

підвищує ймовірність багаторазових спроб суїциду та схильності до самоушкодження в дорослому віці.

На емоційному рівні реакція на перенесену травму може проявлятися, як страх та фобії, емоційна нестабільність, підвищена недовіра і підозрілість, тривожність та депресії. На когнітивному рівні – погіршення концентрації та уваги, порушення пам'яті, затримка в інтелектуальному розвитку. На поведінковому рівні може спостерігатися ворожість, впертість, конфліктність, що призводить до дезадаптації в спілкуванні та поведінці (Дзюба Т. М., 2012).

Вплив дитячих травматичних переживань, таких, як емоційне ігнорування, насильство чи втрата прив'язаності на формування «Я-концепції» у дорослому віці підтверджують проведені наукові дослідження. Теорія прив'язаності Джона Боулбі, праці Бессела ван дер Колка демонструють, як ці травми формують негативні когнітивні схеми, підвищують соціальну тривожність та проявляються через психосоматику (Шеремет В. В., 2025).

Але чи буде для людини ситуація травмуючою або стресовою залежить від захисних механізмів індивідууму і від зовнішнього середовища. Травмованою особистість стає, якщо їй не вдалося трансформувати біль у досвід.

Тож важливо розуміти, що не всі, хто пережив емоційну травму в дитинстві, страждатимуть від згубних наслідків у дорослому віці. Певні особистості можуть виробити резильєнтність і навчитися навичок подолання, які дозволять їм упоратися з труднощами. Важливим фактором є усвідомлення, а також інтеграція перенесеного досвіду, що дає змогу уникнути повторення деструктивних сценаріїв поведінки. Для подолання наслідків дитячої психотравми та покращення психічного та фізичного здоров'я у дорослому житті тим, хто пережив несприятливі події, буде дуже корисне раннє втручання та психологічна підтримка.

Таким чином, саме вплив дитячих психотравм може поширюватися за межі дитячого віку людини і закарбовуватися у формуванні психологічних рис, емоційного реагування, патернів поведінки в дорослому віці. Тому необхідно глибше вивчати механізми впливу несприятливого досвіду дитинства на розвиток особистості в дорослому віці, а також особливості збереження життєстійкості та психологічної стабільності осіб після перенесених травматичних подій для розробки ефективних методів психологічної допомоги й реабілітації у різних психотерапевтичних підходах.

Тоцька В.

Дрогобицький педагогічний університет імені Івана Франка

Спринська З.

Дрогобицький педагогічний університет імені Івана Франка

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Сучасні умови життя характеризуються високим рівнем невизначеності, нестабільності та постійними соціальними змінами, що суттєво впливає на психоемоційний стан людини і сприяє зростанню тривожності. Переживання тривожності в умовах сучасності має свої специфічні особливості, зокрема підвищену інтенсивність, тривалість і частоту проявів, що пов'язано з інформаційним перевантаженням, впливом соціальних мереж, воєнними подіями та глобальними кризами. Тривожність може проявлятися як на психологічному рівні (почуття напруження, страху, невпевненості), так і на фізіологічному (підвищене серцебиття, порушення сну, втома), що ускладнює повсякденне функціонування особистості.

Ключову роль у виникненні тривожності відіграють структури головного мозку. Насамперед це мигдалеподібне тіло (амигдала), яке відповідає за швидке розпізнавання небезпеки та запуск емоційної реакції страху. Гіпокамп бере участь у формуванні пам'яті про небезпечні події та допомагає порівнювати поточну ситуацію з попереднім досвідом. Префронтальна кора відповідає за раціональне мислення та контроль емоцій; саме вона може «гальмувати» надмірну тривогу, якщо оцінює ситуацію як безпечну. При підвищеній тривожності часто спостерігається дисбаланс: надмірна активність амигдали та недостатній контроль з боку префронтальної кори.

Нервова система, зокрема вегетативна (автономна), безпосередньо реалізує реакцію тривоги. Активується симпатичний відділ, який запускає реакцію «бий або тікай». У результаті прискорюється серцебиття, підвищується артеріальний тиск, частішає дихання, розширюються

зіниці, напружуються м'язи. Це готує організм до швидкої дії. Водночас пригнічується діяльність парасимпатичної системи, яка відповідає за відновлення і розслаблення. Якщо тривожність триває довго, баланс між цими системами порушується, що може призводити до хронічного напруження та виснаження організму.

Важливу роль відіграє ендокринна система, зокрема так звана гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь. У відповідь на стрес гіпоталамус виділяє відповідні сигнали, які стимулюють гіпофіз, а той, у свою чергу, активує наднирники. Наднирники виділяють гормони стресу – адреналін і кортизол. Адреналін забезпечує швидку реакцію організму: підвищує частоту серцевих скорочень, покращує кровопостачання м'язів, підвищує готовність до дії. Кортизол діє довше – він підтримує організм у стані підвищеної готовності, впливає на обмін речовин і допомагає справлятися з тривалим стресом. Однак хронічно підвищений рівень кортизолу може мати негативні наслідки: порушення сну, зниження імунітету, проблеми з концентрацією.

На рівні суб'єктивних відчуттів тривожність часто описується як внутрішня напруга, неспокій або відчуття загрози без чітко визначеного джерела. Людина може переживати постійне очікування небезпеки, труднощі з концентрацією уваги, а також нав'язливе прокручування можливих негативних сценаріїв. Емоційно це супроводжується відчуттям страху, дратівливості або внутрішньої нестабільності.

Тілесні прояви тривожності є різноманітними та можуть охоплювати кілька систем організму.

З боку серцево-судинної системи спостерігається прискорене серцебиття (тахікардія), відчуття «перебоїв» у роботі серця, підвищення артеріального тиску або пульсація в різних частинах тіла. Часто люди описують це як «серце вискакує з грудей». Дихальна система реагує поверхневим, прискореним диханням, відчуттям нестачі повітря або неможливістю зробити глибокий вдих. У деяких випадках виникає гіпервентиляція, що може призводити до запаморочення чи відчуття нереальності. М'язова система характеризується підвищеним тонусом: напруження в ділянці шиї, плечей, спини, підшлункової залози, шлунка або щелепи. Можуть виникати тремор (тремтіння), мимовільні посмикування м'язів, відчуття скутості або, навпаки, внутрішнього «тремтіння».

З боку шлунково-кишкового тракту тривожність часто проявляється як нудота, дискомфорт у животі, спазми, відчуття “вузла” в шлунку, діарея або зміни апетиту. Ці симптоми пов'язані з тісним зв'язком між центральною нервовою системою та ентеральною нервовою системою. Також характерними є вегетативні реакції: підвищене потовиділення, холодні або вологі долоні, озноб або відчуття жару, поколювання в кінцівках. У деяких випадках виникає відчуття оніміння або «повзання мурашок» по шкірі.

Окремо варто зазначити порушення сну: труднощі із засинанням, поверхневий сон, часті пробудження або ж різке пробудження зранку, відчуття виснаження після сну.

Що ж ми можемо зробити та як покращити стан? *Один з перших кроків, замінити питання “Чому мені тривожно?” на “Коли саме мені важко, а коли стає легше?”, “А як саме змінюється тривога протягом дня?”.* Нотувати та робити висновки в напрямку. “Коли стає легше та що я можу зробити для цього?”

Популярним методом є Mindfulness (майндфулнес). У загальному світовому розумінні майндфулнес (усвідомленість) як техніка – це спосіб тренування уваги, спрямований на свідоме, цілеспрямоване перебування в теперішньому моменті з прийняттям і безоцінним ставленням до власного досвіду. Еллен Лангер, професорка психології, яка вже більше 40 років досліджує майндфулнес в повсякденному житті, пояснює що стан усвідомленості, стан “Майндфулнес” це не про практику, а про спосіб життя. Еллен Лангер зазначає, коли людина усвідомлює межі власного знання і визнає неможливість повністю передбачити події, а також приймає невизначеність як природну частину життя, вона стає більш уважною і глибше залученою в теперішній момент. Така залученість дозволяє вивільнити психічну енергію, яка зазвичай витрачається на оцінювання ситуацій і тривожні роздуми про можливі майбутні труднощі. Ключовою протилежністю цього стану є «mindlessness» – автоматичне функціонування, при якому поведінка визначається заздалегідь сформованими категоріями, стереотипами та минулим досвідом, що часто призводить до помилок сприйняття і втрати чутливості до змін.

Почати можна з: щодня робити мінімум одну дію, на яку буде сфокусована ваша увага. Наприклад: чистити зуби і в цей час не думати ні про що, окрім зубів та процесу чищення, задавати собі питання: “Як щітка проходить по моїх зубах?”, “Що я відчуваю? Мені приємно чи ні?”, “Яка на смак зубна паста?” і т. д. З часом збільшувати кількість усвідомлених дій.

Пізнайте нові шляхи до роботи або ж йдіть старими, роззирніться навколо та звертайте увагу на нове, щось, що ніколи не помічали. Наш мозок сприймає тривожність та цікавість за схожою системою, головне почати дивитись по новому на ситуацію чи на звичайні, буденні речі.

Отже, майндфулнес як стан свідомості, що виникає тоді, коли людина активно помічає новизну, варіативність і контекстуальність того, що відбувається, замість того щоб діяти автоматично за звичними шаблонами (Еллен Лангер, 2014).

Фізичне навантаження. Про це часто говорять та ось чому це працює: фізичні навантаження безпосередньо впливають на кортизол (рівень стресу), під час самих тренувань рівень кортизолу може підвищитись, але опісля нервова система стабілізується та збалансовується, а також збільшується рівень ендорфінів (гормон щастя). Це можуть бути будь-які варіанти: танці, біг, йога (особливо заспокійлива перед сном), це можуть бути елементарні, вільні рухи тілом, без конкретного плану, що допоможе розслабитись та розім'яти м'язи.

Прогулянка. Бажано без використання будь-яких гаджетів, які можуть ще більше викликати тривогу, адже наша когнітивна функція перезавантажується коли спокійно та немає зайвого шуму, особливо прогулянка в лісі чи парку. Саме під час прогулянки на природі для нас набагато менше загрозливих та небезпечних стимулів. За час прогулянки наш мозок приймає дуже багато дрібних рішень: куди повернути, куди піти, як обійти стовп чи перейти вулицю, аналізує обличчя, зовнішність чи поведінку кожної людини, тому що це важливо для його безпеки, і це дає можливість нашому мозку відпочити від великих та важливих задач.

Збалансоване харчування. Під час війни раціон українців дуже змінився і, на жаль, не в кращу сторону. Наш мікробіом та клітини отримують основну енергію від біофлюеноїдів (рослинних продуктів), якщо ж вони недоотримують достатньо цих корисних речовин, вони починають атрофовуватись або гинути, що призводить до депресії, тривожності, порушення поведінки, агресії і т. д. Наприклад, на добу людині потрібно 25 гр. клітковини, це приблизно 2-2.5 кг. овочів, фруктів чи горіхів на добу. Що ми можемо зробити для початку (адже відразу перебудувати все наше харчування дуже важко): починати нашу закупівлю продуктів з овочів та фруктів, протягом дня на стіл поставити помиті фрукти, замість цукерок чи печива. Важливо: їжа-надійне джерело щастя для людини, та, одночасно, ми маємо відкрити додаткові джерела задоволення, інакше надалі наш мозок не шукатиме та не відчуватиме насолоди від інших прекрасних речей (Віктор Досенко, 2025).

Рутини та нормалізований сон. Рутини є регулярним процесом для нашого мозку, знайомим та передбачуваним. Режим сну, конкретні дії зранку та ввечері, план на день те, що дає відчуття безпеки нашому мозку та що допоможе відчуття день без зайвого шуму в голові та тривожності. Повноцінний сон (7-9 год), лягати та прокидатись приблизно в один та той самий час, спати в темряві та провітреній кімнаті, не вчитись та не працювати в ліжку протягом дня, адже наш організм буде сприймати ліжко, як робоче місце і з часом засинання може стати важчим (Мет'ю Вокер, 2022).

Підтримка гормонального стану та здоров'я всього організму. Часто проблема може бути в недостатній кількості корисних речовин в організмі, порушений гормональний фон і т. д. З цим варто звертатись до лікаря та проходити додаткові обстеження.

Отже, тривожність у сучасному світі постає як комплексне явище, що формується під впливом постійної невизначеності, інформаційного перевантаження та соціальних викликів. Вона охоплює не лише психологічний рівень, проявляючись через напруження, страх і нав'язливі думки, але й має чітке нейробіологічне та фізіологічне підґрунтя, пов'язане з роботою структур головного мозку, вегетативної нервової системи та гормональною регуляцією. Порушення балансу між цими системами може призводити до хронічного стресу, виснаження організму та зниження якості життя.

Серед дієвих підходів важливу роль відіграють розвиток усвідомленості (майндфулнес), що допомагає зменшити автоматичні тривожні реакції, регулярна фізична активність, яка сприяє стабілізації нервової системи та гормонального фону, а також підтримання режиму сну і формування щоденної рутини як джерела відчуття безпеки та передбачуваності. Не менш значущими є прогулянки на природі, зниження інформаційного навантаження та збалансоване харчування, що впливає на загальний стан організму і психоемоційне здоров'я.