

Психоедукація щодо роботи вегетативної нервової системи як фактор підтримки психічного здоров'я населення

Асланян Тетяна

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник відділу психології малих груп

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України м. Київ

Вступ. Вже дванадцятий рік українці продовжують виборювати незалежність і свободу, кожного дня втрачаючи військових і цивільних; продовжують працювати перебуваючи під обстрілами; продовжують шукати безпечне місто для своєї родини, мігруючи країною. Приймають виклики долі і іноді втрачають психічне здоров'я. Психоедукація допомагає людям зрозуміти механізми функціонування своєї нервової системи, усвідомити вплив стресу на організм і навчитися ефективним методам і технікам саморегуляції. Це особливо важливо для підтримки психічного здоров'я в екстремальних умовах, в яких ми час від часу перебуваємо.

Мета - розкрити основні поняття теорії Стівена Порджеса.

Методи: теоретичний аналіз, узагальнення.

Результати. Полівагальна теорія Стівена Порджеса дозволяє з фізіологічної та психологічної точок зору зрозуміти як і чому ми проходимо через цикл мобілізації, роз'єднання та залучення. Крізь призму полівагальної теорії ми бачимо роль вегетативної нервової системи, оскільки вона формує переживання про безпеку та впливає на здатність до контакту та взаємодії.

Вегетативна нервова система є серцевиною нашого життєвого досвіду. Це впливає на те, як ми живемо, любимо та працюємо; вона керує тим, як ми рухаємося світом. Нервова система є спільним знаменником у нашій людській родині, створена для того, щоб допомогти нам успішно долати

труднощі повсякденного життя, гарантуючи, що ми виживаємо в момент небезпеки та процвітаємо у часи безпеки. Відповідно до полівагальної теорії існують три принципи організації — нейроцепція, ієрархія та корегуляція, які утворюють основу розуміння того, як працює наша нервова система.

Нейроцепція. Нейроцепція описує, як наша вегетативна нервова система сприймає інформацію і робить це трьома шляхами: всередині, слухаючи, що відбувається в наших внутрішніх органах, зовні скануючи навколишнє середовище, і між відчуттям зв'язку з іншою нервовою системою. Через нейроцепцію ми безперервно транслюємо та отримуємо повідомлення, вітання та попередження. У відповідь на інформацію, яку ми отримуємо через нейроцепцію, вегетативна нервова система миттєво приймає рішення щодо безпеки та виживання, і ми переходимо від стану до стану по вегетативній ієрархії.

Ієрархія. Вегетативна нервова система реагує на відчуття в тілі та сигнали з навколишнього середовища трьома шляхами відповіді. Кожен шлях приносить свій власний набір думок, почуттів, поведінки та тілесних переживань. Три шляхи в еволюційному порядку від найдавнішого до найновішого, це дорсальний вагус (імобілізація), симпатична нервова система (мобілізація) і вентральний вагус (соціальна активність і зв'язок).

Вентральний вагус. Вентральний стан необхідний для здоров'я та добробуту. У такому стані ми почуваємося здоровими, організованими та готовими зустріти день. Життя здається керованим; ми бачимо варіанти, маємо надію та чуємо нові історії. Ми зв'язуємося з собою, іншими, світом навколо нас. Ми регламентовані та готові до взаємодії. Наш пульс регулюється, а дихання повне. Ми вдивляємося в обличчя друзів, налаштовуємось на розмови та вимикаємо відволікаючі шуми. Ми бачимо загальну картину та зв'язуємося зі світом і людьми в ньому. Я можу описати себе як щасливого, активного, зацікавленого, а світ як безпечний,

веселий і мирний. Деякі з повсякденних життєвих переживань у цьому стані включають організованість, дотримання планів, турботу про себе; приділення часу для ігор, розваг; роботу разом з іншими; відчуття продуктивної роботи та загальне відчуття регуляції та почуття управління. Переваги для здоров'я включають здорове серце, регуляцію артеріального тиску, сильну імунну систему, яка зменшує мою вразливість до хвороб, хороше травлення, якісний сон і загальне відчуття благополуччя.

Симпатична активація. У цьому стані наше серцебиття прискорюється, дихання коротке й поверхнєве, ми оглядаємо навколишнє середовище в пошуках небезпеки — ми «в русі». Я можу назвати себе тривожним або злим і відчуваю приплив адреналіну, через який мені важко бути нерухомим. Я прислухаюся до звуків небезпеки і не чую дружніх голосів. Світ може здаватися небезпечним, хаотичним і непривітним. Наслідки для здоров'я можуть включати захворювання серця; гіпертонія; високий рівень холестерину; проблеми зі сном; збільшення ваги; погіршення пам'яті; головний біль; хронічне напруження шиї, плечей і спини; проблеми зі шлунком; і підвищена вразливість до хвороб.

Дорсальний вагус. У нижній частині ієрархії, у своїй повсякденній ролі регулює травлення, доставляючи поживні речовини, щоб жити нас. Коли його залучають до служби виживання, дорсальний стає системою відключення. Ми відчуваємо себе виснаженими, не маємо достатньо енергії, щоб взаємодіяти зі світом. Ми руйнуємося, роз'єднуємося і зникаємо. Серед повсякденних проблем можуть бути дисоціація, проблеми з пам'яттю, депресія, ізоляція та відсутність енергії для щоденних завдань. Наслідки цього стану для здоров'я можуть включати хронічну втому, фіброміалгію, проблеми з травленням, низький кров'яний тиск і проблеми з диханням.

Добробут походить від нервової системи, яка виходить із вентральної регуляції до симпатичної та дорсальної дисрегуляції та знаходить шлях назад до вентральної. Перехід від регулювання до симпатичного або дорсального виживання не є проблемою. Лише коли ми виходимо з-під регулювання і застрягаємо там, ми страждаємо.

Корегуляція. Спільне регулювання необхідне спочатку для виживання, а потім для процвітання. Це біологічний імператив — потреба, яку необхідно задовольнити для підтримки життя. Завдяки спільному регулюванню створюється основа безпеки, а потім виникають живильні зв'язки. Спільне регулювання створює фізіологічну платформу безпеки, яка підтримує психологічну історію безпеки, яка потім призводить до соціальної залученості. Вегетативна нервова система двох людей знаходить притулок у спільно створеному досвіді зв'язку. Ми живемо в культурі, яка заохочує автономію та незалежність, і все ж ми повинні пам'ятати, що ми створені для того, щоб жити у зв'язку. Спільна регуляція є необхідною складовою для фізичного та емоційного благополуччя. Протягом усього життя ми шукаємо і прагнемо безпечних і надійних зв'язків.

Висновки.

1. Проблема підтримки психічного здоров'я населення набуває актуальності щодня.
2. Однією із ефективних способів підтримки психічного здоров'я є психоедукація.
3. Психоедукація, заснована на полівагальній теорії, допомагає людям краще розуміти свої стресові реакції, навчитися керувати ними та розвивати стійкість до життєвих викликів. Впровадження психоедукації може значно покращити рівень психічного благополуччя населення.