

Список використаних джерел

1. Зінченко О. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4 (29). С. 47-53.
2. Котух О. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2023. № 1. С. 56-61.
3. Дворник М. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Т. 26, № 1. С. 79-87.

ВПЛИВ ТРАВМИ НА НЕРВОВУ СИСТЕМУ ОСОБИСТОСТІ

Предко Вікторія Володимирівна

доктор філософії в галузі психології,
старший науковий співробітник

Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи,

Національна академія педагогічних наук України.

м. Київ, Україна

Людська поведінка значною мірою є результатом роботи нервової системи, яка інтегрує складні фізіологічні та психічні процеси, а також забезпечує адаптацію до навколишнього середовища. Центральна і периферична нервові системи зумовлюють не лише реагування людини на подразники, але й забезпечують формування складних моделей поведінки, емоційної регуляції та прийняття рішень. У нормальних умовах життєдіяльності ці системи функціонують гармонійно й сприяють збалансованій взаємодії фізіологічних й психологічних реакцій. Однак травматичний досвід, особливо такий, як війна, глибоко впливає на нервову систему, викликаючи зміни, які зумовлюють значні зрушення в поведінці людини. Травматичні переживання запускають стресову реакцію організму, відому як «бий або біжи», активуючи вегетативну, а саме симпатичну нервову систему, яка спричиняє надмірне постійне напруження.

Відомо, що нервова система складається з двох частин: **центральної нервової системи і периферичної нервової системи**. Центральна нервова система складається з головного і спинного мозку. Рецептори всього тіла збирають сенсорну інформацію та передають її в ЦНС, а вона, натомість, надсилає інформацію до решти тіла, щоб контролювати рухи, дії та реакції на навколишнє середовище. Периферична нервова система включає всі нерви, які відходять від головного та спинного мозку й розповсюджуються на інші частини тіла, включаючи м'язи та органи. Вона надає можливість головному та

спинному мозку отримувати та надсилати інформацію в інші частини тіла, що забезпечує реакцію на різноманітні подразники в нашому оточенні. Основною її функцією також є контроль вегетативних функцій організму (рух, травлення, передача сенсорної інформації в центральну нервову систему, розширення або звуження зіниць у відповідь на світло, активацію потовиділення, контроль кровотоку та регуляція серцевого ритму). Периферична нервова система поділяється на дві різні системи: **соматичну нервову систему та вегетативну нервову систему.**

Соматична система – передає сенсорну інформацію до центральної нервової системи та отримує з інформацію з неї, а також контролює довільні рухи та рефлекторні дуги. Тобто, завдяки цій тілесній системі ми можемо контролювати наші фізичні рухи й обробляти чотири з п'яти сенсорних відчуттів – нюх, звук, смак і дотик.

Вегетативна система – контролює мимовільні функції організму, такі як кровотік, серцебиття, травлення та дихання. Тобто, вона регулює різноманітні мимовільні, несвідомі процеси в організмі. Зокрема, серцебиття, кровообіг, дихання, температуру тіла, емоційні реакції (плач), травлення, артеріальний тиск, потовиділення. Також, вона з'єднує ЦНС з вісцеральними органами (серцем, шлунком тощо). Вегетативна нервова система поділяється на: **симпатичну та парасимпатичну систему.**

Симпатична нервова система контролює реакцію організму на надзвичайну ситуацію, зокрема вона регулює реакцію «втечі або бійся» й готує тіло до реакції на загрози навколишнього середовища аби протистояти небезпеці. Коли система збуджена, прискорюється серцебиття, збільшуючи частоту дихання, посилюється приплив крові до м'язів, активується виділення поту та розширюються зіниці. Натомість, парасимпатична система допомагає підтримувати нормальні функції організму та зберігати фізичні ресурси. Коли загроза зникає, ця система сповільнює частоту серцевих скорочень, уповільнює дихання, зменшує приплив крові до м'язів і звужує зіниці, відновлює травлення, припиняє потовиділення. Це дозволяє організму повернутися до нормального стану спокою. Тобто, парасимпатична нервова система врівноважує симпатичну систему. Таким чином, незважаючи на те, що симпатична і парасимпатична системи мають протилежні дії, в яких одна система викликає відповідь, тоді як інша гальмує її – ці дві системи працюють разом, аби керувати реакціями організму залежно від ситуації та потреби.

Травматичні ситуації, такі як війна, завдають серйозної шкоди роботі нервової системи людини. Вони впливають на всі її складові — центральну, периферичну, соматичну та вегетативну (симпатичну та парасимпатичну). Внаслідок цього змінюються як фізіологічні процеси, так і психологічні реакції організму. Зокрема, значного негативного впливу зазнає ЦНС, яка є основним центром обробки травматичних переживань. А саме, мигдалеподібне тіло (амигдала) стає гіперактивним, спричинюючи надмірне відчуття страху, тривоги та постійного напруження. Це супроводжується надмірним вивільненням гормонів стресу (кортизолу, норадреналіну). Натомість,

префронтальна кора, яка відповідає за розслаблення та спокій стає гіпоактивною, що перешкоджає відчуттю безпеки, а також знижує здатність до раціонального мислення, регуляції емоцій і контролю поведінки. Травматичні переживання зменшують обсяг гіпокампу, що призводить до порушення консолідації пам'яті, появи флешбеків, нав'язливих спогадів і тд.. Постійне відчуття небезпеки змушує людину ізолюватися від інших, порушує емоційну регуляцію, а гіпоактивність гіпокампа та префронтальної кори порушує здатність концентруватися, приймати рішення й оцінювати ризики. Людина часто перебуває в стані дезорієнтації або хронічної розгубленості.

Периферична нервова система, яка з'єднує ЦНС з іншими частинами тіла, також зазнає значного негативного впливу. Зокрема, соматична нервова система, відповідальна за свідомий контроль рухів, під впливом травматичних переживань, може спричиняти напруження м'язів або судом. Людина буде відчувати фізичну слабкість або ж швидко втомлюватись. Травма може викликати порушення передачі сигналів, що проявляється у вигляді оніміння кінцівок, тремору або підвищеної чутливості. А також зумовити надмірне реагування на подразники, створюючи відчуття болю або тривоги навіть за відсутності реальної загрози. Більш того, сильний стрес може не лише підсилювати відчуття болю, а й спричиняти хронічний біль, навіть якщо фізичне ушкодження відсутнє. Варто зазначити, що постійне напруження м'язів і порушення соматичної системи сприяють появі психосоматичних розладів, таких як головний біль, біль у спині чи шлунково-кишкові розлади.

Проте, основною мішенню травматичних чинників є вегетативна нервова система, яка регулює несвідомі процеси в організмі. Вона втрачає здатність до балансу між симпатичним і парасимпатичним відділами, що призводить до дезорганізації функцій організму. Зокрема, виникає активація симпатичної системи, яка викликає постійний стан «бий або біжи», що проявляється у прискореному серцебитті, підвищеному кров'яному тиску, посиленій пітливості та швидкому диханні. Варто зазначити, що постійне перебування організму в такому стані призводить до появи серцево-судинних захворювань. Гіпоактивність парасимпатичної системи ускладнює заспокоєння після стресу, що спричиняє проблеми зі сном, хронічну втому, зниження апетиту та проблем з травленням. Людина втрачає здатність до відновлення, що погіршує загальний стан здоров'я.

Отже, травматичні ситуації порушують функціонування всієї нервової системи, створюючи дисбаланс між її складовими. Це призводить до серйозних наслідків для фізичного та психічного здоров'я: хронічного стресу, виснаження, тривожності, депресії та порушень сну. Більш того, травматичний досвід значно трансформує поведінкові реакції людини, спричиняючи адаптивні або деструктивні зміни. Для відновлення важливо застосовувати методи, спрямовані на заспокоєння нервової системи, зокрема психотерапію, фізичну активність і релаксаційні техніки.