і навмисна байдужість.

Афект – сильний, відносно недовготривалий стан, пов'язаний з різкою зміною важливих для людини життєвих обставин.

У стані афекту людина концентрує увагу на своїх почуттях. Її свідомість не сприймає чогось іншого, навіть того, що має важливе життєве значення. При афекті спостерігається порушення координації рухів, крик, плач, сміх, надмірне жестикулювання. Контролювати афект є дуже важко, тому важливо уникати ситуацій, які його породжують, використовувати різні відволікаючі методи, прогнозувати негативні наслідки.

Наприклад, образа близької людини. Людина злиться і кидається у бійку, не контролюючи свої дії, вчинки, слова, і зупинитись їй самій є дуже важко. Буває, що потім особа не пам'ятає деяких моментів зі сварки чи бійки, – короткотривала втрата пам'яті.

Депресія – психічний розлад, що характеризується патологічним погіршенням настрою з негативною, песимістичною оцінкою самого себе, свого майбутнього і часто минулого, що супроводжується спотворенням мисленнєвих процесів, руховим гальмуванням. Вона порушує нормальне „функціонування” організму людини.

Характерними ознаками депресії є відчуття внутрішньої порожнечі; низький рівень енергії та відчуття апатії; втрата апетиту, почуття гумору, відчуття жалю до самого себе; негативна думка про себе, про інших і про майбутнє; втрата інтересу до життя, соціальні проблеми, прагнення до самоти; втрата інтересу до власної зовнішності, низька самооцінка.

Існують ще такі, властиві людині, психічні стани як відчай, сум, розгубленість, натхнення, дисциплінованість та інші. І залежно від сили подразника, тобто від того, що впливає на людину, організм відповідно реагує. Дуже важливо навчитися керувати своїми діями, словами. Часто в стані емоційної напруги ми не контролюємо себе. У стані депресії часто виникають думки про самогубство. Але якщо ми навчимося передбачати можливі наслідки ситуації і можливі варіанти вирішення певних конфліктів, то ми зможемо володіти собою. Отже, у будь-яких ситуаціях людина залишається собою