

БАЗОВІ ЗНАННЯ ЩОДО ВЕГЕТАТИВНО НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ І ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ ЗГІДНО ПОЛІВАГАЛЬНОЇ ТЕОРІЇ

С. ПОРДЖЕСА

Асланян Т.С.

кандидат психологічних наук, доцент

старший науковий співробітник відділу психології малих груп

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України м. Київ

Тривала російська-українська війна забирає життя військовослужбовців та цивільних, виснажує сили українців, підриває відчуття безпеки та формує нові виклики для професіоналів в сфері психічного здоров'я. Психоедукація допомагає розширити уявлення про ті чи інші закони, теорії та механізми функціонування психіки. Полівагальна теорія, розроблена відомим вченим Стівеном Порджесом, пропонує путівник щодо внутрішньої роботи вегетативної нервової системи та спосіб налагодити співпрацю з нашою нервовою системою. Базу полівагальної теорії складають три організаційних принципи: нейроцепція, ієрархія та корегуляція.

Нейроцепція. Нейроцепція описує, як наша вегетативна нервова система сприймає інформацію. Ця внутрішня підсвідома система спостереження збирає інформацію 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 (і їх шаблони реакції), в еволюційному порядку від найдавнішого до найновішого, це дорсальний вагус (імобілізація), симпатична нервова система (мобілізація) і вентральний вагус (соціальна активність і зв'язок).

Корегуляція. Це біологічний імператив - потреба, яку необхідно задовольнити для підтримки життя. Завдяки взаємній регуляції наших вегетативних станів ми відчуваємо себе в безпеці, щоб перейти до зв'язку та створити довірливі стосунки. Спільне регулювання створює фізіологічну платформу безпеки, яка підтримує психологічну історію безпеки, яка потім призводить до соціальної залученості. Спільна регуляція є необхідною складовою для фізичного та емоційного благополуччя. Протягом усього життя ми шукаємо і прагнемо безпечних і надійних зв'язків.

Вентральний вагус. На вершині вегетативної ієрархії знаходиться система зв'язків. Вентральний стан необхідний для здоров'я та добробуту. У такому стані ми відчуваємося 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.

Симпатична активація. У своїй повсякденній функції вона допомагає регулювати серцевий ритм і ритми дихання та дає нам енергію для руху протягом дня. У своїй ролі виживання вона активує шляхи боротьби та втечі та втягує нас у тривогу та гнів. Переходимо до дії. Тут відбувається

боротьба або втеча. 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. *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. Тут, у нижній частині ієрархії, я сам на сам зі своїм відчаєм і втечею в незнання, невідчуттям, майже відчуттям небуття. Я міг би описати себе як безнадійного, покинутого, туманного, надто втомленого, щоб думати чи діяти, а світ як порожній, мертвий і темний.

Висновки

1. Полівагальна теорія С.Порджеса допомагає зрозуміти роботу вегетативної нервової системи.
2. Застосування теорії в повсякденному житті допомагає людям краще зрозуміти свої стресові реакції, навчитися керувати ними та розвивати стійкість до життєвих викликів.

Список використаних джерел

3. Порджес С. Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции: Пер. с англ. - Каунас.: Мультиметод, 2020. - 464 с.
4. Дана Д. Поливагальная теория в психотерапии.: Пер. с англ. - Киев.: Мультиметод, 2021. - 328 с.